

natura & zdrowie

Bezpłatny e-book
dla czytelników portalu
o tematyce zdrowia
holistycznego
naturazdrowie.com

GreenPort

ZDROWIE · URODA · ODŻYWIANIE · MEDYCYNĄ NATURALNA · ROZWÓJ · EKOLOGIA

Dieta sattwiczna

przywracająca równowagę i zdrowie

Ziołolecznictwo ajurwedyjskie

Energetyka ziół

O relacjach

które zamykają i tych, które uzdrawiają

Prosty sposób

planowania zrównoważonych
posiłków zgodnie z ajurwedą

Ajurweda

a uroda

Jak gotować i jeść

zgodnie z zasadami ajurwedy



Biovellé

Suplementy diety

Dla tych, którzy nie idą na kompromisy



www.biovelle.pl



czysty skład



kapsułka pullulanowa



vegan

Dieta sattwiczna

przywracająca
równowagę
i zdrowie

Sattwa to słowo pochodzące z sanskrytu, oznaczające harmonię i równowagę; oznacza ono również czystość i dobroć. Ajurweda od stuleci opisuje praktyki służące nasileniu sattwy w naszym życiu, a tym samym uzyskaniu stanu równowagi i zdrowia. Praktyki sattwiczne wzmacniają umysłowe, emocjonalne i duchowe podstawy naszego życia, dzięki czemu stajemy się bardziej zrównoważeni, spełnieni i szczęśliwi.

Pokarm sattwiczny

Pokarm sattwiczny to taki, który zawiera dużo prany – uniwersalnej energii życiowej, bez której nie może istnieć żadna istota żywa. W starożytności kryteria pozwalające uznać pożywienie za sattwiczne były dość proste: produkty musiały być uprawiane na żyznej glebie, z dala od zanieczyszczonych miejsc. Należało je także zbierać o odpowiedniej porze roku. Obecnie trzeba dodać jeszcze kilka innych warunków do tej listy. Pokarm sattwiczny to pożywienie najwyższej jakości, świeże, lekkie, pełne prany, o naturalnym kolorze. To pokarm jak najmniej przetworzony, bez pestycydów, herbicydów, sztucznych nawozów, hormonów, enzymów.

Im prostszy posiłek, tym lepszy. Dieta sattwiczna to dieta laktowegetariańska, w której kładzie się nacisk na węglowodany złożone wysokiej jakości.

Obejmuje ona takie grupy produktów, jak zboża, warzywa, owoce, orzechy, nasiona, nabiał (choć w bardzo ograniczonym zakresie), warzywa strączkowe i przyprawy. Wszystkie potrawy spożywa się natychmiast po ich przygotowaniu. Przyprawy dodaje się na ogół zgodnie z zaleceniami dla danej konstytucji. Taka dieta sprzyja odzyskaniu równowagi osobom o różnej konstytucji. Istotnym jest, aby dostosować listę spożywanych produktów do własnych potrzeb.

Dziesięć cech zdrowego pokarmu

Klasyczny traktat ajurwedyjski Ćaraka Samhita opisuje 10 kryteriów określających, czy dany pokarm jest zdrowy. Zważywszy na to, że wskazówki te zostały zapisane mniej więcej 2000 lat temu, zdumiewa fakt,



Uwagi dotyczące posiłków sattwicznych

Najwłaściwsze sposoby przyrządzania warzyw to szybkie podsmażanie na silnym ogniu, gotowanie na parze oraz pieczenie. Do szybkiego smażenia na silnym ogniu najlepiej stosować niewielkie ilości (około jednej łyżeczki) tłuszczów jednonienasyconych lub, w mniejszym stopniu, tłuszczów wielonienasyconych: oliwy, oleju sezamowego, krokoszowego, słonecznikowego i sojowego.

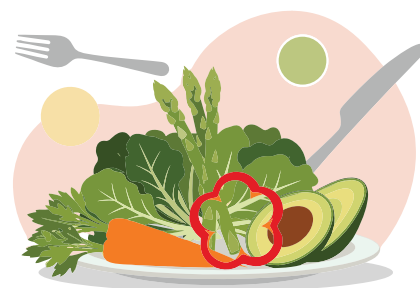
Podczas jednego posiłku należy napełnić żołądek w 50% produktami stałymi i półstałymi, w 25% wodą lub innymi płynami wypijanymi do posiłku, a 25% powinna pozostać pusta, aby powietrze zapewniło właściwe mieszanie i spalanie pożywienia.

Raz na tydzień można stosować głodówkę, podczas której przez 18–24 godzin należy spożywać wyłącznie soki warzywne z marchwi, buraków czerwonych, selera, pietruszki, szpinaku, rzeżuchy, zielonej papryki, kapusty, żywakostu, karczocha, rzodkwi, ziemniaków.

Należy unikać przetworzonego cukru, jak również innych słodzików (sacharozy, syropu kukurydzianego, dekstrozy, syropu klonowego i miodu).

Warto zrezygnować z alkoholu, żółtek, słodzonych napojów, wody gazowanej, sztucznych dodatków smakowych, barwników, substancji konserwujących, pełnego mleka, produktów o wysokiej zawartości tłuszczu, potraw mażonych w głębokim oleju oraz nadmiaru soli.


W ajurwedzie podkreśla się znaczenie stanu umysłu gotującego: kucharz powinien być szczęśliwy, stabilny emocjonalnie, powinien lubić gotować i traktować życzliwie tych, których karmi.



Anetta Konstantowska
Na podstawie książki "Dieta i odchudzanie zgodnie z ajurwedą. Program sattwiczny", Scott Gerson. zielone-wydawnictwo.pl

Dieta i odchudzanie zgodnie z ajurwedą. Program sattwiczny

Dr Scott Gerson jest jednym z czołowych amerykańskich specjalistów medycyny komplementarnej, łączących ją z medycyną konwencjonalną. Specjalizuje się w medycynie ajurwedyjskiej. Ukończył studia medyczne na Mount Sinai School of Medicine w Nowym Jorku. Pracował jako lekarz w klinice New York University Medical Center, szpitalu Bellevue oraz szpitalu New York Downtown Hospital. Obecnie prowadzi wykłady z medycyny alternatywnej na uniwersytecie Mount Sinai oraz w Columbia Presbyterian College For Physicians and Surgeons. Otrzymał formalne wykształcenie z zakresu medycyny ajurwedyjskiej na Ayurvedic College w Trivandrum, w Indiach, zaś studia doktoranckie odbył na prestiżowym uniwersytecie Benaras Hindu University w Varanasi, w Indiach. Stopień naukowy z zakresu medycyny ajurwedyjskiej zdobył w Institute of Indian Medicine, w Pune.

 [Kliknij i sprawdź!](#)

Dieta i odchudzanie zgodnie z ajurwedą. Program sattwiczny

Książka przedstawia sprawdzoną, prostą i udokumentowaną medycznie metodę redukcji wagi i zapobiegania ponownemu tyciu. Podejście ajurwedyjskie w przeciwieństwie do niezliczonych kontrowersyjnych i potencjalnie szkodliwych metod odchudzania jest całkowicie bezpieczne i holistyczne. Postrzegając ciało przez pryzmat wzorca inteligencji unikalnego dla każdej osoby, ajurweda umożliwia przywrócenie naturalnego stanu równowagi fizycznej. Stosowanie zasad ajurwedy stanowi nie tylko skuteczną metodę utraty wagi, ale ponadto wzmacnia odporność, zapobiega chorobom i poprawia samopoczucie.

Dr Gerson oferuje niezwykle praktyczną i wnikliwą książkę, która posłuży wszystkim czytelnikom, zainteresowanym zdrowiem i kontrolą wagi. Znajdziesz tu:

- czterdzieści prostych metod, by uzyskać kontrolę nad swoją wagą
- sattwiczną skalę sytości - prostą metodę sprawdzania swoich potrzeb żywieniowych
- zalecenia dotyczące suplementacji ziołami, dostosowane do twojej indywidualnej konstytucji
- ćwiczenie uważności - prostą technikę pomagającą zrozumieć, co mówi ci twoje ciało
- zrozumiałe omówienie biochemicznych podstaw stosowania ajurwedy

„To praktyczne i dobrze udokumentowane kompendium, dzięki któremu możemy zaradzić najważniejszym problemom zdrowotnym.” Dr David Frawley

Purity of nature

SUPLEMENTY DIETY

Z NATURY PŁYNAĆE ZDROWIE



Czysty skład

bez zbędnych dodatków



Płynna formuła

lepsze przyswajanie



Wysoka jakość

potwierdzona badaniami



z kodem **PURITY10** 10% rabatu!

www.naturabazar.pl

Ziołolecznictwo ajurwedyjskie

Energetyka ziół

Ziołolecznictwo ajurwedyjskie to jeden z najstarszych i najbardziej rozwiniętych systemów ziołolecznictwa na świecie. Zioła stosowane są w ajurwedzie jako „szczególne pożywienie”, służące do likwidowania nadmiarów i uzupełniania niedoborów.

Nauka o ziołach odwołuje się do starożytnej wiedzy o energetyce ziół, która określa cechy i działanie ziół zgodnie z prawami natury, uczy, jak wykorzystać ich właściwości stosownie do indywidualnej konstytucji i rodzaju choroby. Zioła klasyfikowane są ze względu na ich: smak, powiązanie z żywiołami, właściwości rozgrzewające lub chłodzące, wpływ na trawienie oraz inne potencjalne właściwości.

Smak - rasa

Teoria smaków ma kluczowe znaczenie w ajurwedyjskim ziołolecznictwie. Smak danego zioła nie jest przypadkowy, lecz wskazuje na jego właściwości. Różne smaki mają różne działanie. Smak w bezpośredni sposób wpływa na nasz układ nerwowy, ożywia umysł i zmysły, dzięki czemu jesteśmy pełni życia. Porusza naszą własną rasę, czyli płynny życiowy, stymuluje agni - ogień trawienny, zwiększając moc trawienia i przyswajanie składników odżywczych. To właśnie dobry smak pożywienia jest niezbędny do tego, aby spożywany



pokarm służył nam i był dla nas lekarstwem.

W ajurwedzie rozróżnia się sześć podstawowych smaków: słodki, kwaśny, słony, ostry, gorzki i cierpki, które wywodzą się z pięciu żywiołów. Każdy smak złożony jest z dwóch żywiołów. Smak słodki jest żywiołem ziemi i wody, kwaśny – żywiołem ziemi i ognia, słony – żywiołem wody i ognia, ostry – żywiołem ognia i powietrza, gorzki – żywiołem powietrza i eteru oraz cierpki – żywiołem ziemi i powietrza.

Energia - wirja

Wirja to energia, potencjał lub moc ziół, określana w ajurwedzie jako rozgrzewająca lub wychładzająca.

Dzięki swojemu smakowi zioła rozgrzewają lub wychładzają, co w zasadniczy sposób wpływa energetyzująco na cały organizm. Smak pikantny – taki jak w przypadku ostrego pieprzu, chili, imbiru i innych ostrych przypraw – ma działanie rozgrzewające. Pokarmy kwaśne w smaku lub o odczynie kwasowym, takie jak produkty fermentacji typu wino, jogurt albo kiszzone ogórki, mają działanie rozgrzewające. Smak słodki jest wychładzający, cukier przeciwdziała uczuciu pieczenia w organizmie. Słowo „gorzki” często oznacza „wychładzający”, tak jak w przypadku gorzkich ziół, na przykład goryczki i gorzknika, które obniżają gorączkę i łagodzą stany zapalne. Smak cierpki ma działanie ściągające,

przypominające właściwości czegoś zimnego, np. lodu. Do tej kategorii należą takie zioła jak ałun, kora dębu lub oczar. Ze względu na wirja sześć smaków dzieli się na dwie grupy: ostre, kwaśne i słone – wywołują gorąco i zwiększają pitta, słodkie, cierpkie i gorzkie – wywołują chłód i osłabiają pitta.

Kolejnym ważnym kryterium dzielącym smaki na dwie grupy jest to, czy zioła mają działanie wysuszające, czy nawilżające. Główną cechą doszy wata jest suchość, doszy kapha natomiast wilgoć. Smaki, które mają działanie wysuszające - gorzki, ostry i cierpki, nasilają watę, a osłabiają kaphę. Te, które są nawilżające - słodki, słony i kwaśny, nasilają kaphę, osłabiają zaś watę. Zioła o działaniu wysuszającym składają się przede wszystkim z żywiołu powietrza, podczas gdy te o działaniu nawilżającym – głównie z żywiołu wody.

Kolejnym, choć mniej ważnym kryterium rozróżnienia właściwości ziół jest to, czy zioła zwiększają uczucie lekkości czy też ciężkości. Ta klasyfikacja przypomina podział na zioła wysuszające oraz nawilżające. Kwaśny smak dzięki swoim właściwościom ogrzewającym i poprawiającym trawienie jest lekki. Smak cierpki ze względu na ściągające działanie jest raczej ciężki. Najcięższym smakiem jest słodki, a następnie słony i cierpki. Najlżejszym smakiem jest gorzki, tuż za nim ostry i kwaśny. Smaki ciężkie sprzyjają tyciu oraz działają ujędrniająco. Smaki lekkie, powodują utratę wagi i pobudzają trawienie.

Wipaka – skutek po strawieniu

W wyniku procesu trawienia sześć smaków zostaje zredukowane do trzech. Zwie się to wipaką. Smaki słodki i słony mają słodką wipakę, kwaśny – kwaśną wipakę, podczas gdy gorzki, cierpki i ostry – ostrą wipakę.

Skutek po strawieniu jest związany z procesem wchłaniania i wydalania. Pierwszy etap trawienia zachodzi w jamie ustnej i żołądka i polega na nawilżaniu zdominowanym przez słodki smak. Drugi etap trawienia zachodzi w żołądka i jelicie cienkim.

– jest to ogrzewanie zdominowane przez smak kwaśny lub o odczynie kwasowym. Trzeci etap trawienia następuje w jelicie grubym jako osuszanie zdominowane przez smak ostry. Są to odpowiednio etapy kapha, pitta i wata.

Zioła, zwłaszcza gdy stosuje się je przez dłuższy czas, nasilają tę doszę, której wipakę posiadają. Słodkie i słone substancje sprzyjają wydzielaniu śliny oraz innych wydzielin o charakterze kapha. Zioła kwaśne sprzyjają wydzielaniu soku żołądkowego, żółci oraz innych substancji o charakterze pitta. Gorzkie, ostre i cierpkie zioła działają wysuszająco i sprzyjają gromadzeniu się gazów w jelicie grubym, a tym samym nasilają wata.

Prabhawa – szczególna potęca

Smak, energia oraz skutek po strawieniu stanowią główne

wyznaczniki właściwości ziół. Zioła posiadają jednak bardziej subtelne cechy, które nie sposób ująć w ramy wcześniejszej klasyfikacji. To nazywamy prabhawą - szczególną potęca danego zioła, jego wyjątkowym charakterem niezależnym od ogólnych zasad.

Są zioła, które posiadają właściwości odmienne od swej podstawowej energetyki. Na przykład bazylija, choć pod względem energetycznym jest klasyfikowana jako rozgrzewająca, obniża niemal każdy rodzaj gorączki, nawet wywołany przez gorąco. Prabhawa to także nadprzyrodzone właściwości roślin oraz ich zdolność wpływania na umysł i psychikę na poziomie bezpośrednim czy też subtelnym. Prabhawą określa się również siłę mantr i rytuałów, oddziaływanie na aurę, sferę astralną i magnetyczną.

Zioła na wybrane dolegliwości



Przeziębienie – łyżkę stołową utartego świeżego imbiru, łyżeczkę cynamonu oraz łyżeczkę lukrecji gotować w niecałym litrze wody przez 10 minut. Pić szklankę napoju osłodzonego odrobiną miodu co 3 godziny. Można też wypić świeżą herbatę imbirową.



Bezsenność – wypić szklankę ciepłego mleka z dodatkiem 1 łyżeczki gałki muszkatołowej. W poważniejszych przypadkach pić napar z 1–2 łyżeczek waleriany na szklankę wody, z dodatkiem 1 łyżeczki sproszkowanej aśwagandhy, jeśli to możliwe.



Masować podeszwy stóp i/ lub skórę głowy olejkami brahmi (gotu kola) lub ciepłym olejkiem sezamowym.

Ból zęba – na bolący ząb zaaplikować 3 krople olejku z goździków.



Zaparcia – silne: pić wywar z korzenia rabarbaru (jedna łyżeczka na szklankę wody) z dodatkiem ¼ łyżeczki sproszkowanego imbiru zmieszanego z lukrecją (zwiększyć dawkę w razie konieczności); średnie: jedną lub dwie łyżeczki sproszkowanych łupin nasion babki płesznik zmieszać ze szklanką ciepłej wody, a następnie wypić przed snem; lekkie: łyżeczkę ghee rozpuścić w szklance ciepłego mleka.


Niedrożne zatoki – wdychać szczyptę sproszkowanego kłącza tataraku lub nakładać pastę imbirową na okolice zatok. Można także wdychać opary z herbatki imbirowej lub z liści eukaliptusa.

Anetta Konstantowska

Na podstawie książki „Joga ziół. Ziołolecznictwo ajurwedyjskie”, David Frawley, Vasana Lad. zielone-wydawnictwo.pl

Joga ziół. Ziołolecznictwo ajurwedyjskie

Dr Vasant Lad pochodzi z Indii. Zdobył doświadczenie jako lekarz i wykładowca medycyny ajurwedyjskiej, pełniąc funkcję dyrektora medycznego Szpitala Ajurwedyjskiego w Pune, w Indiach oraz profesora medycyny klinicznej w Pune University College of Ayurvedic Medicine, gdzie nauczał przez 15 lat. Akademicki i praktyczny dorobek dr. Lada obejmuje także studia medycyny allopatycznej (medycyna zachodnia) oraz chirurgii. Od 1979 roku dr Lad podróżuje po Stanach Zjednoczonych dzieląc się swoją znajomością ajurwedy, wiedzą i umiejętnościami, udziela prywatnych konsultacji oraz prowadzi seminaria i szkolenia. Dr Lad jest autorem wielu artykułów poświęconych ajurwedzie oraz książki „Ayurveda The Science of Self-Healing”. Od 1984 roku pełni funkcję dyrektora The Ayurvedic Institute w Albuquerque, gdzie prowadzi wykłady na trzy-semesteralnych studiach ajurwedyjskich.

 **Kliknij i sprawdź!**

Dr Dawid Frawley (Pandit Vamadeva Shastri) jest jedną z niewielu osób z Zachodu uznawanych w Indiach za nauczyciela Wedy (Vedacharya). Jego szeroka wiedza obejmuje medycynę ajurwedyjską, astrologię wedyjską, jogę, Wedantę oraz Wedy. Jest autorem wielu artykułów i ponad 20 książek, w tym kilkunastu pozycji o ajurwedzie. Pełni funkcję rektora American Institute of Vedic Studies oraz prezesa American Council of Vedic Astrology (ACVA). Jest członkiem redakcji czasopisma „Yoga International”. Dr Frawley został uznany przez „Yoga Journal” za jednego z 25 najbardziej wpływowych nauczycieli jogi we współczesnej Ameryce.

Joga ziół. Ziołolecznictwo ajurwedyjskie

Książka zawiera opis i klasyfikację ponad 250 ziół wykorzystywanych w ajurwedzie, wybranych ziół zachodnich oraz najważniejszych ziół orientalnych – zarówno indyjskich, jak i chińskich. Po raz pierwszy opisano tu często stosowane zioła zachodnie z perspektywy ajurwedyjskiej.

Przy charakterystyce ziół uwzględniono nie tylko ich zastosowanie i właściwości lecznicze, ale również wpływ na psychikę oraz duchowe aspekty uzdrawiania.

„Joga ziół” stanowi bardzo cenny i wyjątkowy wkład w sferę medycyny naturalnej i ziołolecznictwa oraz sprawia, że medycyna ajurwedyjska nabiera praktycznego wymiaru dla ludzi Zachodu. Każdy, kto interesuje się ziołami, powinien starannie przestudiować tę książkę, niezależnie, od tego czy skłania się ku ziołarstwu zachodniemu, tradycyjnemu ziołolecznictwu chińskiemu, czy też medycynie ajurwedyjskiej.

Publikacja jest owocem współpracy człowieka Wschodu, mającego głęboką wiedzę o Zachodzie oraz człowieka Zachodu, dysponującego ogromną wiedzą na temat Wschodu.

Organiczne zioła ajurwedyjskie od Himalaya



Ashwagandha
zwiększa odporność
na stres



Gymnema wspiera
redukcję masy ciała
dzięki zmniejszeniu
apetytu i chęci na
słodczy



Shatavari pomaga
zmniejszyć objawy
menopauzy



ZACHOWANE WŁAŚCIWOŚCI
ADAPTOGENNE, DZIĘKI EKSTRAKCYJ
METODĄ NADKRYTYCZNEGO CO₂



WYSOKIE STĘŻENIE ANTIOKSYDANTÓW I
SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH DZIĘKI
PROCESOWI LIOFILIZACJI



WEGAŃSKA KAPSUŁKA BEZ
WYPEŁNIACZY I ZBĘDNYCH
DODATKÓW

Suplement diety

O relacjach

które zamykają
i tych, które
uzdrawiają



Właściwe towarzystwo jest kluczem do zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. To, kim jesteśmy z psychologicznego punktu widzenia jest wynikiem interakcji, w jakie wchodzimy z naszym otoczeniem. Jeśli chcesz się przekonać, kim jesteś, przyjrzyj się ludziom, którzy są ci najbliżsi i z którymi spędzasz dużo czasu.

Budulcem umysłu są wrażenia, jakie odbieramy poprzez zmysły, a spośród nich najważniejsze są te, które pochodzą z interakcji z innymi ludźmi. Wszystkie wyrażenia, które dopuszczamy do siebie, stają się jeszcze intensywniejsze, jeśli dzielimy je z innymi, którzy nadają im emocjonalną siłę. Jesteśmy istotami społecznymi. Rozwijamy się poprzez relacje z innymi i światem. W naszym umyśle zapisane są podświadomie zbiorowe wzorce, ale także jakość związków, które tworzymy. Im bliższe i głębsze związki - na poziomie serca - tym silniej wpisują się w naszą świadomość i decydują o tym, kim jesteśmy. W istocie to, kim jesteśmy, zależy od jakości naszych najbliższych związków.

W trosce o higienę psychiczną

Psychologia ajurwedyjska kładzie nacisk na właściwe towarzystwo, ponieważ to ono pomaga nam rozwijać się, zapewnia dobre samopoczucie

psychiczne lub obciąża, zamyka. Dbajmy o to, aby zadawać się z właściwymi ludźmi, takimi, dzięki którym stajemy się szlachetniejsi, którzy wnoszą w nasze życie spokój i harmonię. Trzymajmy się z dala od tych, którzy wprawiają nas w przygnębienie i wywołują niepokój lub rozpalają i pobudzają zmysły. W szczególności musimy bardzo uważać na to, z kim wiążemy się na poziomie intymnym. Te najbliższe związki, wpływają najgłębiej na naszą świadomość. Szukajmy towarzystwa ludzi dobrych i mądrych. Dlatego też w wielu tradycjach duchowych wspomina się o roli nauczycieli, obcowaniu z pięknem natury, szlachetną sztuką. Oczywiście nie zawsze możemy przebywać w towarzystwie takich ludzi i w takim otoczeniu, ale zawsze możemy przywoływać ich i pozytywne wrażenia w naszym umyśle i sercu. Możemy dostroić się do ich myśli i uczynków. Będzie to dla nas dużym wsparciem w trudnych chwilach i nada właściwy kierunek naszym działaniom i decyzjom. To bardzo ważny składnik higieny psychicznej.

Terapie przywracające równowagę

Ajurwedyjska metoda leczenia polega na zneutralizowaniu negatywnego stanu poprzez zastosowanie terapii o cechach przeciwstawnych. Zaburzenia psychiczne, do których w ajurwedzie zalicza się również

problemy w relacjach z ludźmi i otoczeniem, w tym problemy osobiste, w pracy, w związkach leczy się za pomocą terapii o cechach przeciwstawnych. Taka metoda nosi w sanskrycie nazwę pratipaksha-bhawana, co oznacza pielęgnowanie „myśli o przeciwnej naturze”. Na przykład jeśli nasz umysł jest wzburzony z powodu gniewu, musimy pielęgnować spokój i cierpliwość. Jeżeli pojawia się w nim zazdrość, „myślą o przeciwnej naturze” będzie cieszenie się z sukcesów innych.

Na stan naszej świadomości znacząco wpływa rodzaj znajomości, do których się przyzwyczailiśmy. Na przykład jeśli w dzieciństwie otaczał nas gniew, to najprawdopodobniej będziemy osobą gniewną. Kiedy przejawiamy gniew w swoim zachowaniu, wówczas uczucie to, które pierwotnie pochodziło z zewnątrz, staje się częścią naszej natury i elementem automatycznych reakcji. Wpływ codziennego życia odciska na nas subtelny ślad, często głęboko na poziomie podświadomym. Niejako zabarwia naszą świadomość, tak samo jak barwnik tkaninę. Przenikanie tych subtelnych wpływów codziennych doświadczeń do naszej świadomości kształtuje w nas predyspozycje do określonych postaw, od których zależy nasze doznanie szczęścia lub jego brak.

Kultywujemy pozytywne stany umysłu, budujemy dobre nawyki

Aby zmienić szkodliwe uwarunkowania w umyśle, musimy pielęgnować pozytywne stany umysłu, gromadzić jak najwięcej pozytywnych doświadczeń i wspomnień. Powoli takie doznania zdominują naszą świadomość, przeobrażą postrzeganie innych i nasze relacje z nimi. Rozumiejąc i doświadczając, jak miło jest spędzać czas z pogodnymi, życzliwymi ludźmi, cieszyć się z ich obecności, czerpać z ich doświadczeń łatwiej jest nam samym stawać się jak oni i wywierać dobry wpływ na otoczenie, być życzliwymi, chętnymi do pomocy.

Potrzebujemy ludzi

Komunikacja z innymi burzy mury izolacji, w której cierpimy, i pomaga nam spojrzeć na siebie w innym świetle, dzięki czemu możemy przełamać stare ograniczające wzorce i ukształtować nowe, które przynoszą doświadczenie szczęścia i spełnienia. Umysł jest narzędziem komunikacji, nie tylko zewnętrznej – służącej wchodzeniu w relacje z innymi ludźmi,




lecz także wewnętrznej – służącej łączeniu się z duchowymi siłami wszechświata. Komunikowanie się to fundament tego, kim jesteśmy i kim pragniemy się stać. Jesteśmy częścią świata. Potrzebujemy ludzi, by żyć, by rozwijać się. Doceńmy to. Doświadczenie szczęścia, którego tak pragniemy, to doświadczenie otwartości i jedności, a uzdrawianie umysłu to uzdrawianie relacji z ludźmi i światem.

Anetta Konstantowska
Na podstawie książki "Ajurweda i umysł. Uzdrawianie świadomości",
David Frawley. zielone-wydawnictwo.pl

Ajurweda i umysł. Uzdrawianie świadomości.

Dr Dawid Frawley (Pandit Vamadeva Shastri) jest jedną z niewielu osób z Zachodu, uznawanych w Indiach za nauczyciela Wedy (Vedacharya). Jego szeroka wiedza obejmuje medycynę ajurwedyjską, astrologię wedyjską, jogę, Wedantę oraz Wedy. Jest autorem wielu artykułów i ponad 20 książek, w tym kilkunastu pozycji o ajurwedzie. Pełni funkcję rektora American Institute of Vedic Studies oraz prezesa American Council of Vedic Astrology (ACVA). Jest członkiem redakcji czasopisma „Yoga International”. Dr Frawley został uznany przez „Yoga Journal” za jednego z 25 najbardziej wpływowych nauczycieli jogi we współczesnej Ameryce.

 **Kliknij i sprawdź!**

Ajurweda i umysł. Uzdrawianie świadomości.

Ajurweda i umysł to unikalna publikacja, która zgłębia psychologiczne aspekty ajurwedy. Opisuje sposoby leczenia umysłu na wszystkich poziomach, od podświadomości po nadświadomość, uwzględniając także rolę diety, wrażeń zmysłowych, mantr, medytacji, jogi i wielu innych metod, dzięki którym możemy cieszyć się zdrowiem.

W niniejszej książce dr Frawley dzięki swojej błyskotliwości rzuca światło na praktyczne zastosowanie ajurwedy i jogi w odniesieniu do umysłu. Dzięki przejrzystemu objaśnieniu zasad wedyjskich dotyczących świadomości i jej sposobów przejawiania się, zyskujemy wgląd w tę prostą, a mimo to głęboką metodę leczenia psychiki i emocji. Niniejsza książka przypomina, że umysł jest subtelnym narządem, którego zdrowie zależy od tego, czy potrafi w zdrowy sposób trawić wrażenia i doznania. Jeśli nagromadziliśmy emocjonalne rany, frustracje, rozczarowania lub błędne przekonania, usunięcie ich ze sfery emocjonalnej i mentalnej jest niezbędne, by cieszyć się prawdziwą wolnością emocjonalną i duchową.

„Książka Ajurweda i umysł jasno i z wyczuciem opisuje, jak osiągnąć zdrowie ciała, umysłu i ducha. Niniejsza książka to brama do nowej psychologii energii, zapewniającej nam praktyczne narzędzia służące integracji wielu sfer życia. Dr Frawley dołożył kolejne ważne dzieło do listy swoich licznych, wnikliwych książek poświęconych ajurwedzie i naukom wedyjskim”.

Dr med. Deepak Chopra

Niniejsza książka to cenna lektura dla osób studiujących ajurwedę, jogę, tantrę i psychologię oraz pragnących zadbać o swoje zdrowie całościowo: na poziomie fizycznym, emocjonalnym i duchowym.



Oczyść jelita - wzmocnij odporność

Liliann Kristinn Elmborg

Układ trawienny jest najważniejszym elementem ochrony organizmu, który zapewnia jego normalne funkcjonowanie. Zwalcza on szkodliwe bakterie, wirusy i pasożyty, zapobiegając tym samym różnym schorzeniom. Skuteczność działania systemu immunologicznego jest w 80% zależna od sprawnie funkcjonujących jelit. Ok. 70% tkanki limfoidalnej, produkującej chroniące przed chorobami limfocyty znajduje się w jelitach.

Właściwa i zdrowa flora jelitowa pomaga także w przyswajaniu niezbędnych składników pokarmowych, zapobiega chorobom metabolicznym (np. otyłości i cukrzycy) i wielu innym, w tym także alergiom i astmie. Komórki w jelitach produkują znaczną część serotoniny (tzw. hormonu szczęścia), która zapobiega stresom i nerwicom lub łagodzi ich objawy. Najnowsze badania wykazały, że nieprawidłowa flora bakteryjna osłabia błonę śluzową jelit, powodując niedożywienie innych narządów wewnętrznych (np. serca i mózgu) oraz ogólny brak odporności. Może to mieć wpływ na rozwój zaburzeń neurologicznych, począwszy od łagodnej depresji po ADHD, autyzm, demencję i chorobę Alzheimera.

Dlatego walkę z wrogimi patogenami powinno się rozpocząć od usprawnienia funkcjonowania jelit – tarczy ochronnej organizmu – przez usunięcie z nich pasożytów i złogów.

Pasożyty – co to właściwie jest?

W potocznym rozumieniu nazwa ta kojarzy się z robakami żyjącymi w organizmie. Nic bardziej mylącego! Pasożyty to nie tylko robaki widoczne gołym okiem, takie jak tasiemce, glisty ludzkie czy owsiki. W rozumieniu medycznym pasożytami są

także wszystkie wirusy, wiele bakterii (np. gronkowce, paciorkowce), niektóre grzyby (m.in. *Candida albicans*) i pierwotniaki. Pasożyty występują w wielu formach i są właściwie wszędzie. Można się nimi zarazić od ludzi, zwierząt domowych, po spożyciu niedosmażonego mięsa, ryb lub nieumytych produktów spożywczych. Może zdarzyć się to także na skutek nieprzestrzegania podstawowych zasad higieny osobistej.

Nasuwa się tutaj pytanie, co zrobić, by obecne w organizmie pasożyty nie zawaładły nim zupełnie i nie doprowadziły do nieodwracalnych zmian i schorzeń. Odpowiedzią na to są ziołowe terapie oczyszczające.

Trzy ekstrakty ziołowe firmy Medi-Flowers, które wyjdą na zdrowie

Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego pomaga przy niestrawnościach, wzdęciach, zaparciach i usprawnia funkcjonowanie jelit i układu pokarmowego. Usuwa toksyny z organizmu. Wykazuje działanie antyoksydacyjne.

Ekstrakt z piołunu działa antyseptycznie i przeciw pasożytniczo, poprawia trawienie, ułatwia przyswajanie pokarmów, działa rozkurczowo na przewody żółciowe.

Ekstrakt z goździków pomaga zwalczać drobnoustroje i pasożyty w organizmie. Jest silnym antyutleniaczem, który neutralizuje wolne rodniki i spowalnia procesy starzenia się komórek. Wzmacnia ogólną odporność organizmu,

Bardzo korzystnym połączeniem jest jednoczesne zażywanie tych trzech ekstraktów. Dzięki temu uzyskujemy efekt synergii, zapewniający lepsze funkcjonowanie wszystkich systemów obronnych

i wzmocnienie sił witalnych organizmu. Te trzy ekstrakty powinny być łączone ze sobą bezpośrednio przed spożyciem. Przechowywane bowiem dłużej w jednym opakowaniu „kłóć się” ze sobą i częściowo tracą swoją moc.

Ekstrakty Medi-Flowers sporządzane są na alkoholu, bo aktywne związki chemiczne - **tujon** w piołunie, **eugenol** w goździkach i **juglon** w zielonych orzechach - jedynie w ten sposób są skutecznie ekstrahowane z ziół i stają się przyswajalne dla organizmu człowieka. Spożywanie tych ziół na sucho lub w formie naparu wodnego nie przynosi spodziewanych rezultatów.

Nie ma na co czekać

Im dłużej zwleka się z oczyszczeniem jelit, tym więcej gromadzi się w nich złogów. Utrudnia to nie tylko trawienie i wchłanianie niezbędnych witamin i minerałów z pożywienia, ale przede wszystkim naraża organizm na namnażanie się pasożytów i szkodliwe działanie toksyn. By zapobiec tym problemom warto zadbać o oczyszczenie jelit i zapewnić im optymalne funkcjonowanie.

Nie pytaj co jelita mogą zrobić dla Ciebie. Pomyśl co Ty możesz zrobić dla jelit.



Produkty do nabycia na stronie:
www.medi-flowery.com lub
tel. 518 414 369.



Liliann Kristinn Elmborg jest autorką wielu popularnych artykułów i książek o kuracjach ziołowych. Kuracjach, które jej samej pozwoliły wyjść z ciężkiej, długotrwałej choroby i powrócić do pełnej aktywności.

Jest również współautorką dwóch pionierskich prac naukowych dotyczących oddziaływania prądu elektrycznego na komórki grzyba *Candida albicans*.

Prosty sposób

planowania zrównoważonych posiłków zgodnie z ajurwedą



Przygotowanie zrównoważonego posiłku nie wymaga aż tak dużego wysiłku, jakby się mogło wydawać. Badania z zakresu antropologii i biologii potwierdziły fakt, że pewne szczególne proporcje składników odżywczych sprzyjają utrzymaniu zdrowia i długowieczności. Nie dziwi więc fakt, że z tego wzorca równowagi korzystano przez wieki.

W różnych kulturach odmienne pokarmy były zalecane w celu utrzymania równowagi, jednak wzorzec nie zmieniał się. Proporcje te przedstawiają się następująco: 40–60% zbóż pełnoziarnistych, 10–20% wysokiej jakości białek oraz 30–50% świeżych owoców i warzyw. W odniesieniu do poszczególnych dosz powinno się przestrzegać proporcji przedstawionych w tabeli na stronie 81. Zbilansowany posiłek zawiera białka, jeden lub więcej węglowodanów oraz jedno lub więcej dań warzywnych. Kiczadi jest dobrym przykładem potrawy jednogarnkowej, która zawiera wszystkie wyżej wspomniane składniki. Warzywna zupa jęczmienna jest jeszcze innym świetnym daniem tego typu, jeśli dodasz do niej tofu lub fasoli. Innym łatwym przepisem jest curry warzywny z ryżem (tym razem będziesz potrzebował dwóch garnków). Przyprawy zaostrzają smak, dostownie i w przenośni. Jak ich używać do przyozdobienia potraw, zobacz

w rozdziale poświęconym przyprawom. Dzięki nim twój banalny posiłek stanie się subtelnym przysmakiem, a jednocześnie nie zajmie ci to więcej niż 15 minut. Więcej pomysłów odnajdziesz w menu przedstawionym dalej. Tak jak każda dosza ma swój czas, w którym jest najsilniejsza w ciągu roku i całego życia, tak samo w dzień i w nocy każda z nich ma swoją dominującą porę. O świcie, o szóstej rano, kapha dopiero zaczyna wzbierać i kontynuuje ten proces do godziny dziesiątej. Jest to właściwy czas, zwłaszcza dla kapha, by zjeść coś lekkiego. Zauważyłeś pewnie, że śniadanie jest najlżejszym posiłkiem w powyższym przykładzie. Dla osób wata śniadanie może być inne, bogatsze, ale osoby kapha w czasie zdominowanym przez ich doszę powinny jeść niewiele. Około dziesiątej rano wzrasta pitta. Wielu moich klientów – zwłaszcza pitta, ale nie tylko – mówiło mi, że to jest czas, kiedy zaczynają być naprawdę głodni. W ajurwedzie godzina dziesiąta lub jedenasta rano to pora, w której podaje się drugie śniadanie (lunch). Posiłek ten może być dość obfity, jak pokazałyśmy to na przykładzie. Niektóre osoby wata i pitta twierdzą, że podwieczorek około godziny trzeciej lub czwartej stabilizuje je i pomaga zachować energię w oczekiwaniu na kolację (obiadokolację). Dla kapha taka przekąska jest zbyteczna. Energia wata dominuje od godziny drugiej

po południu do szóstej wieczorem, po czym znowu wzrasta energia kapha. Czas kapha nie stymuluje trawienia zbyt intensywnie, należy więc zjeść posiłek wcześniej, około godziny szóstej wieczorem. Późne jedzenie sprzyja gromadzeniu się kapha w ciele, zwłaszcza u osób o tej konstytucji. Osoby wata spożywają lżejsze posiłki raczej wieczorem niż rano. Osoby pitta zwykle zjadają kolację (obiadokolację) z wielkim apetytem. Osoby kapha powinny spożywać lekkie pokarmy, takie jak duża porcja sałatki w naszym przykładzie. Od godziny dziesiątej wieczorem do drugiej nad ranem dominuje element pitta. Nadszedł czas, by twój system trawienny asymilował to, co przyjął w ciągu dnia. O świcie cykl rozpoczyna się na nowo. Zauważysz na podstawie naszego przykładu, że przerwy między posiłkami wynoszą zwykle trzy godziny lub więcej. Jest to czas, w którym odbywa się trawienie w odcinku żołądkowo-jelitowym, dlatego robimy wtedy przerwę w jedzeniu. Jeśli zaczniesz podjadać duże ilości przekąsek przed kolacją (obiadokolacją), spowoduje to zahamowanie ognia trawienia w czasie kolacji (obiadokolacji). Sam się przekonasz, jak to działa w twoim przypadku. Poniżej przedstawiamy kilka przykładów menu dla różnych typów.

WATA

5–6 części zbóż pełnoziarnistych
1–2 części wysokiej jakości białek
2–3 części świeżych gotowanych
warzyw
1 część lub więcej świeżych owoców

PITTA

4–5 części zbóż pełnoziarnistych
1½ części wysokiej jakości białek
3–4 części świeżych warzyw
1–1½ lub więcej części świeżych
owoców

KAPHA

3–4 części zbóż pełnoziarnistych
2 części wysokiej jakości białek o
niskiej zawartości tłuszczu
4–5 części świeżych warzyw
1 część świeżych owoców

Trójdoszowe menu na zimę

Śniadanie:

grzanki razowe, ryżowe lub z innej
mąki z ghee, jajecznica z tofu lub
francuskie tosty, gorąca herbata
imbirowa

Lunch:

zupa warzywna z kaszą
perłową (z fasolką mung
w połówkach), chlebek
z cebulą i szalwią

Przekąski:

prażone nasiona słonecznika
(dla kapha lepiej, by unikała
przekąsek)

Obiad/kolacja:

trójdoszowe curry warzywne,
„prosty” ryż indyjski, pikantna
sałatka sycylijska

Deser:

trójdoszowe pal pajasam
lub sziro dla kapha

Napoje:

herbata na trawienie, uspokajający
čaj Matadźi, gorące mleko sojowe,
herbata bansha*, sok warzywny,
mieszany rosół z miso

Przepisy:

Zupa warzywna z kaszą perłową



Czas przygotowania: 1–1½ godziny,
0 wata, – pitta, – kapha

Składniki:

¾ szklanki surowej kaszy perłowej,
1 łyżka oleju słonecznikowego lub
oliwy z oliwek, 2 łyżki nasion kminu,
½ pokrojonej cebuli średniej wielkości,
czerwonej lub żółtej, 1 pokrojony
ząbek czosnku (pomiń dla pitta),
3 pokrojone łodygi selera, 7 szklanek
wody, 1 szklanka groszku świeżego
lub mrożonego, 3 młode ziemniaki

pokrojone w centymetrową kostkę,
1 duża marchewka, przekrojona
na pół wzdłuż, a potem na półtalarki,
¼ pęczku świeżej, posiekanej
pietruski, 1 szklanka fasoli strączkowej
pokrojonej na centymetrowe kawałki,
3 duże, suszone grzyby shiitake,
½ łyżeczki zmielonego kminu,
¼ łyżeczki świeżo zmielonego czarnego
pieprzu, 1½ łyżeczki soli morskiej.

Rozgrzej olej w dużym garnku. Dodaj
nasiona kminu, niech się delikatnie

zarumienia. Dodaj cebulę, czosnek
i seler, smaż przez 3–4 minuty,
aż zmiękną. Zagotuj wodę. Umyj
i pokrój warzywa. Kiedy woda się
zagotuje, wsyp do niej kaszę perłową
i warzywa (jeśli używasz mrożonego
groszku, dodaj go pod koniec
gotowania). Pokrusz suszone grzyby
na małe kawałki i wsyp do zupy dla
smaku. Przykryj garnek i zmniejsz
ogień. Gotuj na wolnym ogniu przez
godzinę, aż kasza i warzywa zmiękną
i powstanie gęsta zupa. Możesz dodać
więcej wody, jeśli chcesz uzyskać
rzadszą konsystencję. Kiedy kasza
będzie miękka, dodaj mrożony groszek,
zmielony kmin i sól. Gotuj na wolnym
ogniu jeszcze przez 5 minut. Można
podawać z łyżką ghee dodaną
do każdego talerza.

Uwagi: Jeśli chcesz przyrządzić danie
jednogarnkowe, wraz z kaszą dodaj
pół szklanki surowego dalu mung
w połówkach lub 500 g tofu.
Podawaj z większą ilością wywaru
i ghee, by złagodzić wata.

Trójdoszowe curry warzywne



Czas przygotowania: 1 godzina – wata,
– pitta, – kapha

Składniki:

1 szklanka świeżego zielonego groszku (można użyć mrożonego), 1 szklanka marchewki pokrojonej w kostki, 1 szklanka ziemniaków pokrojonych w kostki, 2 szklanki fasolki strączkowej lub szparagów, drobno krojonych, 2 łyżki oleju słonecznikowego lub ghee, 2 łyżeczki kminu, 2 łyżeczki czarnej горчицы, 1 łyżeczka soli morskiej, 1/2 szklanki wody, 2 łyżeczki kurkumy

(turmeriku), 1 łyżeczka zmielonej kolendry, 1/2 szklanki jogurtu.

Podgrzej olej lub ghee w dużym, ciężkim rondlu. Dodaj gorczycę i kmin. Kiedy gorczyca zacznie strzelać, wsyp kurkumę. Następnie dodaj wszystkie warzywa i zalej wodą (jeśli używasz mrożonego groszku, nie dodawaj go, zanim reszta warzyw nie zmięknie). Gotuj pod przykryciem około 15–20 minut, aż warzywa staną się miękkie. Następnie wlej jogurt oraz dodaj resztę składników. Dobrze wymieszaj.

Duś bez przykrycia na małym ogniu przez następne 15–20 minut.


Uwagi: Potrawa dobrze łączy się z raitą ogórkową (s. 281) oraz z piklami z limonek dla konstytucji wata. Można ją podawać z ryżem lub innymi ziarnami. To łatwe w przygotowaniu danie prawdopodobnie zyska twoją sympatię. Chłodzące właściwości groszku i ziemniaków równoważą obecność innych warzyw i przypraw curry. Mała ilość jogurtu zmieszana z wodą jest zwykle dobrze tolerowana przez wszystkie dosze, ponadto ułatwia trawienie. Jeśli tylko możesz, używaj miękkiego i świeżego groszku zamiast mrożonego, gdyż ma on więcej właściwości równoważących typ kapha i wata.

Anetta Konstantowska
Na podstawie książki "Ajurwedyjska książka kucharska. Jak zdrowo żyć i dobrze się odżywiać", Amadea Morningstar, Urmila Desai.
zielone-wydawnictwo.pl

Ajurwedyjska książka kucharska. Jak zdrowo żyć i dobrze się odżywiać.

Amadea Morningstar – uzyskała licencjat w dziedzinie żywienia na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley, a następnie tytuł magistra psychoterapii. Przez 15 lat nauczwała i prowadziła praktykę dietetyki. W 1983 rozpoczęła studia nad ajurwedą i jej praktycznym zastosowaniem, które sprawiły, że ajurweda stała się kluczowym elementem jej prywatnej praktyki leczenia oraz nauczania. Od 1984 roku pracuje w Instytucie Ajurwedy w Albuquerque, w Nowym Meksyku.

Urmila Desai – poznała i doświadczyła kuchni ajurwedyjskiej w swojej rodzinnej wiosce Halol, w Indiach. W wieku 19 lat wyszła za mąż za Jogina Amrita Desai. Od tego momentu zaangażowała się praktykę jogi, zdrowia oraz gotowania. Inspiracja przepisami ajurwedyjskimi wyptywa z jej duchowej praktyki. Wieloletnia znajomość autorek, oparta o doświadczenie twórczego gotowania, zaowocowała powstaniem niniejszej książki.

 [Kliknij i sprawdź!](#)

Ajurwedyjska książka kucharska. Jak zdrowo żyć i dobrze się odżywiać.

Ajurwedyjska książka kucharska. Jak zdrowo żyć i dobrze się odżywiać dostarcza nowego spojrzenia na starożytną sztukę samo-leczenia. Dogłębnie omawia ajurwedyjski system żywienia oraz system trzech dosz. Kładzie nacisk na pełną wartość odżywczą potraw, ich właściwości lecznicze oraz okoliczności takie jak pory roku, podróże. Zawiera ponad 250 sprawdzonych, prostych, łatwych w przygotowaniu przepisów, stworzonych, by wspomóc zachowanie witalności i energii przez długie lata. Oferuje szeroki wachlarz zindywidualizowanych receptur, dostosowanych do poszczególnych typów konstytucjonalnych - od orientalnych dań indyjskich aż po europejskie i amerykańskie specjały.

Purity of nature

SUPLEMENTY DIETY

... I JUŻ NIE MUSISZ
LICZYĆ OWIEC



SPRAWDŹ!



Ajurweda a uroda



Ajurweda to coś więcej niż tylko naturalna metoda leczenia. To nauka i sztuka właściwego życia, która sprzyja długowieczności i wydobywa nasz potencjał. Ajurweda oferuje zrozumiałe, konkretne wskazówki, dzięki którym każdy może wybrać odpowiednią dla siebie dietę, styl życia, ćwiczenia pozwalające odmłodzić i utrzymywać w dobrej kondycji ciało, pielęgnować osobowość i duchowość, czego owocem wewnętrznym jest spełnienie, a zewnętrznym piękno.

Znaczenie piękna w ajurwedzie

Kiedy mówimy o pięknie w kontekście ajurwedzie, należy zaznaczyć, że nie mamy na myśli komercyjnego ideału piękna obowiązującego obecnie. W ajurwedzie piękno wewnętrzne i zewnętrzne są ze sobą silnie związane. Im bardziej dbamy o siebie, tym bardziej promienny jest nasz wygląd – niezależnie od kształtu lub proporcji naszego ciała. Zgodnie z założeniami wschodniej sztuki uzdrawiania piękno postrzegane jest jako połączenie trzech wymiarów: zewnętrznego, wewnętrznego i mistycznego. Po zrównoważeniu aspektów zewnętrznego i wewnętrznego osiąga się wymiar mistyczny piękna. Zewnętrzne piękno jest tym, co najczęściej kojarzymy z urodą. Jest to wizualny ideał, obejmujący takie cechy jak: kształt ciała, faktura skóry, stan włosów i paznokci. Na piękno składa się również gracia, sposób poruszania się oraz subtelne cechy, takie jak żywotność, witalność, a także pociągająca radość życia. Nie jest to

jedynie kwestia kosmetyki ale poznania siebie oraz codziennego przestrzegania zdrowych nawyków. Dzięki temu naprawdę można dobrze wyglądać, nawet gdy się starzejemy. Dzięki odpowiedniej pielęgnacji stajemy się dojrzałsi, zachowując siłę i witalność, które naszemu zewnętrznemu pięknu nadadzą nową głębię – piękna zrodzonego z doświadczeń życiowych. Wewnętrzne piękno jest manifestacją cech wewnętrznych, w tym stanu emocjonalnego i zdolności umysłowych które, podobnie jak cechy fizyczne, w dużej mierze zależne są od genów i sądzi się, że są skutkiem czynów i pragnień z poprzednich żywotów. Umysł możemy wyszkolić, aby pielęgnował pozytywne stany na tej samej zasadzie, jak kształtujemy sylwetkę za pomocą diety, ćwiczeń i stylu życia. I podobnie jak ciało można oczyszczać i wzmacniać, aby stawało się piękniejsze, tak i umysł można okiełznać i zdyscyplinować. Początek tego procesu następuje, gdy zaczynamy akceptować to, kim jesteśmy, i naprawdę zaczynamy dbać o siebie, doceniać i szanować siebie. Dzięki treningowi umysłu, umiejętności rozluźnienia i koncentracji możemy zachować czujność i świadomość w danej chwili, a to sprawia, że jesteśmy zdolni działać w świecie ze współczuciem i życzliwością.

Uroda a dhatu

Stan **dhatu**, czyli tkanek, wpływa nie tylko na ogólną kondycję, ale także na stan umysłu. Przyjemny, atrakcyjny wygląd to efekt zdrowia i równowagi dhatu. Ajurweda rozróżnia siedem

dhatu, które nadają ciału kształt i formę oraz wzajemnie odżywiają się. Są to: rasa - płyny tkankowe, rakta - czerwone ciążka krwi, mamsa – mięśnie szkieletowe, meda - tkanka tłuszczowa oraz łączna, aszti - kości, madżdża - szpik kostny oraz śukra - tkanki rozrodcze. Rasa odżywia rakta, rakta odżywia mamsa i tak dalej. Jeśli pojawia się problem w którejś z siedmiu dhatu, te, które są następne w kolejności również go odczuwają, ponieważ nie zostaną właściwie odżywione. Każda z dhatu odżywia i wspiera również tkankę pomocniczą, czyli upadhatu, i wytwarza produkty przemiany materii, czyli mala. Skóra nazywana jest „śmietanką rasą”, aby skóra była piękna, rasa, rakta i mamsa dhatu muszą być w dobrym stanie. Rasa dhatu zależy od dobrego trawienia oraz właściwego doboru pokarmów. Produkty bogate w minerały, odpowiednie dotlenienie organizmu i brak toksyn we krwi to czynniki, od których zależy stan rakta dhatu. Czysta, dobrze odżywiona krew oraz regularne ćwiczenia fizyczne wspierają zdrowie mamsa dhatu. **Zatem dietę, trawienie, świeże powietrze i ćwiczenia fizyczne należy uznać za istotne dla stanu skóry.** Stan paznokci zależy od stanu aszti dhatu: pokarmy zawierające dużo minerałów odżywiają tkankę kostną, sprawiają również, że zęby są lśniące, a paznokcie mocne. Ponieważ aszti dhatu wspierana jest przez inne dhatu, problemy z paznokciami mogą być odzwierciedleniem problemów z rasą, rakta i mamsa lub meda dhatu – czyli tymi tkankami, które wpływają na aszti. Jeśli chodzi o inne aspekty piękna fizycznego, silna madżdża dhatu oznacza mocne, błyszczące włosy. Z kolei dobry stan śukra dhatu wpływa na promienny wygląd i witalność, czyli odžas, które zależą od zdrowia wszystkich tkanek w ciele. Właśnie dlatego zdrowie ma kluczowe znaczenie dla pięknego i promiennego wyglądu.

Znaczenie mala i odžas

Ajurweda kładzie nacisk na wydalanie produktów przemiany materii. Proces ten uznaje za równie ważny dla zdrowia i piękna fizycznego jak odżywianie i trawienie. Oczyszczanie tkanek ze

szkodliwych substancji i ich regularne wydalanie to klucz do witalności i rzeškości. Jedynie oczyszczone ciało może funkcjonować optymalnie i wykorzystywać składniki odżywcze, jakie otrzymuje, podobnie jak tylko otwarty umysł jest w stanie cieszyć się światem. Istnieją różne metody wspierania zdrowia dhatu, a najlepszym sposobem jest wzmocnienie odžas.

Odžas to subtelna esencja wszystkich dhatu. Przejawia się w naszym ciele fizycznym jako energia życiowa, dająca siłę sercu i regulująca naturalny jego rytm, odżywiająca wszystkie mięśnie, podtrzymująca funkcjonowanie nerek i wątroby oraz dbająca o nasz układ odpornościowy. Jest to siła życiowa, którą można poczuć, kiedy stykamy się z osobą pełną życia, wyczuwamy jej rzeškość, energię i wypełniającą ją radość. **Kiedy odžas jest silna, ciało jest mocne, jędrne i elastyczne; skóra gładka, czysta i błyszcząca, włosy gęste, łatwo się układające i błyszczące, wyraz twarzy jest spokojny, a uśmiech naturalny; ciało**

jest rozluźnione, a ruchy w naturalny sposób pełne gracji; głos melodyjny, a mowa życzliwa. Kiedy odžas ulega osłabieniu lub zniszczeniu, widoczne jest znaczące pogorszenie stanu zdrowia. Na osłabienie odžas wpływa: styl życia, który wzmacnia doszę wata; jedzenie żywności pozbawionej wartości odżywczych, przetworzonej, przygotowanej w kuchence mikrofalowej, starej; szybkie, intensywne sporty, które nie pozostawiają miejsca na rozluźnienie; komputery, telewizja i promieniowanie o niskiej częstotliwości; głośna, agresywna muzyka; brak uważności; nadmierny wysiłek fizyczny i przepracowanie; zbyt długie lub zbyt częste posty; doświadczanie emocji takich jak lęk, gniew, żal; zachłanność, niecierpliwość i zamartwianie się; brak wiary i pewności siebie; nadmiar seksu; choroba.

Odžas można zniszczyć, można je także odbudować i wzmocnić. Właściwa dieta, styl życia, życzliwość,


uważność oraz praktyki duchowe to najważniejsze elementy w odbudowie odžas. Spokojny wypoczynek i spaceru na łonie natury, relaks i głęboki sen mogą zdziałać cuda. Istnieją również określone środki wspomagające odžas: ciepłe, świeże prawdziwe mleko i ghee (sklarowane masło) oraz odżywcze zioła, takie jak shatavari, ashwagandha i guduczci. **Jeden kubek świeżego mleka, jedna łyżeczka ghee i pół łyżeczki ziół to przepis na doskonały napój do picia tuż przed snem.**

Dla zdrowia i urody kluczowe znaczenie ma odżywianie, dobre trawienie i przyswajanie pokarmu w połączeniu z regularnym i skutecznym wydalaniem produktów przemiany materii oraz zdrowy styl życia, którego istotnym elementem jest masaż ale o tym w kolejnych artykułach...

Anetta Konstantowska
Na podstawie książki "Ajurweda a uroda. Jak być pięknym", Melanie Sachs. zielone-wydawnictwo.pl

Ajurweda a uroda. Jak być pięknym.

Melanie Sachs jest znaną na świecie działaczką na rzecz zdrowia i urody. Zdobyła wykształcenie jako terapeutka zajęciowa. Następnie kształciła się u wybitnych praktyków w zakresie alternatywnych metod leczenia, w szczególności makrobiotyki i ajurwedy. Od 1995 r. prowadzi warsztaty i seminaria na temat zastosowania ajurwedy w zabiegach upiększających. Jest dyplomowanym doradcą do spraw ajurwedy i konsultantem w takich organizacjach jak Greenhouse Group, International Dermal Institute. Razem z mężem zarządza Diamond Way Health Associates. Jest autorką wielu publikacji z dziedziny ajurwedyjskich terapii upiększających.

 **Kliknij i sprawdź!**

Ajurweda a uroda. Jak być pięknym.

Książka adresowana jest do każdego, kto w mądry sposób chce dbać o siebie. Osoby zainteresowane zabiegami upiększającymi lub przeprowadzające takie zabiegi mogą same skorzystać z ajurwedyjskich receptur bądź zaoferować je swoim klientom. Ajurweda, uważana za „matkę wszelkiej medycyny”, naucza, że zdrowie i piękno to efekt utrzymywania równowagi pomiędzy trzema energiami znanymi jako wata, pitta i kapha. Ich indywidualne połączenie tworzy niepowtarzalną równowagę w każdym z nas. Odpowiednia, codzienna troska o siebie pomoże nam w jej utrzymaniu i wydobędzie ukryte w nas piękno.

Niniejsza książka zawiera szczegółowe informacje o tym, jak poradzić sobie z wieloma aspektami współczesnego życia, aby zachować równowagę. Można tu znaleźć wiele szczegółowych wskazówek, jak:

oczyszczać i nawilżać cerę, pielęgnować ciało, przygotować naturalne kosmetyki, skomponować prawidłową dietę, wykonać masaż poszczególnych części ciała, korzystać z ziół i olejków, dobierać biżuterię, przywrócić witalność przy pomocy ajurwedyjskich terapii odmładzających. Proponowane w książce zasady należy dopasować do siebie, tak aby uwydatnić swoje naturalne piękno na co dzień.

STUDIO SHODWE

AKADEMIA KOBIECEJ CYKLICZNOŚCI

Akademia 
Nature Clinic®

ODKRYJ MOC KOBIECEGO CYKLU I NAUCZ SIĘ ŻYĆ W RYTMIE,
KTÓRY DAJE ENERGIĘ ZAMIAST JĄ ZABIERAĆ

PAKIET 5 MODUŁÓW

Wideo instruktażowe, gotowe plany żywieniowe i treningowe dopasowane do każdej fazy cyklu, a także praktyczne checklisty, ściągawki i materiały do wydruku na lodówkę.

DZIĘKI OWES NAWET

**80%
TANIEJ!**



SPRAWDŹ NA
natureclinic.eu/produkt/akademia-kobiecej-cyklicznosci/

Autorka: Karolina Milik – terapeutka ajurwedyjska, instruktorka jogi i Gimnastyki Słowiańskiej, ekspertka biohackingu i kobiecej cykliczności

Jak gotować i jeść

zgodnie z zasadami ajurwedy



Każdej czynności, związanej z gotowaniem i spożywaniem posiłków powinna towarzyszyć życzliwość i szacunek. Niezależnie od tego, czy sam gotujesz, pomagasz w gotowaniu, czy wybierasz żywność w sklepie, twoje emocje przenikają do pożywienia i zabarwiają jego smak. Jedzenie przygotowane z serdecznością ma wielką moc uzdrawiania i równoważenia.

Spośród wszystkich stylów gotowania, kuchnię ajurwedyjską wyróżnia to, że przywiązuje się w niej wagę do takiego sposobu gotowania i przyprawiania, by najlepiej strawić danie, a jednocześnie by miało ono doskonały smak, zachowało wartości odżywcze i było dostosowane do indywidualnej konstytucji osoby spożywającej. W ajurwedzie nie ma wyraźnego rozgraniczenia na zioła oraz przyprawy używane do poprawy smaku i trawienia oraz te, których używamy w celach leczniczych. Zarówno przyprawy, jak i pozostałe składniki nie tylko nadają aromat naszym potrawom, ale także niosą korzyści zdrowotne. Właściwie przygotowane jedzenie może być lekarstwem.

W daniach ajurwedyjskich wykorzystuje się przyprawy i zioła z kilku ważnych powodów: w celu poprawy smaku, pobudzenia ognia trawiennego, lepszego trawienia i wchłaniania oraz przeciwdziałania skutkom niewłaściwego łączenia pokarmów. Potrawy warto przyprawiać łagodnie, bo dzięki temu nadają się dla wszystkich konstytucji. Przygotowywanie dań ajurwedyjskich w większości zaczyna się podobnie. W ciężkim rondlu, na średnim ogniu

rozgrzewa się ghee lub olej, następnie przez kilka chwil smaży się na nim nasiona czarnej gorczycy i kminu, aż zaczną wydawać trzaskający odgłos. „Trzaskanie” uwalnia pranę, czyli energię witalną nasion, i zwiększa wartość pożywienia. Następnie dodaje się asafetydę – nie czystą, lecz w mieszance. To zapobiega wzdęciom wywołanym przez fasolę i niektóre połączenia pokarmów. Następnie dodaje się inne nasiona i zioła, a także cebulę, imbir, liście curry, itd. Mielone przyprawy wsypuje się jako ostatnie, ponieważ łatwo się przypalają. W dalszej kolejności dodaje się ryż lub warzywa i dokładnie miesza z przyprawami. Ale najważniejsze, nie zapominajmy: składnikiem każdej potrawy jest miłość i szacunek, jakim obdarzamy pokarm, który przygotowujemy i podajemy. Buduj dobre nawyki żywieniowe, unikaj niewłaściwych, takich jak:

- przejadanie się
- jedzenie tuż po sytym posiłku
- wypijanie zbyt dużych ilości wody lub niepicie wody po posiłku
- picie lodowato zimnej wody podczas posiłku lub o jakiegokolwiek innej porze
- jedzenie, gdy ma się obstrukcję
- jedzenie o niewłaściwej porze dnia – zbyt wcześnie lub zbyt późno
- spożywanie ciężkich posiłków w nadmiarze lub lekkich posiłków w zbyt małej ilości
- picie soków owocowych lub jedzenie owoców podczas posiłku
- jedzenie, pomimo że nie odczuwa się głodu
- jedzenie pod wpływem emocji
- niewłaściwe łączenie pokarmów.
- objadanie się między posiłkami.

Właściwe łączenie pokarmów

Według ajurwedy każdy pokarm ma własny smak (rasa), energię rozgrzewającą lub wychładzającą (wirja) oraz skutek po strawieniu (wipaka). Niektóre pokarmy charakteryzuje także prabhawa – działanie, którego nie da się wytłumaczyć. Choć prawdą jest, że to od ognia (ognia trawiennego) danej osoby zależy to, czy pokarm zostanie właściwie strawiony, łączenie składników także ma ogromne znaczenie. Niewłaściwe łączenie pokarmów powoduje niestrawność, fermentację, gnicie i wzdęcia, a w dłuższej perspektywie może stać się przyczyną wielu chorób. Przykładowo jedzenie banana z mlekiem może osłabić ogień, zmienić florę jelitową, przyczynić się do powstania toksyn oraz wywołać niedrożność zatok, przeziębienie, kaszel i alergie. Na podobnej zasadzie nie należy spożywać jednocześnie mleka i melonów. Według ajurwedy nie należy spożywać mleka z pokarmami kwaśnymi. Istnieje kilka bardzo pomocnych i pożytecznych wskazówek. Poznawanie reguł dotyczących łączenia pokarmów możesz zacząć od następujących zasad: owoce spożywaj osobno, ponieważ wiele z nich w połączeniu z innymi pokarmami tworzy kwaśne i niestrawne „wino” w żołądku. Unikaj jednoczesnego spożywania dużej ilości pokarmów surowych i gotowanych oraz potraw świeżych z resztkami. Jak sobie pomóc? Jak złagodzić skutki niewłaściwego połączenia pokarmów? Silny ogień trawienny, jeśli taki mamy, jest najskuteczniejszym narzędziem, pozwalającym uporać się ze „złym” połączeniem pokarmów.

Jednak niekiedy bardzo pomaga łączenie pokarmów w nierównych proporcjach. Przykładowo połączenie ghee i miodu w równych ilościach wagowych jest niekorzystne – ghee jest wychładzające, podczas gdy miód rozgrzewający – ale połączenie ich w stosunku 2 do 1 nie powoduje tworzenia się toksyn. Warto stosować przyprawy i zioła, by zrównoważyć połączenia produktów, na przykład do bardzo ostrych potraw można dodać świeżą kolendrę, która działa wychładzająco. Negatywne działanie danego produktu często można zneutralizować za pomocą określonej substancji, dodając na przykład kardamonu do kawy, czy ghee i czarnego pieprzu do ziemniaków. (Kawa działa pobudzająco, lecz w dłuższej perspektywie osłabia organizm, ziemniaki zaś powodują wzdęcia). Okazjonalne spożycie „złe” połączonych pokarmów zazwyczaj nie zaburza zbytnio trawienia.

Wybrane zalecenia służące poprawie trawienia

Aby pobudzić ogień, przed każdym posiłkiem zjedz ½ łyżeczki świeżo utartego imbiru ze szczyptą soli kamiennej. Sól poprawia trawienie i pomaga zatrzymać wodę. Produkty o odczynie zasadowym ułatwiają trawienie i regulują ogień trawienny. Picie ciepłej wody małymi łyżkami podczas posiłku poprawia trawienie i przyswajanie pokarmów.

Nie pij lodowato zimnej wody, ponieważ osłabia to ogień i trawienie. Starannie przeżuвай. To bardzo ważne, bo wówczas pokarm dokładnie miesza się ze śliną. Kubek lassi na koniec posiłku także wspomaga proces trawienia.

Aby otrzymać lassi, zmiksuj

¼ szklanki jogurtu z dwiema szczyptami sproszkowanego imbiru i kminu oraz szklanką wody.

Najlepiej jest wypełniać żołądek w ⅓ pokarmem, w ⅓ płynem, a ⅓ pozostawić pustą.

Nasiona na trawienie po obiedzie

½ szklanki nasion kopru, ¼ szklanki prażonych nasion kolendry, ¼ szklanki nasion sezamu, 1 łyżka nasion kminu, 1 łyżka nasion ajwanu, 2 szczypty soli (najlepiej czarnej lub morskiej), 1 łyżka gorącej wody.

Rozpuść sól w łyżce wody. Rozgrzej ciężką patelnię żeliwną na średnim ogniu. Wsyp nasiona kopru i praż przez około 2 minuty, mieszając nieustannie, aż się zarumienią. Skrop je słoną wodą i mieszaj, nadal prażąc do chwili, gdy będą suche i aromatyczne. Przesyp do naczynia. Praż pozostałe nasiona – każdy gatunek z osobna – przez około minutę, aż staną się aromatyczne i rumiane. Przesypuj je kolejno do naczynia z koprem i mieszaj. Jedz łyżeczkę po obiedzie i kolacji w celu poprawy trawienia oraz by twój oddech miał słodki zapach.

Anetta Konstantowska

Na podstawie książki "Gotuj z ajurwedą dla zdrowia", Usha Lad, Vasant Lad. zielone-wydawnictwo.pl

Gotuj z ajurwedą dla zdrowia

Usha Lad Zamieszkanie do gotowania wyniosła z domu, gdzie podpatrywała matkę i nauczyła się od niej tajników zdrowego odżywiania. Pochodzi z niewielkiego miasteczka Khandi w Indiach.

Dr Vasant Lad Lekarz i wykładowca medycyny ajurwedyjskiej, pochodzący z Pune w Indiach. Zdobył bogate doświadczenie, pełniąc przez piętnaście lat funkcję dyrektora medycznego szpitala ajurwedyjskiego w Pune oraz profesora medycyny klinicznej w Pune University College of Ayurvedic Medicine.

Gotuj z ajurwedą dla zdrowia

Gotuj z ajurwedą dla zdrowia to coś więcej niż zwykła książka kucharska. To wprowadzenie w tajniki ajurwedy i kuchni ajurwedyjskiej, uczące nowego spojrzenia na żywienie. Książka oferuje mnóstwo zdrowych przepisów kuchni

wegetariańskiej, przygotowywanych na bazie ziół i przypraw harmonizujących poszczególne konstytucje. Omawia wpływ danego pokarmu na poszczególne dosze, a w wielu przypadkach także jego lecznicze właściwości. Ajurweda to starożytna sztuka leczenia, która naucza, iż pokarm jest bardzo istotny dla zdrowia i dobrego samopoczucia. W książce znajdziesz:

- ponad 100 przepysznych przepisów kuchni ajurwedyjskiej
- opis wyposażenia kuchni ajurwedyjskiej oraz plan jadłospisu uwzględniającego potrzeby każdego członka rodziny
- niemal 300 prostych porad na rozmaite dolegliwości z zastosowaniem ziół, owoców i warzyw
- wskazówki, jak dbać o zdrowie, dobre trawienie oraz równowagę właściwą dla twojej konstytucji
- zasady właściwego łączenia pokarmów
- kompleksowe zalecenia żywieniowe dla poszczególnych konstytucji
- spis właściwości pokarmów oraz ich wpływu na dosze
- tabelę, która pozwoli określić twoją konstytucję i jej charakterystykę.

 **Kliknij i sprawdź!**

INDIA

KOSMETYKI Z NATURALNYM OLEJEM KONOPNYM

