



7-dniowy
detoks ciała,
umysłu
i duszy

Andrea Kathrin Loewig
GAURAV SHARMA, ELISABETH MAURACHER

PANCHAKARMA

AJURWEDYJSKA SZTUKA OCZYSZCZANIA

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



PANCHAKARMA

AJURWEDYJSKA
SZTUKA OCZYSZCZANIA

Andrea Kathrin Loewig
GAURAV SHARMA, ELISABETH MAURACHER
we współpracy z Iloną Daiker

PANCHAKARMA

AJURWEDYJSKA SZTUKA OCZYSZCZANIA

7-dniowy
detoks ciała,
umysłu
i duszy

Medytacje, rytuały, masaże, joga i przepisy,
dzięki którym odzyskasz harmonię
i aktywujesz głębokie procesy samoleczenia



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska
PRODUKCJA FOTOGRAFICZNA: Susanne Schramke, München
PRZYGOTOWANIE POTRAW: Jochen Arndt, Berlin
ILUSTRACJE: Sarah Burghardt
POZOSTAŁE ZDJĘCIA: Ayurvedahotel Sonnhof: s. 60; Getty Images: s. 90, 114, 117, 147; Eberhard Grossgasteiner/
Unsplash: s. 180; GU/Kirsten Nijhof: s. 10, 228; GU-Archiv/Wolfgang Schardt: s. 197; Casey Horner/Unsplash:
s. 164; iStock-photo: s. 132, 179; Collins Lesulie Joe/Unsplash: s. 82; Oscar Keys/Unsplash: s. 113; Kenrick Mills/
Unsplash: s. 148; Plainpicture: s. 97; Claud Richmond/Unsplash: s. 163; Charly Schwarz, Innsbruck: s. 20, 32-33;
Shutterstock: s. 87, 195; Stocksy: s. 131; Thomas&Thomas/Zoest: s. 66
STYLIZACJA: Susa Lichtenstein
WŁOSY I MAKIJAŻ: Natalie Rxygel/SHINE
SYNDYKACJA: www.seasons.agency

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-931-3

Tytuł oryginału: *Ayurveda: Die 7-Tage-Panchakarma-Kur für zu Hause*

Published originally under the title Ayurveda: Die 7-Tage-Panchakarma-Kur für zu Hause

© 2023 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Polish translation copyright: © 2024 by Wydawnictwo Vital



© 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Ajurweda jest dla każdego! | 9

Wywiad. Moja droga do ajurwedy | 10

Sekrety zdrowia ajurwedy | 21

HOLISTYCZNE UZDRAWIANIE | 22

Wywiad. Ajurweda, ale po europejsku | 27

FUNDAMENTY ŻYCIA | 34

TRAWIENIE I DETOKSYKACJA | 45

10 Podstawowych zasad zdrowej diety | 56

Wywiad. Uzdrawiająca moc ajurwedy | 60

Twój tydzień detoksu dla ciała, duszy i umysłu | 71

HOLISTYCZNY DETOKS I ŁADOWANIE BATERII | 72

Ajurwedyjska spiżarka | 81

Dzień 1 | 82

Znajdź motywację | 84

Ćwiczenia jogi na pierwszy dzień | 85

Przepisy na pierwszy dzień | 89

Rytuał wieczorny | 95

Dzień 2 | 98

Obdarz się życzliwością | 100

Ćwiczenia jogi na drugi dzień | 101

Przepisy na drugi dzień | 105

Rytuał wieczorny | 111

Dzień 3 | 114

Dzień oczyszczania – clou tygodnia detoksu | 116

Ćwiczenia jogi na trzeci dzień | 120

Przepisy na trzeci dzień | 125

Rytuał wieczorny | 129

Dzień 4 | 132

Zapewnij sobie wewnętrzny spokój | 134

Ćwiczenia jogi na czwarty dzień | 135

Przepisy na czwarty dzień | 139

Rytuał wieczorny | 145

Dzień 5 | 148

Stwarzaj przejrzystość na zewnątrz | 150

Ćwiczenia jogi na piąty dzień | 151

Przepisy na piąty dzień | 155

Rytuał wieczorny | 161

Dzień 6 | 164

Zaufaj swojej intuicji | 166

Ćwiczenia jogi na szósty dzień | 167

Przepisy na szósty dzień | 171

Rytuał wieczorny | 177

Dzień 7 | 180

I co dalej? | 182

Ćwiczenia jogi na siódmy dzień | 183

Przepisy na siódmy dzień | 187

Rytuał wieczorny | 193

Podręczna apteczka na tydzień detoksu | 196

Droga do nowego, zdrowego stylu życia | 199

TWORZENIE NOWYCH NAWYKÓW | 200

DODATKOWE PRZEPISY | 208

Wywiad: Ajurweda na co dzień | 228

Sekwencja pięciu Tybetańczyków | 235

WYKAZ HASEŁ | 238

POLECANE KSIĄŻKI I ADRESY | 242

AJURWEDA JEST DLA KAŻDEGO!

Ajurweda to prawdziwy eliksir mocy!

Na własnej skórze przekonała się o tym również
aktorka Andrea Loewig. Będąc w ośrodku ajurwedyjskim
w Tyrolu, oczyściła swoje ciało i umysł. I zupełnie przy
okazji nauczyła się zatrzymywać, cieszyć spokojem
i skupiać na tym, co naprawdę w życiu ważne.



Moja droga do ajurwedy

Andrea Loewig jest aktorką telewizyjną i głosową, tancerką i piosenkarką, znaną szerokiemu gronu odbiorców przede wszystkim dzięki serialowi o lekarzach pt. *In aller Freundschaft*, który jest emitowany na antenie ARD od 1998 roku i w którym występuje w roli dr Globisch – anestezjologa i chirurga, czyli kompletnie w temacie medycyny konwencjonalnej. W życiu prywatnym jednak od dawna bliska jej sercu jest naturopatia.

ANDREO, JAK I KIEDY DOWIEDZIAŁAŚ SIĘ O AJURWEDZIE?

Moja droga do ajurwedy zaczęła się w zasadzie ponad 20 lat temu, kiedy to moja dobra przyjaciółka, która dużo podróżowała służbowo, entuzjastycznie opowiedziała mi o swoich ajurwedyjskich zabiegach na Sri Lance. Nie była poważnie chora, ale w kółko borykała się z objawami drażliwego jelita. Bardzo pomagały jej wówczas trwające przeważnie dwa tygodnie kuracje Panchakarma, na które pozwalała sobie raz w roku – znacznie bardziej niż zabiegi medycyny konwencjonalnej. Co więcej, panująca tam atmosfera, o której mi opowiadała – smaczne ajurwedyjskie jedzenie, masaże olejkami, joga i medytacja pod palmami – wszystko to brzmiało tak bajecznie, że sama zapragnęłam tam pojechać. Ale jak to życie: najpierw na drodze do spełnienia tego marzenia stanęła moja praca, potem w 2008 roku na świat przyszła moja córka Josephine. Tak więc dla mnie, pracującej i samotnie wychowującej dziecko matki, kuracja ajurwedyjska w tamtym okresie pozostawała po prostu poza zasięgiem. Przez kilka dobrych lat odkładałam na bok marzenie o odbyciu takiego turnusu, ale nigdy o nim nie zapomniałam. Za każdym razem, gdy spotykałam się z przyjaciółką, opowiadała mi o swoich doświadczeniach z ajurwedą i przedstawiała mi fascynujący świat trzech typów, zwanych doshami, złożonych z pięciu żywiołów. Niezwykle mnie

to ciekawiło, ale przez bardzo długi czas pozostawało dla mnie światem zupełnie obcym, który miałam nadzieję w pewnym momencie lepiej poznać.

Nim nadarzyła się ku temu okazja, natknęłam się na książkę o ajurwedzie, która zrobiła na mnie ogromne wrażenie. Dostałam ją od swojej drugiej przyjaciółki na Boże Narodzenie. Ją samą zafascynowały kuracje opisane w tej książce, które każdy może wykonać sam w domu. Tytuł tej książki brzmi *Ajurwedyjski detoks**, a jej autorką jest Kulreet Chaudhary – lekarka urodzona w Indiach, która dorastała w USA i tam też studiowała medycynę. Kiedy sama zachorowała i zmagала się z zespołem jelita drażliwego, poważnymi atakami migreny i niewyjaśnionym przyrostem masy ciała, a konwencjonalne metody leczenia nie przynosiły pożądanych rezultatów, jej rodzina nakłoniła ją w końcu do szukania pomocy u ajurwedyjskich lekarzy. Gdy wreszcie udało jej się wyleczyć, jedynym, czego pragnęła, było dotarcie do jak największej liczby osób w zachodnim świecie z informacją o niezwyklej skuteczności tej starożytnej uzdrawiającej wiedzy. Tyle że bez tej całej towarzyszącej jej złożoności, ale tak, by każdy mógł z niej korzystać w życiu codziennym. I tego właśnie dokonała, a na dodatek pozbyła się zbędnych kilogramów.

CZY SAMA TEŻ MIAŁAŚ OKAZJĘ PRZEKONAĆ SIĘ O JEJ SKUTECZNOŚCI I W EFEKCIE ZMIENIŁAŚ CAŁE SVOJE ŻYCIE ALBO CHOCIAŻ SPOSÓB ŻYWIENIA?

O tak, absolutnie. Jest na przykład herbatka z anyżu, kminu rzymskiego i kolendry (patrz strona 230), którą należy pić przez cały dzień, aby zharmonizować metabolizm i uniknąć zachcianek. Jest genialna, ponieważ uwalnia od tych wszystkich żądz, jakie niestety wywołuje w nas dzisiejszy przemysł spożywczy, oferując nam przesłodzone produkty. W odżywianiu daleko mi do bycia dogmatyczną czy stanowczą, gdyż uważam, że zakazy w dłuższej perspektywie nie leczą nas z naszych nałogów, lecz jeszcze bardziej je potęgują. Od dawna staram się jednak zdrowo odżywiać. Istnieje wiele przekonujących badań, które pokazują, do jakich poważnych problemów zdrowotnych prowadzi uzależnienie od cukru na całym świecie. Często miałam z tym do czynienia w ostatnich latach.

CO PRZEKONAŁO CIĘ DO KSIĄŻKI CHAUDHARY I BYĆ MOŻE ZBLIŻYŁO DO AJURWEDY?

Jestem osobą praktyczną, bardzo aktywną, niekiedy niecierpliwą i mającą pełne ręce roboty zarówno w pracy, jak i w domu. Szczególnie zainteresował mnie fakt, że

* Publikacja do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

ta lekarka napisała w swojej książce, że aby się „zresetować”, odtruć organizm, zharmonizować metabolizm, w razie potrzeby schudnąć i uniknąć napadów wilczego głodu, trzeba wziąć pod uwagę tylko cztery rzeczy. Wymienia cztery kroki, które należy wykonać: 1. Zmień swoją biochemię, 2. Pokonaj napady wilczego głodu, 3. Spal tłuszcz i zyskaj energię oraz 4. Zmień swoje niezdrowe nawyki związane ze stylem życia. Brzmiało to dla mnie zachęcająco, a przede wszystkim wykonalnie, w zasięgu każdego i, co najważniejsze, niezwykle odciążająco. Nie trzeba więc godzinami medytować, siedzieć ze skrzyżowanymi nogami i praktykować jogę. Zasadniczo chodzi o to, aby odkryć, co nam służy, a czego w miarę możliwości powinniśmy unikać. W zdecydowanej większości przypadków nie ma potrzeby wywracania swojego życia do góry nogami.

W kręgu moich przyjaciół – a zwłaszcza przyjaciółek – od dawna mówi się, że ajurweda ma nam wiele do zaoferowania. Weźmy chociażby Triphala, czyli tak zwany środek wzmacniający i odmładzający („Rasayana” w sanskrycie), który działa niezwykle odmładzająco na nasz przewód pokarmowy, ale też oczyszcza skórę i dba o nasz wzrok.

INTERESUJESZ SIĘ GŁÓWNIIE AJURWEDĄ, CZY MOŻE MASZ TEŻ INNE POZYTYWNE DOŚWIADCZENIA Z NATUROPATIA W OGÓLE?

W moim odczuciu niezwykle interesująca jest również homeopatia i Tradycyjna Medycyna Chińska. Od czasu do czasu piję sok z selera przygotowany z przepisu Anthony'ego Williama, a także regularnie przyjmuję suplementy, takie jak cynk i witamina C. Myślę, że z czasem nauczyłam się słuchać siebie i odczuwać, czego tak naprawdę potrzebuje moje ciało. Kilka lat temu spędziłam trzy dni z szamanką, która między innymi wykonuje masaże energetyczne. W tamtym okresie moje baterie były praktycznie rozładowane do zera. Po trzech dniach powiedziała mi, że jeszcze nigdy nie spotkała nikogo tak wyczerpanego energetycznie jak ja, kto by po tak krótkim czasie wychodził z tak naładowanymi akumulatorami. Myślę, że to dlatego, że w zasadzie od bardzo dawna zwracam uwagę na swoje zdrowie.

Moje motto brzmi: „Kto uzdrowia, ma rację”. Istnieje wiele różnych sposobów leczenia – jestem o tym mocno przekonana. Chciałabym jednak, aby w przyszłości uznanie znalazły też inne metody uzdrawiania, a nie tylko sama medycyna konwencjonalna. Aby postrzegano je jako komplementarne, a nie konkurencyjne. Oczywiście zdarzają się sytuacje, w których medycyna konwencjonalna jest wskazana. Dla przykładu w ostatnich dziesięcioleciach poczyniła przełomowe postępy w obszarze chirurgii. Również dzięki stale rozwijającym się osiągnięciom technicznym. Ale są też takie obrazy kliniczne, w przypadku których praktycznie stoi w miejscu i stara się jedynie walczyć

z namnażającymi się objawami. Podobnie jak w przypadku tak zwanych chorób autoimmunologicznych. Myślę, że byłoby wspaniale, gdyby lekarz medycyny konwencjonalnej leczył pacjenta wspólnie z homeopatą lub lekarzem ajurwedyjskim i holistycznie postrzegał jego cierpienie. Nie zmienia to jednak faktu, że każdy człowiek musi znaleźć własną ścieżkę uzdrawiania, która odpowiada jemu lub jego sytuacji i którą w razie potrzeby może dostosowywać do swoich warunków życiowych.

U mnie na przykład było tak, że wiosną w pewnym momencie poczułam potrzebę detoksykacji. Od dawna mieszkam poza Berlinem i jestem mocno związana z naturą. Ogród, spacer z psem to dla mnie ważne „źródła energii”, które pozwalają mi odzyskać równowagę w sytuacjach stresogennych. A kiedy na wiosnę obserwuję naturę i wsłuchuję się w siebie, ta potrzeba rodzi się niemal samoistnie. Wiele żółtych kwiatów kwitnących na wiosnę zawiera substancje goryczkowe, które mogą nam pomóc oczyścić nasz organizm. W moim odczuciu takie powiązania są fascynujące. Myślę, że bardzo ważne jest, abyśmy ponownie nauczyli się postrzegać siebie jako część natury – również w kontekście kryzysu klimatycznego i naszej ogólnej orientacji.



I TYM OTO SPOSOBEM PRZECHODZIMY DO TEMATU AJURWEDY, BO TAM WŁAŚNIE CZŁOWIEK UCHODZI ZA NIEODŁĄCZNĄ CZĘŚĆ KOSMOSU. POROZMAWIAJMY WIĘC O TWOJEJ KURACJI AJURWEDYJSKIEJ, KTÓRĄ ODBYŁAŚ PRZED POCZĄTKIEM PANDEMII I TO NIE NA SRI LANCE, A W HOTELU AJURWEDYJSKIM W TYROLU. JAK TO SIĘ STAŁO?

Jak to często w życiu bywa, to właśnie kręte ścieżki zaprowadziły mnie do tego pięknego miejsca. Dużo by opowiadać, więc nie będę wdawać się w szczegóły. W skrócie powiem tak: z powodu boreliozy zdiagnozowanej u mojej córki poszłam do lekarza,

który opracował specjalną formę terapii energetycznej i praktykuje ją w dwóch miejscach, z których jedno znajduje się właśnie w resorcie European Ayurveda Resort Sonnhof w Hinterthiersee.

Całej tej historii przewrotności dodaje fakt, że w zasadzie to jestem „amatorką morza”. Zawsze, gdy ktoś pyta, gdzie chcę pojechać na wakacje, bez namysłu odpowiadam: „nad morze”. Dlatego zawsze wyobrażałam sobie, że jak ajurweda, to tylko na Sri Lance albo w Indiach nad morzem. Ale zapach ajurwedyjskich przypraw i aromatycznych olejków, i ten krajobraz, te góry wokół Hinterthiersee – to wszystko od razu mnie urzekło. To miejsce mocy. Panuje tam absolutna cisza i spokój, ale nie ma w nich nic opresyjnego ani paraliżującego, wręcz przeciwnie, działają orzeźwiająco. Postanowiłam więc nie czekać, aż będę mogła polecieć na Sri Lanke, tylko po prostu spróbować tej kuracji ajurwedyjskiej w Austrii.

CZY TWOJA DECYZJA BYŁA PODYKTOWANA WZGLĘDAMI ZDROWOTNYMI, CZY MOŻE WYNIKAŁA Z WCZEŚNIEJSZEGO DUŻEGO STRESU?

Właściwie to nie. Być może brakowało mi energii, ale w zasadzie byłam zdrowa. Dr Sharma, główny lekarz ajurwedyjski w Sonnhof, zbadał mój język, tętno i wzrok, a po wywiadzie doszedł do wniosku, że gdyby wszyscy pacjenci przychodzili na kurację w tak dobrym stanie, nie miałby co robić. To była tylko kwestia holistycznej detoksykacji organizmu, znalezienia odrobiny wytchnienia i podładowania akumulatorów. Dlatego wspólnie z koleżanką, która pojechała tam ze mną, mogłyśmy odbyć kurację Panchakarma w wersji „light”. Większość pacjentów mogła zjeść na kolację jedynie supę, a my w pełni delektowałyśmy się pyszną kuchnią ajurwedyjską. Spędziłyśmy tam tylko tydzień. Taka standardowa kuracja Panchakarma trwa od dwóch do trzech tygodni.

CO SZCZEGÓLNIIE PRZYPADŁO CI DO GUSTU? KTÓRE METODY LECZENIA OKAZAŁY SIĘ W TWOIM PRZYPADKU WYJĄTKOWO SKUTECZNE?

Za niezwykle relaksujące i kojące uważam masaże z użyciem olejków, stanowiące część rytuałów oczyszczających, a także polewanie czoła, które niestety nie wszystkim się podoba.

Aczkolwiek ogólnie rzecz biorąc, najbardziej lubię to połączenie wszystkiego, takie holistyczne podejście. Robisz coś nie tylko dla ciała, ale także dla duszy i umysłu. Z natury jestem bardzo aktywną, można by rzecz nadpobudliwą osobą, która jest ciągle w ruchu. W Hinterthiersee bywały dni, że przez półtorej lub prawie dwie godziny

po prostu siedziałam na balkonie i podziwiałam krajobraz, nie czując ani grama niepokoju. Była to forma dotarcia w głąb siebie, znalezienia wewnętrznego wyciszenia, którego rzadko doświadczałam.

I jednocześnie wpisuje się to w proces, przez który przechodzę od kilku lat. Mam już swój wiek i wiem, że zbliżam się do punktu, w którym nie chodzi już o zdobywanie, dostawanie wszystkiego, stawanie się kimś. Urodziłam się w 1966 roku i w chińskim horoskopie jestem „koniem”: namiętnym, żądnym przygód, ambitnym, kreatywnym i zawsze w ruchu. W przeszłości często zwracano mi uwagę, że jestem za głośno. Chciałam robić wszystko, zawsze wszędzie było mnie pełno, co bywało dość męczące dla całego mojego środowiska. Ale to też było w porządku, bo w ten sposób udało mi się wiele osiągnąć, zwłaszcza zawodowo. Teraz jednak jestem już na takim etapie życia, że najważniejsze dla mnie jest pozwolenie sobie na to, by po prostu być, by czuć się dobrze z samą sobą, być zadowoloną z tego, co jest, i czerpać z życia wszystkimi zmysłami. Już nie boję się, że coś mnie ominie, gdy siedzę w ogrodzie.

Dokładnie na tych procesach skupia się oczyszczanie ajurwedyjskie, w którym chodzi też o to, by odpuścić – fizycznie, psychicznie i duchowo – aby uświadomić sobie, co jest dla ciebie naprawdę ważne. Z ajurwedyjskiego punktu widzenia „nagromadzenie/zator” – czyli brak równowagi w doszach – stanowi pierwsze stadium choroby. W tym kontekście kuracja Panchakarma przyszła z pomocą we właściwym dla mnie momencie. Wcześniej, kiedy jeszcze obracałam się niczym chomik w kołowrotku, stojąc w miejscu, taka kuracja z pewnością byłaby dla mnie dobra, ale nie poświęciłabym na nią czasu, a nawet gdybym to zrobiła, prawdopodobnie nie byłabym w stanie się w nią zaangażować, tak jak teraz.



KURACJA AJURWEDYJSKA OBEJMUJE TAKŻE JOGĘ I MEDITACJĘ. JAK SOBIE Z NIMI RADZISZ? CZY ONE TEŻ OKAZAŁY SIĘ POMOCNE W TWOIM PRZYPADKU?

Jogę praktykuję już od dłuższego czasu. To był mój ratunek po zaprzestaniu treningów tanecznych. Nie mogłam już bowiem dalej uczęszczać na zajęcia baletu,

bo byłam w ciąży. Wcześniej bardzo dużo tańczyłam i jako nastolatka marzyłam o tym, by zostać aktorką muzyczną. Udało mi się spełnić to marzenie – wystąpiłam jako aktorka pierwszoplanowa w kilku musicalach. Nieodzownym elementem takich występów są taniec i śpiew, więc żeby podołać, trzeba ciężko trenować: balet na rurze, step i wiele innych. W tamtym okresie joga kompletnie nie wchodziła w grę. Poza tym uważałam, że nic z niej nie wyniosę, poza zmarzniętymi stopami i znużeniem. Dlatego kiedy zdecydowałam się na jej praktykę, z początku wybrałam odmianę bikram, zwaną również hot jogą, bo daje niezły wycisk. W studiu bikram jogi trenujesz w temperaturze 40°C i po półtorej godziny czujesz się tak, jakbyś odbył cztery godziny standardowej hatha jogi. Oczywiście zajęcia jogi w Sonnhof również mi się podobały. Po prostu jednak nadal najłatwiej jest mi uspokoić umysł, gdy moje ciało pracuje na najwyższych obrotach.

W TAKIM RAZIE ZAPEWNE WIĘKSZE WYZWANIE STANOWI DLA CIEBIE MEDITACJA?

Dr Sharma powiedział mi po diagnozie: „Nie jesteś typem medytatora. W twoim przypadku w grę wchodzi medytacje prowadzone”. I tak jest. Gdy jestem w grupie, gdzie oferują medytację prowadzoną, chętnie w niej uczestniczę. Opcja w połączeniu z delikatną jogą też jest w porządku. Ale samo siedzenie lub leżenie w samotności i medytowanie póki co nie jest dla mnie. Myślę, że każdy musi znaleźć własną drogę, zobaczyć, gdzie jest w danym momencie i co mu służy.

Dr Sharma trafił w dziesiątkę również z tym, że nie jestem typem czytelnika. Powinnam raczej słuchać audiobooków niż torturować się czytaniem. Trudno mi się z tym nie zgodzić. Wprawdzie czytam dużo scenariuszy, ale wiele książek, które ostatnimi laty dostałam w prezencie od przyjaciół, nadal zalega na półkach, nieprzeczytanych. Bo faktycznie – znacznie łatwiej jest mi słuchać niż czytać.

I widzisz, to właśnie jest cudowne w ajurwedzie – że nie musisz wywracać wszystkiego do góry nogami ani doprowadzać do stanu, który kompletnie ci nie odpowiada. W ajurwedzie mówi się o trzech typach konstytucji, zwanych także doshami, z których żaden nie jest lepszy ani gorszy od drugiego: Vata, Pitta i Kapha. Każdy z nas nosi je w sobie w różnych proporcjach. I zapewne nie ma osoby, u której równoważyłyby się one w pełni. Ja jestem typem Pitta-Vata z tendencją do Pitta i stosunkowo niewielką ilością Kapha. Typy Pitta i Vata dla zachowania równowagi potrzebują sporej dawki ruchu. I to dotyczy mnie w stu procentach.

Zwykle potrzebuję medytacji w ruchu. Gdy idę sama z psem na spacer, potrafię cudownie wyciszyć umysł i oczyścić głowę. Ale równie dobrze mogę też siedzieć

w ogrodzie i po prostu obserwować ptaki. Wiele czerpię z natury i rezonuję z nią. A oprócz tego, tym, co jest również dla mnie dobre i co lubię sobie od czasu do czasu zafundować, jest poobiednia drzemka. To są moje sposoby na zatrzymanie się i naładowanie akumulatorów.

DLA RÓŻNYCH AJURWEDYJSKICH TYPÓW KONSTITUCJI ISTNIEJĄ RÓŻNE ZALECENIA ŻYWIENIOWE. STOSUJESZ SIĘ DO NICH, PRZYGOTOWUJĄC POSIŁKI? CZY PRZYWIOZŁAŚ DO DOMU JAKIEŚ CIEKAWY PRZEPISY Z SONNHOF?

Szczerze mówiąc, nie muszę przywiązywać aż tak dużej uwagi do typu konstytucji podczas jedzenia. Co ciekawe, pokarmy, o których dr Sharma powiedział mi, że nie są dla mnie dobre, i tak jadłam rzadko albo wcale. Za to chętnie instynktownie wybierałam te, które mi służą. Poza tym w Sonnhof dowiedziałam się, że zawsze można skorzystać z tak zwanej diety tridosha, czyli takiego sposobu odżywiania, który uwzględnia wszystkie trzy doshe, jeśli oczywiście nie występują skrajne dysproporcje.

W przeciwnym razie gotowanie dla rodziny mogłoby się okazać sporym wyzwaniem. Kiedy gotuję w domu, a lubię to robić, gdy akurat nie jestem na planie, nie ograniczam się do dań ajurwedyjskich. Ale wiem, że te potrawy są dla mnie dobre, no i też dobrze smakują. Moim marzeniem jest włączenie tej diety w jeszcze większym stopniu do mojego codziennego życia. Ostatnio w moim repertuarze pojawiły się różne przyprawy, takie jak kminek, czy też mieszanki przypraw dedykowane Vata i Kapha. Z czasem bardzo polubiłam też hummus, tę wspaniałą pastę z ciecierzycy. Moja córka i mój mąż nadal cenią sobie mięso, dlatego raz w tygodniu serwuję im dobrej jakości mięso z ekologicznej, odpowiedniej dla gatunku hodowli zwierząt. A w resztę dni proponuję im alternatywy i wierzę, że kropla draży skałę. Poza tym czekam z utęsknieniem na dzień, w którym



pojawiają się substytuty mięsa, które będą smakować jak mięso, ale nim nie będą. Wtedy podejmę kolejną próbę przekonania mojej rodziny do zmiany nawyków żywieniowych.

Piękno ajurwedy polega na tym, że nie ma rygorystycznych zakazów, a jedynie zasady, których należy przestrzegać. Radość życia i przyjemność są ważnymi elementami ajurwedy, dlatego opiera się ona na powściągliwości i umiarze, ale nie na zakazach. A oprócz tego mam jeszcze jedną sztuczkę, czy jakkolwiek to nazwać: gdy jem lub piję coś, co nie jest dla mnie korzystne, na przykład mleko, to zwracam się do siebie swoim wewnętrznym głosem, mówiąc: „Proszę, przysłuż mi się. Dostarcz mi wapnia i pomóż uzupełnić zapasy. Mam teraz nieodpartą ochotę na ciebie i chcę się tobą nacieszyć”. Nasza świadomość i siła naszego umysłu są potężne i jestem przekonana o tym, że ogromne znaczenie ma to, czy robiąc coś, towarzyszą mi wyrzuty sumienia, czy może raczej w mojej głowie kłębią się jedynie pozytywne myśli.

PAMIĘTAJ JESZCZE, JAK SIĘ CZUŁAŚ ZARAZ PO ZAKOŃCZENIU KURACJI? CZY MIAŁAŚ TAKIE POCZUCIE FIZYCZNEGO I PSYCHICZNEGO OCZYSZCZENIA I ODŚWIEŻENIA?

Absolutnie. Po tym tygodniu czułam się iście cudownie. Odzyskałam spokój, byłam pełna energii, ale też bardziej otwarta. Zmieniło się moje postrzeganie siebie i otoczenia. Zauważyłam to bardzo wyraźnie, gdy niedługo po powrocie spotkałam się z przyjacielem w Lipsku, jak zawsze, w kawiarni przy ulicy. Nagle wszystko wydało mi się takie głośnie, ci wszyscy ludzie, ruch na ulicy, wszystko było takie stresujące, takie przytłaczające. Nie byłam w stanie tego znieść. Musiałam poprosić kolegę, byśmy przenieśli się do jakiejś cichszej restauracji z dala od tego całego zgiełku. Wcześniej doświadczyłam czegoś takiego tylko raz, kiedy po urodzeniu córki przez trzy miesiące siedziałam w domu, a potem po raz pierwszy wyszłam z wózkiem na spacer i przeszłam się ulicą handlową Friedrichshagen. Wtedy też miałam poczucie, że muszę szybko zabrać stamtąd swoje dziecko i z powrotem skryć się w zaciszu własnego ogrodu. Być może zabrzmiało to teraz nieco przesadnie, ale zdałam sobie sprawę, że muszę, choć pewnie nie tylko ja, ale my wszyscy musimy zagłuszać nasze zmysły, aby wytrzymać to nasze całe codzienne szaleństwo. I dopiero gdy ta osłona ochronna, którą budujemy wokół nas, w pewnym momencie staje się bardziej przepuszczalna, dociera do nas, na działanie ilu bodźców jesteśmy narażeni. Wtedy w Lipsku w tej przyulicznej kawiarni miałam wrażenie, że moje ciało, moje zmysły krzyczały: „Wróćmy do Hinterthiersee”.

Nie to, że chciałybym zostać pustelnikiem, ale na ile to możliwe, chciałybym fundować sobie tydzień odpoczynku i ładowania akumulatorów podczas kuracji ajurwedyjskiej przynajmniej raz na dwa lata. A poza tym, oczywiście, również w życiu

codziennym, zwracać większą uwagę na robienie małych przerw, zdrowe odżywianie, odpowiedni sen i wystarczającą dawkę ruchu na łonie natury.

I TYMI OTO SŁOWAMI DOCIERAMY DO SEDNA – DO KONCEPCJI TEJ KSIĄŻKI, W KTÓREJ PREZENTUJESZ CZYTELNIKOM ŁATWĄ DO WDROŻENIA 7-DNIOWĄ DOMOWĄ KURACJĘ DETOKSYKACYJNĄ POŁĄCZONĄ Z OCZYSZCZAJĄCYMI RYTUAŁAMI, AJURWEDYJSKIMI PRZEPISAMI NA PYSZNE DANIA, KRÓTKIMI MEDITACJAMI, JOGĄ I ĆWICZENIAMI ODDECHOWYMI ORAZ CHCESZ ZAINSPIROWAĆ ICH DO AUTOREFLEKSJI.

Tak, na tym szczególnie mi zależy. Nie każdy ma możliwość wyjazdu do kurortu ajurwedyjskiego – czy to ze względów finansowych, czy czasowych. Ale jest wiele rzeczy, które możemy zrobić sami w domu, jeśli – i jest to oczywiście warunek konieczny – poświęcimy na nie swój czas. Chciałabym zachęcić do tego wszystkich – po prostu spróbujcie i przekonajcie się sami. Najlepiej razem ze swoją drugą połówką, jeśli nie mieszkasz sam. Żyjemy w burzliwym czasie i w dającej się przewidzieć przyszłości wcale nie będą one łatwiejsze. Wszyscy mamy wiele na głowie, każdy z nas z osobna w kontekście samego siebie i dla naszego społeczeństwa jako całości. W takich czasach chodzi też o to, by stale skupiać się na tym, co dobre i piękne – na rzeczach, które uzdrawiają i które są naprawdę ważne. Tydzień ajurwedyjskiego detoksu nie tylko oczyszcza ciało, ale także ma aspekty psychiczne i duchowe. Dobrowolnie rezygnujesz z jednej czy drugiej rzeczy i czujesz, że „mniej” wcale nie znaczy gorzej, i jest wiele rzeczy, które z pewnością możesz zostawić za sobą. Jednocześnie uwrażliwiasz swoją percepcję i możesz cieszyć się życiem wszystkimi zmysłami.

Mam nadzieję, że wielu z was tego doświadczy, dlatego chętnie udzielię wam kilku osobistych wskazówek!



SEKRETY ZDROWIA AJURWEDY

„Ayurveda” oznacza „naukę o zdrowym życiu”.

Nic więc dziwnego, że w znacznie większym stopniu skupia się na zdrowiu niż na chorobach.

Opieka zdrowotna i zasady dotyczące stylu życia, który utrzymuje nas w zdrowiu tak długo, jak to możliwe, są o wiele ważniejsze niż leczenie chorób.

HOLISTYCZNE UZDRAWIANIE

Ajurweda, indyjska nauka o zdrowym życiu, już dawno podbiła Zachód – również dlatego, że jest czymś więcej niż tylko medycyną. Ajurweda pomaga również zapobiegać chorobom i przywraca równowagę ciała, umysłu i ducha.

Większość osób, która wprowadzie słyszała o ajurwedzie, ale się nie zagłębiała w tajniki tej nauki ze starożytnych Indii, kojarzy ją głównie z masażami, kuracjami oczyszczającymi i specjalną dietą. W tej książce również skupiamy się na temacie detoksykacji organizmu. Ajurweda obejmuje jednak znacznie więcej, dlatego, zanim rozpocznieś tydzień detoksu opisany w następnym rozdziale, warto poświęcić trochę czasu, by poznać ten fascynujący świat ajurwedyjskiej sztuki leczenia i życia.

Ajurweda uchodzi za najstarszy holistyczny system medyczny na świecie, ale w żadnym wypadku nie zajmuje się jedynie leczeniem chorób. Ajurwedyjska koncepcja zdrowia i choroby jest raczej osadzona w ogólnej koncepcji filozoficznej, w której człowiek jest postrzegany jako nieodłączna część kosmosu.

Nie wiadomo, kiedy dokładnie powstała ajurweda. Znaleziska archeologiczne dowodzą jednak, że indyjscy lekarze już w VI wieku p.n.e. posiadali bardzo precyzyjną wiedzę na temat anatomii człowieka, trawienia i krążenia krwi. Na Sri Lance pierwsze szpitale powstały już w 427 roku p.n.e. Przyjmuje się, że bardzo wcześnie istniały tam i w Indiach szkoły i uniwersytety, w których nauczano rozległej wiedzy medycznej. Za sprawą lekarzy praktykujących w domach różnych władców i królów ajurweda dotarła na wschód, aż do Indonezji, i na zachód, aż do Grecji. W ten sposób stała się podstawą tradycyjnej medycyny chińskiej i tybetańskiej, ale też wpłynęła na medycynę zachodnią, której korzenie sięgają starożytnej Grecji.

Mówi się, że ajurweda jest „matką wszystkich nauk medycznych”. Niemniej ze względu na ożywioną wymianę wiedzy między Wschodem a Zachodem od czasów starożytnych skorzystała również z europejskiej naturopatii, w szczególności z fitoterapii. Jednak tym, co odróżnia ajurwedę od wielu podejść naturopatycznych istniejących na całym świecie, jest jej filozoficzna, holistyczna koncepcja, która obejmuje wszystkie aspekty życia.

Obecnie lekarze ajurwedyjscy w Indiach i na Sri Lance studiują przez pięć i pół roku, a następnie podchodzą do egzaminu państwowego. Okres ten pokrywa się z czasem, którego potrzebują lekarze kształceni na Zachodzie, aby ukończyć studia. Nie jest to więc byle jakie wykształcenie. Wręcz przeciwnie! Po tym czasie większość osób dalej specjalizuje się w pewnym obszarze ajurwedy i studiuje przez co najmniej kolejne trzy lata.

NAUKA O DŁUGIM, ZDROWYM ŻYCIU

Termin „ajurweda” składa się ze słów „ajus” (życie) i „weda” (wiedza lub mądrość). Ajurweda może być zatem tłumaczona jako „nauka o życiu” lub „mądrość życia”. Chodzi w niej o uzdrawianie i zdrowie w szerokim tego słowa znaczeniu. A to dlatego, że w ajurwedzie człowiek jest zawsze postrzegany jako jedność ciała, duszy i umysłu. Leczenie dolegliwości fizycznych lub objawów chorobowych w odizolowaniu od stanu psychicznego i duchowego człowieka – jak często praktykuje się w zachodniej medycynie konwencjonalnej – zasadniczo przeczy nauczaniu ajurwedyjskiemu. Ale i psychosomatyka, która jednostronnie zakłada wpływ konfliktu psychologicznego na funkcje fizyczne, również ma niewiele wspólnego z poglądem ajurwedyjskim. Znacznie bliższe ajurwedzie są ostatnie badania z zakresu psychoneuroimmunologii lub neurogastroenterologii. W tych obszarach badawczych wykazano, że przykładowo problemy z układem pokarmowym lub zaburzona flora bakteryjna jelit powodują lęk i depresję – i odwrotnie, problemy psychiczne mogą prowadzić do dolegliwości fizycznych.

W ajurwedzie przyjmuje się, że choroba i złe samopoczucie wynikają z dysharmonii ciała, duszy i umysłu. Bez względu na to, czy przyczyny choroby objawiają się bardziej na poziomie fizycznym, czy psychicznym, człowiek jest zawsze postrzegany jako całość we wszystkich swoich aspektach. Ale to nie wszystko: ajurwedyjski lekarz nie patrzy na pacjenta w oderwaniu od jego środowiska, tj. bez uwzględniania jego środowiska społecznego, relacji rodzinnych, pracy, kultury i natury, w której żyje. Celem ajurwedy jest spełnione, harmonijne życie,

w którym człowiek postrzega siebie jako część natury i całego kosmosu oraz odpowiednio się zachowuje.

Na skutek wykorzystania technologii i stałej dostępności niemal wszystkich dóbr często my, ludzie współcześni, nie odczuwamy już takiej bezpośredniej więzi z naturą. Ignorujemy naturalne cykle pór roku, używając sztucznego światła, ogrzewania, klimatyzacji itp., aby wstawać i kłaść się spać o tej samej porze przez cały rok lub pracować w tych samych godzinach. Nie dostosowujemy również naszej diety do tego, co jest w danym momencie dostępne w naszym regionie. Często nawet nie wiemy, które owoce i warzywa dojrzewają w której porze roku. Dla wielu osób zmęczenie, stres, napięcie, problemy ze snem i wewnętrzny niepokój jest czymś mniej lub bardziej oczywistym. W naszych dynamicznych czasach takie dolegliwości zdają się być nieodzownym elementem udanego życia. Społecznie akceptowalne w naszym merytokratycznym społeczeństwie są również objawy wypalenia. Wydaje nam się, że świadczą one o naszym zaangażowaniu w pracę, karierę i rodzinę oraz o tym, że jesteśmy nie do zastąpienia.

Pomimo tych wszystkich sygnałów alarmowych, jakie wysyła nam nasze ciało, staramy się nadażać, wdrażając mniej lub bardziej udane strategie samoopptymalizacji. Ale czy to nie jest szaleństwo? Czy jako społeczeństwo nie powinniśmy niezwłocznie obrać innego kursu? Ścieżki, która byłaby lepsza nie tylko dla każdego z nas z osobna, ale także dla naszej wzajemnej relacji ze sobą i z naturą?

CZYM JEST ZDROWIE?

Termin „Svastha”, który jest używany w ajurwedzie w kontekście zdrowia, oznacza człowieka, który jest spokojny, stabilny i niezależny. Czyli kogoś, kto prowadzi spełnione, szczęśliwe życie w zgodzie ze sobą i swoim otoczeniem – i kto jest w stanie sam sobie to zapewnić. Odpowiedzialność za siebie jest uważana w ajurwedzie za coś nieodzownego, bowiem to styl życia człowieka w decydujący sposób wpływa na jego samopoczucie. Dlatego obowiązkiem każdego jest nierobienie tego, co mogłoby zaszkodzić jego zdrowiu.

Na pierwszy rzut oka może to brzmieć jak zbyt racjonalna i surowa koncepcja, niemająca nic wspólnego z przyjemnością. Ale jest wręcz odwrotnie. Ajurwedyjska nauka o zdrowiu nie bazuje na zakazach. Chodzi w niej raczej o to, by odkryć, co jest dla nas dobre, a co nie – i postępować zgodnie z tym. Nikt nie zabrania spożywania alkoholu, cukru czy produktów pochodzenia zwierzęcego, ale powinniśmy je przyjmować z umiarem i nie cały czas. I to samo dotyczy innych

dziedzin życia: nieprzespanie jednej nocy czy wyjątkowo stresujący tydzień nie stanowią problemu. Ale jeśli wiele razy z rzędu nie oddamy się naszej naturalnej potrzebie odpoczynku i spokoju i będziemy regularnie przekraczać te granice, pojawi się nierównowaga.

ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE DZIAŁANIA I PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

Dbanie o siebie i przejmowanie odpowiedzialności za swoje działania mają w ajurwedzie tak duże znaczenie, ponieważ zawsze skupiała się ona przede wszystkim na zapobieganiu powstawania uczucia dyskomfortu i rozwoju chorób, czyli na profilaktyce. Chociaż lekarze ajurwedyjscy są w stanie leczyć wiele różnych chorób za pomocą swoich preparatów leczniczych i metod terapeutycznych, najbardziej zależy im na tym, by pokazać ludziom, co sami mogą zrobić, aby cieszyć się dobrym zdrowiem lub też odzyskać utracone zdrowie i utrzymać je możliwie jak najdłużej. Do głównych filarów życia, które im w tym pomogą, należą oddychanie, odżywianie, sen, ćwiczenia fizyczne i równowaga psychiczna.

Większość pism ajurwedyjskich traktuje o podstawach zapobiegania chorobom, wzmacniania i dbania o ciało oraz stabilizacji umysłu. Każdy z nas powinien opanować tę niezbędną wiedzę i pomocne techniki, aby zrobić jak najlepszy użytek z własnego życia. Istnieją pewne ogólne zasady, których powinniśmy przestrzegać. Wiele kwestii można jednak rozpatrywać bardzo indywidualnie, ponieważ to, co dla jednego jest bezproblemowe, drugiego może przyprawić o zawroty głowy – i odwrotnie. Taka indywidualność każdego z nas jest wyrażona w ajurwedzie w koncepcji trzech bioenergii, tak zwanych dosh (więcej na ten temat na stronie 34).

AJURWEDA PO EUROPEJSKU – CZYLI JAK?

Ajurweda wywodzi się z Indii, ale jej podstawowe idee są niezależne od danego środowiska geograficznego czy kulturowego. Medycyna ajurwedyjska jest obecna oczywiście również w Europie i Stanach Zjednoczonych. Często jednak dochodzi do nieporozumień, gdyż ludziom wydaje się, że muszą jeść indyjskie jedzenie i zamawiać w Internecie wszelkiego rodzaju składniki, zioła i leki, które są niedostępne na miejscu.

Zasady ajurwedy nakazują jednak wyraźnie, że powinniśmy żyć w harmonii z naszym środowiskiem, naszą naturą, czyli chociażby zgodnie z naszymi porami

roku, które wyraźnie różnią się od tych w Indiach. Nasza dieta powinna być zasadniczo sezonowa i regionalna, tj. ustalana na podstawie tego, co rośnie u nas w danym sezonie lub jest dostępne w formie towaru magazynowego. Nie oznacza to, że nie powinniśmy używać przypraw, takich jak przykładowo imbir, kolendra, kardamon, kminek, kurkuma czy cynamon, które od dawna już są obecne w naszej kulturze. W końcu my też możemy i powinniśmy korzystać z pozytywnego wpływu tych przypraw na nasze zdrowie, który został nawet udowodniony w badaniach.

Pomimo tych wszystkich podobieństw istnieją jednak również pewne różnice między Wschodem a Zachodem, które są widoczne zarówno na poziomie zaburzeń fizycznych, jak i psychicznych. Ludzie w Europie Środkowej ze względu na często siedzący tryb życia, pracę przy komputerze oraz dużą presję wydajności i czasu są znacznie bardziej narażeni na migreny, napięciowe bóle głowy i problemy z kręgosłupem. Coraz częściej występują u nas także uwarunkowane stresem zaburzenia czynności narządów, takie jak zespół jelita drażliwego, jak również depresja, stany lękowe i zespół wypalenia zawodowego.

W naszym współczesnym zachodnim świecie większość z nas może samemu zdecydować, jak chce żyć, w przeciwieństwie do mieszkańców Indii. Z jednej strony jest to zjawisko pozytywne, ale z drugiej dla wielu jednocześnie niezwykle przytłaczające, ponieważ tej męczarni dokonywania wyborów towarzyszy duże parcie na sukces i strach przed porażką. Nie bez powodu to właśnie na Zachodzie rozwinęło się wiele form psychoterapii oraz coachingu osobistego i zawodowego.

Europejska ajurweda charakteryzuje się zatem integracją nie tylko europejskich potraw i lekarstw, ziół i przypraw, ale także metod autorefleksji i uważności, które przemawiają do umysłu i duszy. Nie oznacza to, że powinniśmy zaniedbywać jogę i medytację, które pełnią te funkcje w klasycznej ajurwedzie. Uzupełniają je jednak podejścia zachodnie, które są bardziej dostępne i dostosowane do codziennego życia wielu osób. Niektóre sugestie i ćwiczenia, które znajdziesz w tej książce na tydzień detoksu, nie pochodzą zatem z klasycznej ajurweddy, lecz stanowią niejako symbiozę mocy ajurwedyjskiej nauki o życiu i spostrzeżeń kultury zachodniej.

Mała wskazówka dla niecierpliwych, tych, którzy nie lubią teorii, i tych, którzy już znają podstawy ajurweddy: jeśli chcesz, możesz po prostu pominąć kolejne strony i od razu przejść do części praktycznej (od strony 71). Ale koniecznie przeczytaj wszystko, co tam zamieściłam na temat przygotowań do tygodnia oczyszczenia i niezbędnych środków ostrożności. Tydzień detoksu przysłuży się również osobom cieszącym się dobrym zdrowiem. Może jednak okazać się nieco problematyczny, jeśli zmagasz się z pewnymi schorzeniami.



Ayurveda, ale po europejsku

Elisabeth Mauracher jest właścicielką ośrodka ajurwedyjskiego Sonnhof w Tyrolu i również prywatnie żyje w zgodzie z zasadami ajurwedy.

PONAD 20 LAT TEMU WRAZ Z MATKĄ ZAŁOŻYŁYŚCIE OŚRODEK AJURWEDYJSKI SONNHOF. JAK DO TEGO DOSZŁO? JAKA BYŁA WASZA WIZJA?

W 1987 roku moi rodzice kupili pensjonat Sonnhof i przekształcili go w hotel wypoczynkowy. Po krótkim czasie moja mama chciała jednak dalej się rozwijać i uczynić z tego miejsca coś więcej. To nie były łatwe czasy, bo takich ośrodków wypoczynkowych było wiele. Z tej potrzeby uczyniliśmy cnotę – marzenie o hotelu ajurwedyjskim. Naszą wizją było wprowadzenie koncepcji zrównoważonego zdrowia. Ten krok wymagał wtedy naprawdę sporej odwagi. Ale moja mama wyznaczyła pierwsze kamienie milowe i zainspirowała mnie i moją siostrę do ajurwedy. Mój ojciec był wtedy jeszcze bardzo sceptycznie nastawiony do tego pomysłu, ale w końcu sam zaczął wierzyć w ajurwedyjską sztukę uzdrawiania, kiedy dowiedział się o pierwszych sukcesach naszych gości. Zaczęliśmy od niewielkiej części całego spektrum metod leczenia ajurwedyjskiego, przede wszystkim od masażu. W tym celu przekształciliśmy pokoje gościnne w gabinety zabiegowe. Był to pierwszy odważny krok w kierunku zupełnie nowej ery. W 2006 roku moi rodzice wpadli na pomysł, żeby jeszcze bardziej rozszerzyć zakres usług i stworzyć prawdziwe centrum ajurwedyjskie z 15 pokojami i strefą SPA. Następnie rozbudowaliśmy naszą ofertę ajurwedyjskich metod leczenia, zatrudniając naszych lekarzy i indyjskiego szefa kuchni. Marzenie się ziściło i tak powstało miejsce mocy, w którym wiele osób ładuje swoje baterie. Dzisiaj to ja mam zaszczyt prowadzić europejski ośrodek ajurwedyjski European Ayurveda Resort i dzielić się z naszymi gośćmi unikalną filozofią. Jestem za to bardzo wdzięczna, ponieważ naszym najcenniejszym zasobem jest zdrowie.

Dzień 1

*„JESTEM CZĘŚCIĄ NATURY,
A NATURA JEST CZĘŚCIĄ MNIE”.*

OPIS DNIA

PORANNA RUTYNA:

Wstań między godziną 5.00 a 7.00 rano i oddaj się porannym rytuałom opisanym powyżej (patrz od strony 73)

CZAKRA:

czakra korzenia (Muladhara)

ĆWICZENIE ODDECHOWE:

powolny oddech

ASANY JOGI:

pozycja mostu (Setu Bandhasana), pozycja deski (Dandasana)

PYTANIE DNIA:

Jaka jest twoja motywacja na tydzień detoksu?

ŚNIADANIE:

duszone owoce

OBIAD:

danie główne: chałwa buraczana z brokułami i chrzanem; **deser:** kulki mocy

KOLACJA:

zupa krem z dyni

RYTUAŁ WIECZORNY:

masaż stóp

WSKAZÓWKA

Zagotuj gorącą wodę ajurwedyjską, wlej ją do termosu i popijaj małymi łykami przez cały dzień. Dzisiaj rano bardzo pomocna może być woda imbirowa – dodaje energii i jest dobrym substytutem kofeiny. Imbir przyspiesza również przemianę materii, dlatego świetnie nadaje się do pobudzenia naszego ognia trawiennego Agni. Witamina C również pomaga pozbywać się toksyn z organizmu. Z tego względu w okresie detoksu cytryna to wskazany dodatek do potraw



DZIAŁANIE: *koi jelita, lekkostrawna*

ZUPA RYŻOWA

SKŁADNIKI:

180 g ryżu basmati
łyżeczka kminu
 rzymskiego
liść laurowy
mały kawałek imbiru
szczypta mielonego
 kardamonu
sól, pieprz
10 g świeżej natki
 pietruszki
10 g świeżego lubczyku

PRZYGOTOWANIE:

1. W garnku zrumień ryż z kminkiem na sucho przez około 3 minuty. Wlej 360 ml wody, dodaj liść laurowy, doprowadź wszystko do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez około 30 minut, aż ryż się rozgotuje. W razie potrzeby dolej więcej wody.
2. Zdejmij zupę z ognia, imbir przekrój na pół i dodaj. Pozostaw zupę na około 30 minut, żeby smaki się połączyły.
3. Usuń liść laurowy i imbir i dopraw zupę kardamonem, solą i pieprzem. W razie potrzeby dolej wody i ponownie zagotuj.
4. Przed podaniem bardzo drobno posiekaj natkę pietruszki i lubczyku i posyp nimi zupę.

DZIAŁANIE: *wzmacnia układ odpornościowy, dodaje energii, reguluje krążenie, równoważy elektrolity*

AJURWEDYJSKI NAPÓJ ENERGETYCZNY

SKŁADNIKI:

łyżeczka drobno
posiekanego imbiru
(zimną)
łyżeczka mięty (latem)
łyżka miodu
odrobina soku z cytryny
sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Do szklanki włóż imbir lub miętę, dodaj miód i sok z cytryny oraz szczyptę soli i pieprzu. Całość zalej gorącą wodą i wymieszaj.
2. Popijaj małymi łykami.



Rytuał wieczorny

Dzisiejszy dzień był dla ciebie prawdopodobnie trochę męczący i wymagający. I to nie tylko na poziomie fizycznym. Być może ujawnił również emocje, które się w tobie kłębiły. Cokolwiek to było, zakończ ten dzień w harmonijny, kojący sposób z wdzięcznością.

WDZIĘCZNOŚĆ KLUCZEM DO SZCZĘŚCIA

Jest nieskończenie wiele powodów do wdzięczności, ale zbyt wiele przyjmujemy za pewnik, pozbawiając się wielkiego źródła radości życia. Badania nad szczęściem wykazały, że jesteśmy szczęśliwi, ponieważ jesteśmy wdzięczni – a nie na odwrót. Udowodniono, że wdzięczność redukuje stres i wpływa pozytywnie na nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Dlatego właśnie powinniśmy starać się pielęgnować uczucie wdzięczności i nie zapominać o nim w naszej zabieganej codzienności.

ZAKOTWICZ W SOBIE WDZIĘCZNOŚĆ

Dzięki poniższej krótkiej medytacji, jeśli tylko będziesz ją powtarzać, możesz zakotwiczyć w sobie uczucie wdzięczności.

- Usiądź wygodnie na poduszce do medytacji lub krześle i zamknij oczy.
- Skieruj swoją uwagę na swoje ciało: którymi częściami ciała dotykasz podłogi lub krzesła? Czujesz ciepło czy zimno? Napięcie, a może nawet ból? W którym miejscu uczucie jest szczególnie przyjemne? Jak płynie twój oddech? Po prostu obserwuj to, co jest. Staraj się niczego nie zmieniać, bądź całkowicie spokojny i czuły dla siebie. Daj sobie czas, by dotrzeć do swojego ciała.
- Teraz powróć myślami do sytuacji, w której poczułeś wdzięczność. Mogło tak być ostatnio, ale może to być również jakieś dawne wspomnienie. Ważne jest to, byś w pełni zanurzył się w tym wspomnieniu. Co to była za sytuacja? Kto lub co wywołało w tobie to poczucie wdzięczności? A przede wszystkim, jakie uczucie zrodziło się wtedy w twoim ciele? Czy twój oddech się zmienił? Czy czułeś, jak twoja klatka piersiowa się rozszerza i schodzi



DZIAŁANIE: *relaksuje umysł, uspokaja jelita, usuwa nadmiar wody, pobudza trawienie*

RYŻ BASMATI Z SOCZEWICĄ DAL I ZŁOCISTYM SELEREM

SKŁADNIKI:

100 g żółtej soczewicy
3 łyżki masła
klarowanego lub oleju
kokosowego
łyżeczka startego imbiru
szczypta posiekanej
papryczki chili
¼ łyżeczki kminu
rzymskiego
¼ łyżeczki nasion kopru
włoskiego
¼ łyżeczki nasion
gorczycy
sól
odrobina soku z cytryny
100 g ryżu basmati
liść laurowy
seler korzeniowy
1½ łyżeczki mielonej
kurkumy
10 g świeżej natki
pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1. Soczewicę najlepiej namocz w zimnej wodzie dzień wcześniej.
2. W rondlu rozgrzej łyżkę masła klarowanego lub oleju kokosowego. Delikatnie podsmaż na nim imbir, chili, kminek, nasiona kopru włoskiego i gorczycy, aż zaczną pachnieć.
3. Odcedź soczewicę na sicie, przepłucz pod bieżącą wodą, odsącz, a następnie umieść w garnku i krótko podsmaż. Wlej wodę i gotuj wszystko na średnim ogniu przez 30-40 minut, aż soczewica się rozgotuje (w razie potrzeby dolej wody). Dopraw solą i sokiem z cytryny.
4. W czasie, gdy soczewica się gotuje, umyj i odcedź ryż, aż woda będzie czysta. Odsącz z nadmiaru wody.
5. W rondlu rozgrzej łyżkę masła klarowanego lub oleju kokosowego i krótko podsmaż ryż. Wlej dwa razy więcej wody (200 ml), dodaj sól i liść laurowy. Zagotuj, a następnie przykręć palnik i gotuj ryż na wolnym ogniu przez około 10 minut. Zdejmij z ognia, przykryj pokrywką i pozostaw na około 10 minut, by ryż napęczniał. Dodaj jeszcze łyżkę masła klarowanego lub oleju kokosowego. Całość wymieszaj i dopraw solą.
6. W tym czasie obierz seler i pokrój go w kostkę. W garnku zagotuj osoloną wodę, dodaj łyżkę kurkumy, a następnie włóż do niej seler i gotuj na wolnym ogniu przez około 10 minut. Odcedź. Przełóż na talerz razem z soczewicą i ryżem. Posyp posiekaną natką pietruszki.

WYKAZ HASEŁ

A

Agni 44, 45-46
Ajurwedyjski napój energetyczny 128
Ajurwedyjskie warzywa z pieca 212
Ama 46-48
Ardha Padmasana 185
Ashwagandha 229

B

Baddha Konasana 103
Balasana 169
Bhujangasana 137
Bitilasana 153

C

Chałwa buraczana z brokułami
i chrzanem 93
Chałwa marchewkowa 141
Chałwa z sosem z owoców leśnych 107
Chana Dal 188
Cukinia faszerowana kaszą jagłą
z jogurtem Raita i jabłkiem 175
Cakra gardła 151-152
Cakra korony 183-184
Cakra korzenia 85

Cakra sakralna 101-102
Cakra serca 135-136
Cakra spłotu słonecznego 120
Cakra trzeciego oka 167-168
Czakry 75
Ćwiczenia oddechowe 56, 59, 117

D

Dandasana 88
Danie jednogarnkowe z groszku
i jęczmienia z warzywami 159
Danie jednogarnkowe z soczewicą 176
Danie z patelni z komosą ryżową
i dynią 215
Danie z patelni z topinamburem 109
Detoks 45, 57, 59, 69, 72-80
Dhirga 136
Doshe 35-38, 42, 46, 61
Duszone owoce 90
Dziennik 100, 183, 193, 201
Dzień oczyszczania 116

G

Garshana 231
Gofry ajurwedyjskie 172

Gratin z batatów ze szpinakiem
i orzechami laskowymi 191
Gruszka pieczona 209

H

Herbatka na poprawę przemiany
materii Power Tea 230

I

Intuicja 166

J

Janu Sirsasana 170

K

Kapha 35-36, 40-41, 42, 43, 46, 51
Kompot gruszkowy 173
Kulki mocy 91
Kulki sezamowe 227

L

Laddu 226
List do duszy 177

M

Marjaryasana 153
Masaż stóp 95
Masaż suchy 231
Medytacja 16, 28, 30
Medytacje
– Dźwięk ciszy 161
– Mantry So Ham 184
– Medytacja serca 145
– Obdarz się uśmiechem 111
– Wdzięczność 129
Miękki oddech 121

N

Nadi Shodhana 168
Nawyki żywieniowe 48, 60

O

Oczyszczający peeling 193-194
Oddech naprzemienny 168
Oddech, miękki 121
Oddech, pełny 136
Oddech, zwycięski 152
Ogień trawienny 45-47, 56
Okład na wątrobę 118
Orzechowe batoniki z daktylami 217
Owoce, duszone 90
Owsianka orkiszowa z kakao i owocami
leśnymi 156
Owsianka z migdałami 106

P

Panchakarma 57-59
Paschimottanasana 104
Pełny oddech 136
Pieczone jabłko z nadzieniem
 orzechowym 157
Pieczone morele z nadzieniem
 z orzechów laskowych 216
Pielęgnacja skóry 74
Pięciu Tybetańczyków 235-237
Pitta 16, 35-37, 39-40, 42, 43, 46, 53-54
Placuszki z jabłkami 211
Podręczna apteczka na tydzień detoksu
 196-197
Pozycja deski 88
Pozycja dziecka 169
Pozycja kobry 137
Pozycja kolana i głowy 170
Pozycja kota 153
Pozycja krowy 153
Pozycja lwa 154
Pozycja mostu 87
Pozycja motyla 103
Pozycja półłotosu 185
Pozycja skrętu mędrca 124
Pozycja trupa 186
Pozycja wielbłąda 138
Prakriti 37
Pranayama 86
Przebaczenie 134
Przekąski 207
Pudding z nasion bazylii 140

R

Rytuał ognia 193
Rytuały poranne 73
Ryż basmati z soczewicą dal i złocistym
 selerem 143

S

Salatka z buraków 222
Salatka z kaszą kuskus, dynią,
 marchewką i rodzynekami 225
Salatka ze smażonych warzyw 223
Savasana 186
Setu Bandhasana 87
Simhasana 154
Sklon do przodu w pozycji siedzącej 104
Skręt w bok w pozycji góry 123
So Ham 184
Spokój, wewnętrzny 134

T

Taniec 178
Triphala 229
Tydzień detoksu 71

U

Ujjayi 152
Ustrasana 138

V

Vata 16, 35-36, 38-39, 42, 43, 46, 52-53
Vikriti 38

W

Wewnętrzny spokój 134
Wieczne rytuały 79
Wieczorny spacer 161
Woda ajurwedyjska 73
Wymarzony dzień 182
Wypróżnianie 54, 116

Z

Zalecenia żywieniowe 17
Zgięcie w bok w pozycji góry 122
Złoty pudding ryżowy 189
Zupa krem z batatów 160
Zupa krem z brokułów 192
Zupa krem z buraków 220
Zupa krem z cukinii 144
Zupa krem z dyni 94
Zupa krem z marchwi 218
Zupa krem z pasternaku 110
Zupa krem z topinamburu 219
Zupa ryżowa 127
Zupa z letnich warzyw 221
Zwycięski oddech 152



Andrea Kathrin Loewig – aktorka telewizyjna i głosowa, tancerka i piosenkarka, a także entuzjastka ajurwedy i naturopatii. Wspólnie z zespołem ekspertów napisała książkę, by zarazić swoim entuzjazmem do ajurwedy możliwie jak największą liczbę osób.

**Czujesz, że twoje ciało potrzebuje resetu?
Masz wrażenie, że umysł jest przeciążony, a twoje wnętrze woła o spokój?
Szukasz naturalnej metody, by odzyskać harmonię
i głęboko się zregenerować?**

Już teraz skorzystaj ze starożytnej potęgi ajurwedy i jej legendarnej metody oczyszczającej, znanej jako Panchakarma. Wystarczy jeden tydzień, by rozpocząć uzdrawiającą transformację od środka. Ta wyjątkowa książka to twój osobisty przewodnik po ajurwedyjskim detoksie.

W poradniku znajdziesz:

- kompletny plan tygodniowej kuracji oczyszczającej zgodnej z zasadami ajurwedy;
- rytuały i zabiegi, które możesz wykonać samodzielnie w domu;
- wegańskie przepisy, wspierające trawienie i usuwanie toksyn z organizmu;
- proste medytacje i ćwiczenia oddechowe, które wyciszają umysł;
- praktyki jogi i techniki automasażu, które przywracają lekkość ciału;
- inspiracje do autorefleksji, pomagające odnaleźć spokój i równowagę.

Poczuj, jak znika zmęczenie, ciało staje się lżejsze, myśli jaśnieją, a serce znów bije w rytmie wewnętrznego spokoju.

Obudź w sobie siłę, która ma moc uzdrawiania

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

