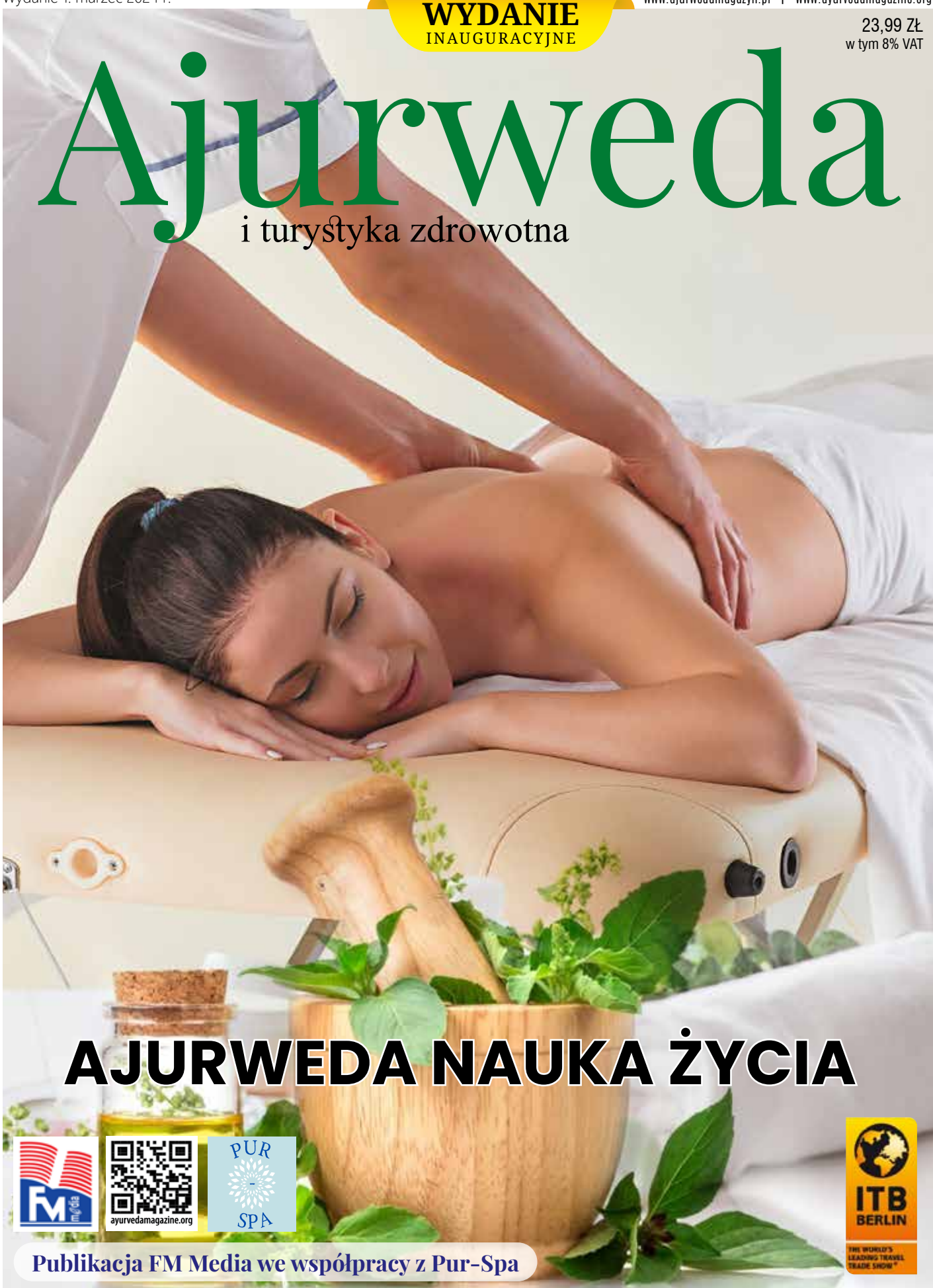


**WYDANIE
INAUGURACYJNE**

23,99 ZŁ
w tym 8% VAT

Ajurveda

i turystyka zdrowotna



AJURVEDA NAUKA ŻYCIA



Publikacja FM Media we współpracy z Pur-Spa

Odmłodzenie

Żyłeś/łaś według zegara. Zużyłeś/łaś odbija się na Twoim ciele i umyśle. Czas opuścić obwodnicę, zapomnieć o palącym upale i przenikliwym mrozie.

Udaj się do Kerali w południowych Indiach. Poczuj życie na wolniejszym torze. Podróżuj drogą i zobacz wioski, w których tradycja i nowoczesność idą w parze. Wybierz się na przejażdżkę łodzią przez rozlewiska, by zobaczyć wodę, ryby, ptaki wodne i ludzi, którzy żyją w tym samym środowisku.

Poczuj spokój rozlewający się po całym ciele, dołączając do sesji jogi. Udaj się do jednego z wielu autentycznych ajurwedyjskich spa. Oddaj się w troskliwe ręce ekspertów, którzy wykonają dla Ciebie masaż olejowy. Zobacz, jak Twoje ciało regeneruje się dzięki masażowi, jodze i diecie. Odmłodzony, jesteś gotowy na gorączkowe życie w domu. Tak, jesteś w krainie Boga!

Ajurweda ▶▶
i turystryka zdrowotna

Relaks

Ciężko pracowałeś/łaś, aby odnieść sukces w życiu. Do tej pory nie miałeś/łaś czasu pomyśleć o swoim zdrowiu, o tym, co jesz i jakie dolegliwości się wkradają.

Trzeba stawić czoła nie tylko szybkiemu życiu, ale także ekstremalnej pogodzie, palącym latom i dokuczliwym zimom. Być może nadszedł czas, aby podsumować, pozwolić ciału odzyskać siły witalne i zrelaksować się...

Udaj się do Kerali w południowych Indiach. Ciesz się słońcem i kojącą bryzą na porośniętych palmami plażach. Spaceruj po wioskach i zobacz, jak życie toczy się w wolniejszym tempie lub uczynj powolny postęp w rzemiośle wiejskim poprzez sieć kontaktów.

Posłuchaj szeptu małych strumyczków przecinających pagórkowaty teren. Spaceruj po plantacjach herbaty, gdzie cisza jest Twoim jedynym towarzyszem. Zrelaksuj się! Jesteś w krainie Boga!

Ajurweda ▶▶
i turystryka zdrowotna

Restart

Czy godziny szczytu, czas pracy i ekstremalne warunki pogodowe wyczerpały Twoją energię? Najwyższy czas udać się do Kerali w południowych Indiach. Zapomnij o wydeptanych ścieżkach i miejscach, które trzeba zobaczyć. Poszukaj miejsc, które oferują autentyczne doświadczenia życia w innej geografii.

Poświęć swój czas na relaks dzięki niespiesznej trasie i odmładzającej terapii ajurwedyjskiej. Trenuj jogę. Zdecyduj się pakiety zabiegów pasujące do Twojego harmonogramu. Rozpocznij już teraz swoją podróż z nową energią i zdrowiem - z krainy Boga!

Ajurweda ▶▶
i turystryka zdrowotna

Relaks, Odmładzanie, Restart

Wizyty w Kerali ułożone przez zespół Ayurveda and Health Tourism

Niezależnie od tego, czy jesteś w podróży rekreacyjnej, czy medycznej, oto oferta godna zaufania - wskazówki i usługi - dotyczące podróży.

Potrzebujesz leczenia stomatologicznego za 1/5 kosztów w porównaniu do Europy lub USA? Albo operacji, na którą tak długo odkładałeś? Zaufaj światowej klasy chirurgom i specjalistą w Kerali, którzy otoczą Ciebie troskliwą opieką.

A kiedy już skończysz rzeczy, które muszą zostać zrobione, dołącz do nas i ciesz się obfitą różnorodnością Kerali i jej bogatą tradycją autentycznej Ajurwedy we własnym kraju Boga.

Bądź z nami przez tydzień, dwa tygodnie lub więcej. Możemy Cię poprowadzić. Znamy teren. „Ayurveda and Health Tourism” od prawie dwóch dekad dokumentuje wzrost wartościowych podróży po Kerali. Zaufaj nam, gdyż zapewnimy Ci najbardziej autentyczne leczenie medyczne i odmładzanie, a także pokażemy miejsca najlepsze do życia oraz odwiedzenia.

Kontakt w Indiach:

Benny Thomas

Mail: info@indiavaluehealth.org

Telefon: +91 984 612 1715

Dostępne są atrakcyjne
pakiety dla ajurwedyjskich wakacji.

Po więcej informacji skontaktuj się z naszym zespołem w Europie:

Kontakt w Polsce:

Łukasz Wrona

+48 603 212 414

redakcja@ajurwedamagazyn.pl

Arieta Wasowska (Doradztwo ajurwedyjskie)

+48 536 187 852

arla@ajurwedamagazyn.pl

Kontakt w Niemczech:

Rosemarie Kelle (Doradztwo ajurwedyjskie)

E-Mail: tr.kelle@t-online.de, i.vita.veda@t-online.de

Telefon: +49 171 5346818

Kontakt w Anglii:

Dr Madan Thangavelu (Uniwersytet Cambridge)

E-Mail: madan.thangavelu4@gmail.com,

Telefon: +44 7830 300728

Dileep Mathew

Mail: dileepmathew@hotmail.co.uk

Telefon: +44 7877 432378

Tinto Johny

E-Mail: tintojp1992@gmail.com

Telefon: +44 7776 849482

Partnerzy medialni



Ayurveda
& Health Tourism

MEDICAL
TOURISM

Ajurweda

i turystyka zdrowotna

Redaktor i wydawca	: Benny Thomas
Redaktor ds. konsultacji	: T.K.V Mani
Dyrektor ds. operacji międzynarodowych	: Binoy Ouseph (+971 56 175 2667)
Konsultant redakcyjny	: Dr. Madan Thangavelu (Cambridge University)
Redaktor i wydawca	: Arleta Wąsowska
Redaktor wydawniczy	: Łukasz Wrona*
Koordynator redakcyjny	: Jayadevan A.P.
Koordynator redakcyjny (Wielka Brytania)	: Dileep Mathew
Marketing i promocja	: Geo Pampackal
Zespół ds. promocji cyfrowej i online	: Joby John i Joe Benny
Layout & Design	: Lal Joseph

Panel ekspertów :

Mrs. S. Jalaja (emerytowana IAS)
Dr. G.S. Lavekar (były dyrektor generalny, CCRAS)
Prof. (Dr) K Muraleedharan Pillai
Prof. (Dr) K.G. Paulose (były zastępca rektora Uniwersytetu Kalamandalam Deemed w Kerali, Cheruthuruthy, Thrissur)
Dr. M.E. Sarma (Profesor, Ayurveda College, Kottakkal)
Dr. Antonio Morandi (Ayurvedic Point-Mediolan, Włochy)

WSPÓŁPRACOWNICY BIZNESOWY za granicą

USA	: Chicago : Vincent Joseph , tel. : 847 299 9954
USA	: Houston : Shaju Joseph , tel.: 847 899 2232
USA	: Nowy Jork : Vincent Sebastian , tel.: 917 992 9629
USA	: Kalifornia : Wilson Nechikat , tel.: 408 903 8997
Kanada	: Jose Sebastian , tel: 416 - 509 - 6265
Wielka Brytania	: Dileep Mathew , tel.: +44 787 743 2378
Szwajcaria	: Dr. George Sebastian , Ph: 527204780
Irlandia	: Thomas Mathew tel.: +353 87 123 6584
Singapur	: Mahesh A , tel.: +65 906 22828
Niemcy	: Gayathri Puranik tel.: +49 179 127 5002
Austria	: Monichan Kalapurackal tel.: +43 6991 9249829
Korea	: Dr. A. Thomas , tel.: +82 10 5822 5820
Australia	: S. Mathew , tel.: 612 470 26086
Oman	: Joy Vincent , tel.: 968 9503 5953

STOWARZYSZENIA BIZNESOWE Indie

Bombaj	: Mohan Iyer , tel.: +91 22 6450 5111
Hyderabad	: Ephram Joseph , tel.: +91 939 131 5072
Čennaj	: Mandzabika Nambiar , tel.: 9677118659
Bangalore	: Nuzhath Jabeen tel.: +919731116642
Pune	: Sofea Khan, +91 9175131042
Trivandrum	: Joy Joseph, Tłum: +91 9447817193

*Odpowiedzialny za wybór treści zgodnie z ustawą PRB

Kultywowanie kultury naturalnego dobrego samopoczucia w społecznościach

Ajurweda, starożytny system medyczny, który powstał w Indiach tysiące lat temu, pozostaje aktualny i korzystny w dzisiejszym współczesnym świecie. Kompleksowe podejście do zdrowia i dobrego samopoczucia, spersonalizowane plany leczenia, skupienie się na profilaktyce i stosowaniu naturalnych środków sprawiły, że jest to opcja, którą podążają osoby poszukujące alternatywnej i uzupełniającej opieki zdrowotnej. Włączając zasady ajurwedy do naszego codziennego życia, możemy osiągnąć równowagę, harmonię i ogólne dobre samopoczucie.

Ajurweda dostarcza cennych spostrzeżeń i praktyk, które mogą wzmocnić układ odpornościowy i promować dobre zdrowie, które jest kluczowe w walce z pandemią. Przestrzeganie codziennych i sezonowych czynności, znanych jako dinacharya i ritucharya, wraz z przyjęciem diety sattwiczej, może pomóc w utrzymaniu równowagi i wzmocnieniu odporności. Co więcej, określone zioła i preparaty wspomniane w tekstach ajurwedyjskich, takie jak Charak Samhita, mogą wspierać mechanizmy obronne organizmu. Ważne jest, aby konsultować się z wykwalifikowanymi praktykami ajurwedy, aby uzyskać spersonalizowane zalecenia podczas pandemii lub jakiegokolwiek kryzysu zdrowotnego. Skupienie się Ajurwedy na zapobieganiu i utrzymywaniu dobrego samopoczucia doskonale wpisuje się w podejście potrzebne do skutecznego zwalczania pandemii.

Ajurweda zyskała uznanie na całym świecie i jest obecnie powszechnie akceptowana jako alternatywny i uzupełniający system medycyny. Wiele krajów włączyło Ajurwedę do swoich systemów opieki zdrowotnej, a produkty i praktyki ajurwedyjskie zyskują popularność na całym świecie.

W Polsce w ostatnim czasie można zaobserwować gwałtowny wzrost popularności Ajurwedy, w miarę jak coraz więcej osób przekonuje się do jej kompleksowego podejścia do zdrowia i dobrego samopoczucia. Mieszkańcy Polski coraz częściej sięgają po praktyki ajurwedyjskie, takie jak joga, medytacja, leki ziołowe i sugestie dietetyczne, poszukując naturalnych i alternatywnych możliwości w zakresie opieki zdrowotnej. Centra, praktyki i warsztaty ajurwedy są obecnie dostępne w kilku miastach w całym kraju, zapewniając konsultacje, zabiegi i programy edukacyjne propagujące zasady Ajurwedy.

Kerala, znana na całym świecie jako „kraj Boga”, słynie z autentycznych praktyk Ajurwedy w Indiach. Oprócz tego Kerala szczyci się ugruntowaną tradycyjną formą sztuki walki zwaną Kalari, która zawiera cenną wiedzę na temat naturalnego leczenia. Stan jest także ośrodkiem jogi i innych dyscyplin duchowych. Ze względu na swój wyjątkowy klimat i dziewicze krajobrazy Kerala jest uważana za idealne miejsce na zabiegi ajurwedyjskie i praktyki odmładzające.

Od redakcji

"Ayurveda & Health Tourism", prestiżowy magazyn o ajurwedzie pochodzący z Kerali, od samego początku poświęcony jest promowaniu korzyści płynących z dobrego samopoczucia, spokoju i zdrowia poprzez starożytną sztukę uzdrawiania - Ajurwede. FM Media, wydawcy magazynu „Ajurweda i Turystyka Zdrowotna”, nawiązali współpracę z „Pur Spa” w Polsce, aby wyprodukować to wydanie odpowiadające potrzebom Polonii. Dzięki czytelnikom na wszystkich kontynentach i sześciu wydaniom językowym jesteśmy podekscytowani możliwością wprowadzenia wydania polskiego dla zróżnicowanej populacji Polski. To oznacza początek naszego zaangażowania w szerzenie przesłania Ajurwedy i Jogi nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. Połączmy ręce w tej podróży w kierunku holistycznego uzdrowienia, szerzenia miłości i współczucia we wszystkich społecznościach.



ajurvedamagazine.org

BIURO SPÓŁKI

FM Media Technologies PVT Ltd,
Penta Square, Opp.Kavitha, MG Road,
Cochin -682016, Kerala, India.
Tel: +91 484 350 4147
Email: editor@ajurvedamagazine.org
www.ajurvedamagazine.org

Wydrukowano, opublikowano i jest własnością
Benny Thomas
FM Media Technologies Sp. Sp. z o.o.,
Plac Penta, naprzeciwko Kavitha ,
MG Road, Cochin -682016,
Kerala, Indie.
Redaktor: Benny Thomas

Wydrukowano pod adresem:

Zastrzeżenie: Oświadczenia zawarte w tym magazynie nie zostały ocenione przez Administrację ds. Żywności i Leków w USA ani w żadnym innym kraju. Informacje zawarte w tym czasopiśmie nie mają na celu diagnozowania, leczenia ani zapobiegania jakiegokolwiek chorobie. Jeśli cierpisz na jakąś chorobę, skonsultuj się ze swoim lekarzem. Wszystkie informacje służą wyłącznie celom badawczym i edukacyjnym

Zawartość



- 06 Global Ayurveda Festival 5. edycja
- 08 Przedmowa do ajurwedy
- 12 Ponadczasowe podejście do diagnozowania chorób
- 17 Pięć wielkich elementów
- 18 Trzy podstawowe energie zwane „Doshą” (biologiczne typy osobowości)
- 20 Agni Energia Metaboliczna
- 22 Odkryj swój unikalny typ ciała
- 24 Pojęcie „umysłu” w ajurwedzie
- 26 Monsun: Czas na odmłodzenie
- 31 Dzień obejmujący ajurwedę
- 32 Dieta ajurwedy na długowieczność
- 36 Podejście ajurwedyjskie dla sportowców
- 40 Joga i ajurweda - silna, niezastąpiona więź
- 44 Dla zdrowego umysłu i silnego ciała
- 48 Jogiczna sztuka oddychania
- 52 MIĘSO NIE TABU
- 54 Odstresuj swoją twarz - ajurwedyjski masaż twarzy
- 56 Nie tylko powierzchownie



Global Ayurveda Festival 5. edycja

Ajurveda jest dyscypliną, która jest w stanie uwolnić organizm od niepotrzebnych dolegliwości i przywrócić mu dawną świetność. Dzięki różnorodnym sposobom odmładzania, które oferuje, Ajurveda stała się świecącą latarnią w alternatywnej dziedzinie medycyny i z każdym dniem coraz więcej osób korzysta z tej sztuki utrzymywania równowagi między ciałem i duszą.



Zwiększając wysiłki na rzecz pozycjonowania Ajurwedy jako zrównoważonego i kompleksowego systemu odnowy biologicznej dla całego świata oraz wzmacniając międzynarodowe sieci zainteresowanych stron poprzez utworzenie Globalnego Sojuszu Ajurwedy, w grudniu odbył się 5. Światowy Festiwal Ajurwedy (GAF). Mieliśmy zaszczyt w tym wydarzeniu uczestniczyć i dumnie reprezentować Polskę. Festiwal miał miejsce od 1. do 5. grudnia na Stadionie Greenfield w Thiruvananthapuram (Kerala).

W wydarzeniu wzięło udział największe jak dotąd zgromadzenie praktyków ajurwedy, naukowców, studentów, decydentów i szerokie grono interesariuszy z Indii i zagranicą, którzy debatowali nad całym spektrum tematów, poza rozwijającymi się strategiami wykorzystania ogromnego potencjału ajurwedy w stawianiu czoła wyzwaniom zdrowotnym współczesnego świata oraz nadanie dynamiki turystyce wellness. Zostało zaproszonych ponad 100 prelegentów, a w seminariach uczestniczyło 7500 zarejestrowanych delegatów z ponad 75 krajów, nato-





miast tunel wokół stadionu, zamienił się w wielką wystawę produktów i usług związanych z Ajurwedą promowaną na 500 stanowiskach.

W ostatnim dniu przewodniczący GAF, dr G. Gaggadharan, powiedział, że GAF 2023 był dużym sukcesem, ponieważ mógł skutecznie realizować swoje kluczowe cele. Obejmowały one zjednoczenie globalnej społeczności ajurwedy, zwiększenie międzynarodowej akceptacji ajurwedy, rozwój nowoczesnych badań i promowanie Kerali jako centrum odnowy biologicznej, a Globalny Festiwal Ajurwedy jest uznawany za istotne wydarzenie o światowej renomie ze względu na czystość jego intencji i ogromny wpływ, jaki wywiera. Ajurweda posiada w sobie przekonujący leczniczy potencjał, m.in.: prezentując swoje koncepcyjne podstawy i nieskończone możliwości zastosowania, docierając do poszukującej zdrowia ludzkości na całym świecie i przygotowując młodych lekarzy do sprostania pojawiającym się wyzwaniom w zakresie opieki zdrowotnej.

Przez lata istnienia wśród nas był stale udoskonalany poprzez badania i nowatorskie odkrycia, dzięki czemu obecnie zajmuje pierwszorzędną pozycję. Jednak bardziej niż ciągła ewolucja Ajurwedy, tym, co czyni ją tak skuteczną i dokładną w leczeniu chorób, jest fakt, że w walce z dolegliwościami nie opiera się ona na produktach syntetycznych, ale raczej cała jej siła wynika z naturalnych składników, jak zioła i krzewy lecznicze. Dzięki w pełni naturalnym składnikom leków, ajurweda nie powoduje skutków ubocznych, co czyni ją bardzo bezpieczną dla ludzkiego organizmu.

Jednak znikome skutki uboczne nie są jedynym powodem, dla którego ktoś powinien wybrać Ajurwedę. Jednym z głównych powodów przemawiających za stosowaniem Ajurwedy jest jej całkowita skuteczność w walce z dolegliwościami. Tam, gdzie

zawiodło wiele współczesnych leków, Ajurweda udowodniła, że może je całkowicie wyeliminować, a w przypadku skomplikowanych, nieuleczalnych chorób, kontrolować tempo ich wzrostu. Ajurweda wykazała się niesamowitą odpornością na choroby takie jak cukrzyca, gdzie wprowadziła regulacyjną kontrolę ilości cukru we krwi, skutecznie mu przeciwdziałając.

Odnosząc się do jedzenia, kiedy słyszymy termin Ajurweda, pierwszą rzeczą, która przychodzi nam na myśl, jest mnóstwo roślin i krzewów leczniczych. Następnie zdajemy sobie sprawę, że Ajurweda jest dzieckiem samej natury i dlatego wszystko, co natura oferuje nam jako pożywienie, jest tym samym składnikiem pożywienia ajurwedyjskiego. Trzymając się ściśle tego punktu, żywność ajurwedyjską można zdefiniować jako żywność przygotowywaną z uwzględnieniem wymagań ludzkiego organizmu pod względem żywieniowym, a jednocześnie zapewniającą obfitość i smakowitość pożywienia.

Ajurweda, podobnie jak joga, zyskała ogromne znaczenie na całym świecie dzięki swoim naturalnym, holistycznym i dokładnym zdolnościom leczenia niezliczonych chorób i problemów zdrowotnych. Nieskończony potencjał Ajurwedy dla dobra człowieka skłonił Organizację Narodów Zjednoczonych do uznania Ajurwedy za system medycyny i upoważnił Światową Organizację Zdrowia do współpracy z rządem Indii w celu propagowania ajurwedy z nowoczesnym podejściem.

Nasza metodologia leczenia jest z tym w pełnej zgodzie, ponieważ Ajurweda jest „nauką o życiu” i integruje wszystkie aspekty jednostki: umysł, ciało i duszę. Dlatego stosujemy indywidualne podejście do leczenia każdej osoby poprzez szczegółowe konsultacje. Po konsultacji, która trwa około 2 godzin, zostanie przedstawiony szczegółowy raport zawierający dokładne informacje na temat zaburzeń równowagi Dosha, planu leczenia, ew. wymaganych leków, wymaganych modyfikacji stylu życia wraz z związanymi z tym wydatkami. Szczegółowa analiza pozwala nam wybrać to, co będzie dla Ciebie najlepsze i co zapewni Ci najlepsze samopoczucie.

Pur-Spa oferuje każdemu indywidualne zalecenia dotyczące stylu życia, diety, ćwiczeń i jogi, terapii ziołowej, a nawet praktyki duchowej w celu przywrócenia i utrzymania równowagi ciała i umysłu. Odwiedź nas i skorzystaj z najlepszej kuracji ajurwedyjskiej bez skutków ubocznych. Zapraszamy.

Twój zespół PUR-SPA



Przedmowa do ajurwedy

Ajurweda, starożytny system medycyny, powstał w Indiach tysiąc lat temu. Uważa się, że został przekazany z bogów na mędrców, a następnie ostatecznie zapisany w tekstach takich jak Charak Samhita, Sushruta Samhita i Ashtanga Hridaya. Ajurweda koncentruje się na utrzymaniu równowagi ciała, umysłu i ducha, aby zapobiegać chorobom i promować ogólne samopoczucie.

Czy ajurweda ma stronę duchową? Tak, ajurweda ma duchową stronę. W ajurwedzie umysł, ciało i duch są ze sobą powiązane, a duchowe samopoczucie jest uważane za

niezbędne dla ogólnego zdrowia. Praktyki takie jak medytacja, joga i pranayama są często zalecane w ajurwedzie w celu promowania duchowej równowagi i harmonii.

Ajurweda (starożytny system medycyny) jest nadal istotna i skuteczna we współczesnym świecie. Holistyczne podejście do zdrowia i dobrego samopoczucia, spersonalizowane plany leczenia, nacisk na profilaktykę i naturalne środki lecznicze sprawiają, że jest popularny wśród osób poszukujących alternatywnych i uzupełniających opcji opieki zdrowotnej. Włączenie zasad ajurwedy do

współczesnego stylu życia może pomóc jednostkom osiągnąć równowagę, harmonię i ogólne dobre samopoczucie.

Ajurweda oferuje cenne spostrzeżenia i praktyki, które mogą pomóc wzmocnić układ odpornościowy i promować ogólny stan zdrowia, co jest kluczowe w walce z pandemią. Praktyki takie jak dinacharya (codzienna rutyna), ritucharya (sezonowa rutyna) i przestrzeganie diety sattwicznej mogą pomóc w utrzymaniu równowagi i wzmocnieniu odporności. Dodatkowo określone zioła i preparaty wspomniane

w tekstach ajurwedyjskich, takie jak Charak Samhita, mogą korzystnie wspierać mechanizmy obronne organizmu. Ważne jest, aby skonsultować się z wykwalifikowanymi praktykantami ajurwedy, aby uzyskać spersonalizowane zalecenia podczas pandemii lub jakiegokolwiek kryzysu zdrowotnego. Nacisk, jaki ajurweda kładzie na profilaktykę i utrzymanie dobrego samopoczucia, dobrze wpisuje się w podejście potrzebne do skutecznego zwalczania pandemii.

Jednym z najbardziej wyjątkowych aspektów ajurwedy jako systemu uzdrawiania jest spersonalizowane podejście do zdrowia i dobrego samopoczucia. Ajurweda uznaje, że każdy człowiek jest wyjątkowy, ma własną konstytucję (prakriti) i brak równowagi (vikriti). Poprzez zrozumienie unikalnego typu ciała i umysłu danej osoby (dosha) i zaspokojenie jej specyficznych potrzeb poprzez dostosowaną do indywidualnych potrzeb dietę, zalecenia dotyczące

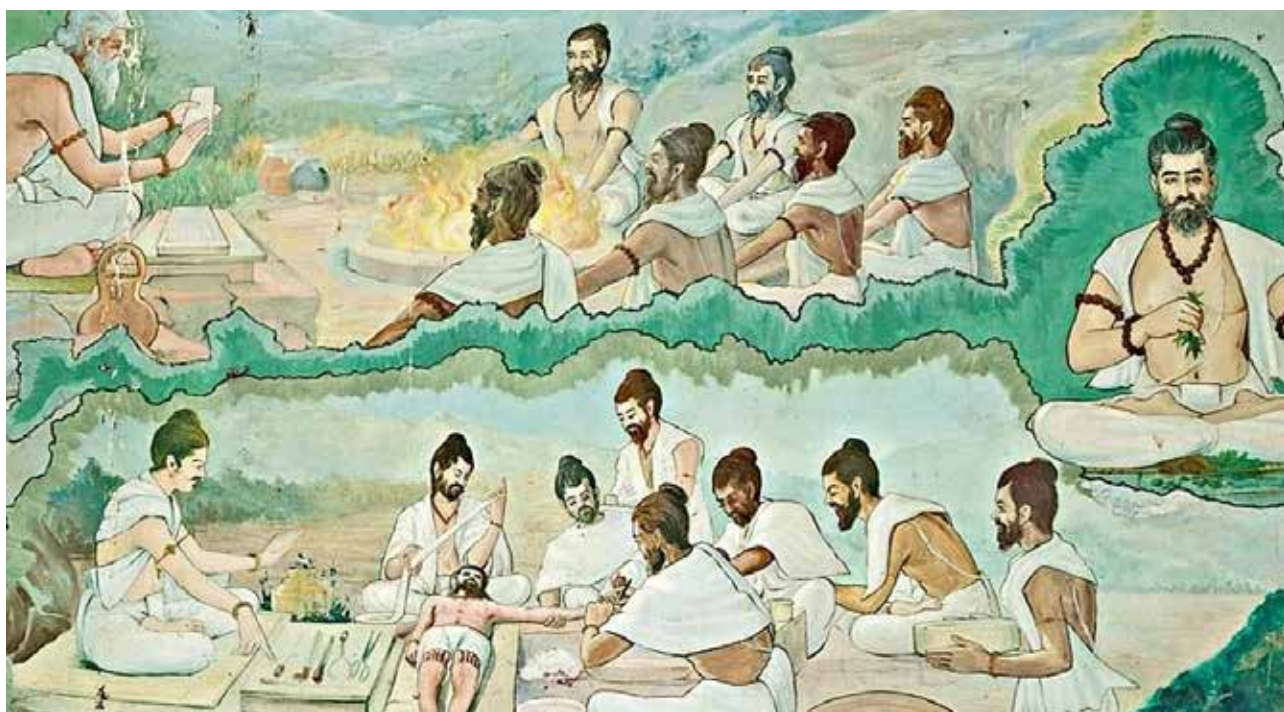
stylu życia, leki ziołowe i terapie, ajurweda ma na celu przywrócenie jednostce równowagi i harmonii. To zindywidualizowane podejście odróżnia Ajurwedę od innych systemów medycyny i pozwala na kompleksowe i holistyczne doświadczenie lecznicze.

Leki ajurwedyjskie są na ogół bezpieczne w stosowaniu dla osób z dowolnego kraju, jeśli są przyjmowane pod okiem wykwalifikowanego lekarza ajurwedyjskiego. Ważne jest jednak, aby mieć pewność, że leki ajurwedyjskie pochodzą od renomowanych producentów, którzy przestrzegają standardów jakości i wytycznych. Ponadto osoby powinny ujawnić lekarzowi ajurwedy wszelkie istniejące wcześniej schorzenia, alergie lub przyjmowane leki, aby uniknąć potencjalnych interakcji lub skutków ubocznych. Jak w przypadku każdej formy leku, przed rozpoczęciem leczenia ajurwedyjskiego zaleca się zasięgnięcie profesjonalnej porady, aby zapewnić

bezpieczeństwo i skuteczność.

Ajurweda zyskała światowe uznanie i obecność jako alternatywny i uzupełniający system medycyny. Holistyczne podejście, naturalne środki lecznicze i skupienie się na indywidualnym leczeniu cieszą się zainteresowaniem ludzi na całym świecie. Wiele krajów włączyło ajurwedę do swoich systemów opieki zdrowotnej, a produkty i praktyki ajurwedyjskie stają się coraz bardziej popularne na arenie międzynarodowej. Nauki ajurwedy, w tym te zawarte w starożytnych tekstach, takich jak Charak Samhita, są badane i wdrażane w różnych częściach świata w celu promowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Globalna obecność ajurwedy stale rośnie, ponieważ coraz więcej osób poszukuje tradycyjnych i naturalnych metod leczenia.

Ajurweda znacznie się rozwinęła w krajach takich jak Stany Zjednoczone, Niemcy, Szwajcaria i różne części Europy. W krajach





tych obserwuje się rosnące zainteresowanie praktykami, zabiegami i produktami ajurwedy. W tych regionach utworzono kliniki ajurwedyjskie, centra odnowy biologicznej i instytucje edukacyjne, aby promować zasady ajurwedy i świadczyć tradycyjne usługi zdrowotne. Włączenie Ajurwedy do głównego nurtu systemów opieki zdrowotnej w tych krajach przyczyniło się do jej rozkwitu poza Indiami.

Przyszłość ajurwedy w świecie postępu technologicznego wygląda obiecująco, ponieważ nowoczesna technologia może pomóc ulepszyć różne aspekty praktyki ajurwedyjskiej. Oto kilka sposobów, w jakie technologia może wpłynąć na przyszłość Ajurwedy:

- **Telemedycyna i konsultacje online:** Technologia umożliwia zdalne konsultacje z praktykami ajurwedy, dzięki czemu opieka zdrowotna jest bardziej dostępna.
- **Sztuczna inteligencja i analiza danych:** sztuczna inteligencja i analiza danych mogą pomóc w opracowaniu spersonalizowanych zaleceń dotyczących leczenia w oparciu o indywidualne dane i wzorce dotyczące zdrowia.
- **Aplikacje mobilne i urządzenia do noszenia:** aplikacje mobilnych i urządzeń do noszenia można używać do śledzenia parametrów zdrowotnych, monitorowania postępów i przypominania o procedurach ajurwedyjskich.
- **E-learning i seminaria internetowe:** Platformy internetowe mogą oferować ajurwedyjską edukację, szkolenia i seminaria internetowe w celu szerzenia świadomości i wiedzy na temat tego starożytnego systemu uzdrawiania.
- **Badania i rozwój:** Technologia może pomóc w badaniach i rozwoju nowych receptur ajurwedyjskich, systemów dostarczania leków i protokołów leczenia. Wykorzystując technologię w ten sposób, ajurveda może dostosować się do współczesnego świata, rozszerzyć swój zasięg i nadal oferować holistyczne rozwiązania zdrowotne osobom poszukującym naturalnych i tradycyjnych metod leczenia.

Odkryj Atreya Ayurveda

połączenie tradycji i nowoczesności



Atreya Ayurveda jest główną, najstarszą i największą siecią ośrodków leczniczych medycyny ajurwedyjskiej i terapii jogą. Atreya Ayurveda może poszczycić się oszałamiającym ośrodkiem wypoczynkowym na plaży w Kovalam, Kerala w Indiach, prezentując pomysłne zastosowanie starożytnego systemu wiedzy w leczeniu chorób człowieka. Mamy również dwa centra położone w sercu Moskwy.

Ciesz się Ajurwedą w najlepszym wydaniu w Atreya Ayurveda.

Główny lekarz ma dużą wiedzę i posiada rozległe doświadczenie w pracy z pacjentami z Zachodu.

- Autentyczne zabiegi ajurwedy
- Doświadczeni lekarze i doświadczeni terapeuci
- Regularne monitorowanie przez lekarza specjalistę
- Szczególna opieka nad każdym pacjentem.

Atreya Ajurveda w liczbach:

- Ponad 25 lat przywracania zdrowia;
- 87% pacjentów poleca nas znajomym i rodzinie;
- Ponad 52 000 pacjentów zostało skutecznie wyleczonych w naszych klinikach

Dla Twojej wygody:

- Spersonalizowane zabiegi, w tym Panchakarma (odnosząca się do ponad 280 różnych chorób wg. tradycyjnej ajurwedy)
- Ciesz się trzema pożywnymi ajurwedyjskimi posiłkami przygotowanymi przez naszego Wielkiego Szefa Kuchni.
- Weź udział w terapii jogi i medytacji prowadzonej przez doświadczonych praktyków
- Opcje zakwaterowania obejmują pokoje z widokiem na palmy, Pokoje z widokiem na morze i pokoje „Dziedzictwa” z widokiem na morze
- Przystępne ceny terapii ajurwedyjskiej programu już od 175 Euro za noc, zakwaterowanie, codziennie 2 razy (1 godz. do 1,15 godz. każda sesja) zabiegi ajurwedy, szpitalne leki, ajurwedyjskie posiłki wegetariańskie (pełne wyżywienie) Codziennie konsultacja lekarska. Joga, Bezpłatny transfer z lotniska Trivandrum / stacja kolejowa do ośrodka, 24 godziny Darmowe Wi-Fi.

Atreya Ayurveda & Rekolekcje jogi na plaży

Mottavila, Avaduthura, Vizhinjam PO, Thiruvananthapuram-21, Kerala, Indie

+91 0471 248 3737 | Email: fo@atreya-ayurveda.com

Aby uzyskać najlepsze oferty, skontaktuj się z nami e-mailem
atreya.dmd@mail.ru or by Tel. +7(929) 683-78-08 (Wapp, Telegram)

www.atreya-ayurveda.ru

Ponadczasowe podejście do diagnozowania chorób

Ajurweda bez żadnego rozróżnienia leczy zarówno choroby odwieczne, takie jak gorączka, jak i nowe, takie jak Covid. Przechodzi kompleksowy proces badania i diagnozy, po którym następuje przepisane leczenie. Dasavidha pariksha, znana również jako badanie dziesięciokrotne, odegrała kluczową rolę w umożliwieniu lekarzom wyciągnięcia dokładnych wniosków zarówno w przeszłości, jak i obecnie.

Ajurweda, dziedzina medycyny praktykowana od ponad 4000 lat, odegrała kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia człowieka. Pomimo postępu współczesnej medycyny, ajurweda nadal się rozwija, oferując unikalne rozwiązania różnych problemów zdrowotnych, które w medycynie konwencjonalnej mogą mieć ograniczone możliwości. Jednym z niezwykłych aspektów ajurwedy jest jej zdolność do dostarczania skutecznych środków zaradczych w naturalny sposób, bez polegania w dużym stopniu na badaniach chemicznych lub dowodach empirycznych, których brakowało na początku jej istnienia. Ta starożytna praktyka zdołała utrzymać swoje dziedzictwo dzięki swoim możliwościom adaptacji i ponadczasowej skuteczności.

Sukces ajurwedy polega na kompleksowym podejściu do chorób i ich leczenia. Chociaż z czasem mogą pojawić się nowe choroby, Ajurweda uznaje stale zmieniającą się naturę chorób. W odpowiedzi na pytanie ucznia dotyczące napotkania nieznanymi chorobami, Mędrzec Charaka, wybitna postać ajurwedy, podkreślił znaczenie zrozumienia zasad bada-



nia chorób. Radził, że sumienne stosowanie tych zasad pozwala określić przyczynę, charakter i odpowiednie leczenie każdej choroby, niezależnie od jej nowości.

Do dziś lekarze ajurwedyjscy przestrzegają dziesięciu zasad



badania chorób (dasa vidha pariksha), których nauczał mędrzec Charaka. Zasady te służą jako światło przewodnie, umożliwiające poruszanie się po zawłościach zmieniającego się świata i podtrzymywanie esencji ajurwedy. Przyjmując te zasady, ajurweda nadal się rozwija i przyczynia się do dobrego samopoczucia osób w różnym wieku, różnych regionów i płci.

Dziesięć zasad podkreśla, że choroby stale ewoluują pod wpływem czynników takich jak czas, nawyki żywieniowe, klimat, społeczeństw

i styl życia. Dlatego nie da się przewidzieć wszystkich przyszłych chorób. Obecnie pojawiają się nowe choroby, takie jak Covid i identyfikuje się nowe formy raka. Chociaż może to stanowić wyzwanie dla lekarzy, szczególnie tych praktykujących współczesną medycynę, lekarz znający się na ajurwedzie pozostaje niezachwiany, ponieważ posiada kompleksowe podejście diagnostyczne. Ściśle przestrzegając złotych zasad diagnozy przepisanych przez Acharyów, są wyposażeni do zrozumienia choroby.

Ajurweda wykracza poza leczenie objawów i ma na celu odkrycie ich przyczyn, a nie tylko ich tłumienie. Aby odnieść sukces, każdy lekarz musi przeprowadzić dokładne badania. Badanie to składa się z trzech etapów, z których każdy koncentruje się na różnych aspektach dolegliwości.

Egzamin potrójny

Pierwszym etapem jest obserwacja (darsanam), podczas której lekarz dokładnie bada różne czynniki, takie jak wygląd pacjenta, budowa ciała, wiek i inne cechy fizyczne.

Drugi etap to badanie fizyczne (Sparsanam), które obejmuje fizyczne badanie pacjenta za pomocą takich technik, jak sprawdzenie tętna, badanie palpacyjne (wycucie rozmiaru, kształtu, jędrności lub lokalizacji czegoś), opukiwanie (stukanie części ciała w celach diagnostycznych) i osłuchiwanie (słuchanie dźwięków w ciele).

Trzeci etap to Przesłuchanie (Prasnam), podczas którego lekarz pyta pacjenta o dolegliwości i objawy, jakie odczuwa na co dzień. Pomaga to w dostosowaniu obserwacji lekarza do doświadczeń pacjenta.



Te trzy kroki są dalej rozwijane za pomocą dwóch metod: Dasa-vidha Pareeksha (dziesięciokrotne badanie) i Ashtasthana Pareeksha (ośmiokrotne badanie).

Egzamin za 10 punktów (Dasa vidha pariksha)

Dla lekarza niezwykle istotne jest uzyskanie wszechstronnego zrozumienia stanu pacjenta przed rozpoczęciem leczenia poprzez analizę następujących dziesięciu elementów:

Konstytucja ciała (prakriti): Prakriti odnosi się do stanu fizycznego jednostki, obejmującego ogólny stan tridosz i trigun. Początkowy krok w ocenie stanu fizycznego i psychicznego danej osoby polega na identyfikacji stanów każdego elementu.

Według ajurwedy u każdego czło-

wieka dominuje jedna z trzech dosz, co prowadzi do odpowiedniej klasyfikacji ludzi. W niektórych przypadkach może istnieć kombinacja więcej niż jednej doszy, w zależności od względnej przewagi dosz podczas rozwoju płodu.

Stan patologiczny (vikruti): Vikruti odnosi się do odchylenia lub naruszenia prakruti. Choroby wywołane przez vikruti są na ogół łatwiejsze w leczeniu w porównaniu z chorobami powodowanymi przez samo prakruti. Stan vikruti określa się poprzez dokładne zbadanie dhatus (tkanek), malas (produktów odpadowych) i kontroli emocjonalnej jednostki.

W odniesieniu do całej historii biologicznej chorób, umożliwia lekarzom rozważenie oznak i objawów choroby w celu oceny

siły choroby, jej przyczyn, dosz, dotkniętych elementów ciała, budowy ciała, czasu trwania choroby i siły jednostki.

Żywność tkanek, znana jako sara, obejmuje siedem ważnych tkanek: limfę (rasa), krew (rakta), mięśnie (mamsa), tłuszcz (meda), kości (asthi), szpik kostny (majja) i tkankę rozrodczą (sukra). Ocena limfy polega na ocenie jej gładkości, miękkości, przejrzystości, cienkości oraz obecności na skórze krótkich, głęboko osadzonych i delikatnych włosów. Procent krwi w organizmie określa się poprzez badanie stanu oczu, ust, języka, warg, paznokci i podeszwy stóp.

Kiedy mięśnie są w optymalnej kondycji, skóra pokrywająca skronie, czoło, kark, ramiona, brzuch, klatkę piersiową, stawy, szczęki i policzki jest jędrna. Osoby ze zdrową tkanką tłuszczową mają tłustą skórę i zdrowe włosy, paznokcie, głos i zęby.

Zdrowie kości ocenia się na podstawie giętkości i jędrności przedramion, podbródka, paznokci, zębów, kostek, kolan i innych stawów. Zdrowy szpik kostny przyczynia się do dobrej cery i obecności mocnych, długich, okrągłych i stabilnych stawów. Osoby z doskonale zdrowym układem rozrodczym są zwykle silne i wesołe.

Stan dhatus, czyli tkanek ciała, dzieli się na trzy kategorie: dobry (pravara), średni (madhya) i słaby (avara).

Pravara wskazuje na doskonały układ odpornościowy i ogólną kondycję. Wpływa także na dominację trigun u pacjenta, przy dużej stabilności emocjonalnej, jasności myśli, spokoju i opty-

mizmie charakteryzującym osoby należące do grupy satwy. Niższe poziomy dhatu kwalifikują jednostki do włączenia do radżasu i tamas trigunów, reprezentujących trzy cechy umysłu.

Budowa fizyczna (samhanana): Badanie ciała przeprowadza się poprzez bezpośrednią obserwację. Zdrowy organizm charakteryzuje się dobrze zbudowaną budową, symetrycznymi kośćmi, mocnymi i stabilnymi stawami oraz odpowiednią ilością mięsa i krwi. Uważa się, że osoby nadmiernie szczupłe lub otyłe mają zły stan zdrowia.

Pomiar ciała (pramana): Ocena proporcji ciała, zwana pramaną, polega na ocenie związku pomiędzy długością rozłożonych ramion a wzrostem osoby. Jeśli długości są prawie takie same, oznacza to dobry stan zdrowia. Ponadto istnieje wiele innych pomiarów, które zapewniają wgląd w proporcjonalne ciało. Osoby, które ściśle odpowiadają ideal-

nym wymiarom, są uważane za normalne i zdrowe.

Możliwość adaptacji (satmya): Satmya to proces mierzący zdolność jednostki do przystosowania się fizycznie i psychicznie do zmieniających się warunków. Ten skomplikowany proces obejmuje ocenę stanu psychicznego, neurologicznego i immunologicznego danej osoby, a także jej reakcji fizycznych i psychicznych na trudne sytuacje. Satmya identyfikuje dwa typy jednostek na podstawie wewnętrznych substancji w ich ciałach: tych, którzy są silni, łatwo się przystosowują, mają doskonałe zdolności trawienne oraz tych, którzy są ogólnie słabi, nie tolerują zmian i mają ograniczone możliwości żywieniowe. Jest to narzędzie badawcze unikalne dla ajurwedy.

Kondycja psychiczna (satwa): Satwa odnosi się do umysłu, który rządzi ciałem w połączeniu z duszą (atmą). Reprezentuje zdolność jednostki do skupienia

się na wykonywanym zadaniu, bez względu na wszelkie czynniki rozpraszające, zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Siłę psychiczną można podzielić na wysoką, umiarkowaną lub niską, w zależności od osoby.

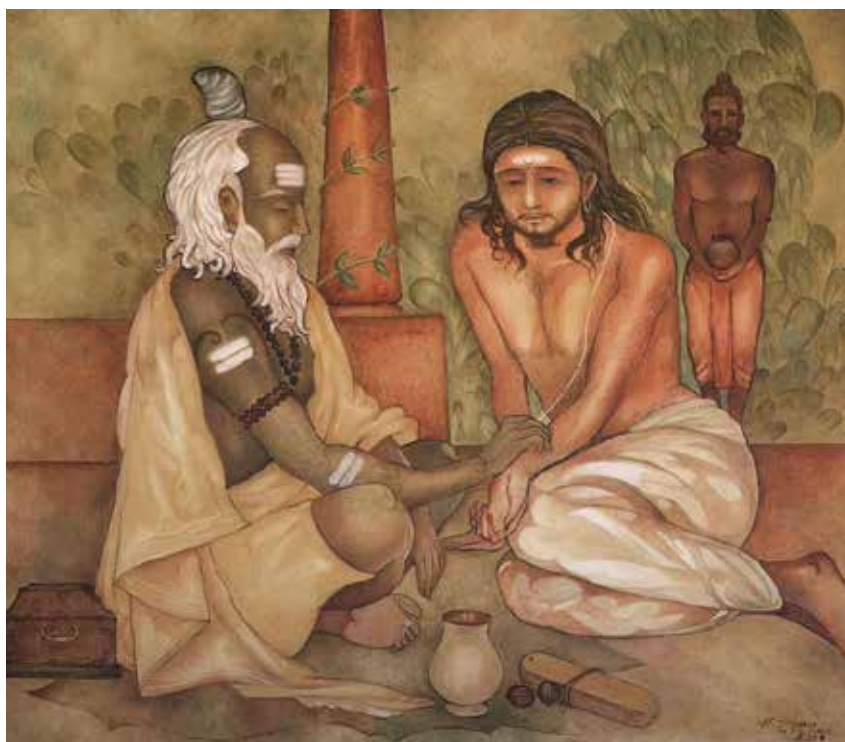
Zdolność trawienna (ahara śakti): Ten aspekt zależy od zdolności danej osoby do przyjmowania, trawienia i wchłaniania pożywienia przez organizm. Odzwierciedla także zdolność metaboliczną danej osoby.

Zdolność do ćwiczeń (vyayama śakti): Oznacza zdolność osoby do wytrzymania wysiłku fizycznego i zaangażowania się w forsowne czynności. Wydzielanie produktów metabolicznych lub endokrynych podczas wysiłku fizycznego odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu dobrej wytrzymałości w trudnych sytuacjach. Wydajność tę można sklasyfikować jako niską, umiarkowaną i wysoką.

Wiek (vaya): Wiek jednostki dostarcza ważnych informacji na temat diagnozy i leczenia. Lekarz porównuje rzeczywisty wiek pacjenta z wiekiem pozornym. Jeśli ktoś wygląda na młodszego niż jest w rzeczywistości, oznacza to, że jest zdrowy. Wiek można ogólnie podzielić na dzieciństwo, wiek średni i starość.

Egzamin za osiem punktów (Ashtasthana Pariksha)

Oprócz dasavidha pariksha, ajurweda zaleca badanie ośmiopunktowe (Asht-ashtana Pariksha), aby pomóc lekarzowi w postawieniu dokładnej diagnozy, szczególnie w identyfikacji zaburzeń równowagi doszy. W jego skład wchodzi następujące badania: puls (Nadi), język (jihwa), stolec (malam), mocz (moot ram),





głos i mowa (*Sadam*), temperatura ciała, skóra i zmysł dotyku (*sparsanam*), gałki oczne i wzrok (*drik*) i budowa ciała (*akriti*).

Puls (*nadi*): Dostarcza cennych informacji na temat historii pacjenta. Daje lekarzowi wgląd w budowę ciała danej osoby, stan patologiczny i brak równowagi w układzie trójdoszowym.

Język (*jihva*): Obserwując język, lekarz może ocenić stan doszy. Język zaostroszony przez watę wydaje się suchy, szorstki i popękany. Język z zaostreniem pittы jest czerwony i towarzyszy mu uczucie pieczenia. Z drugiej strony, język z zaostreniem kapha jest mokry, oślizgły i pokryty. Ponadto język zapewnia wgląd w układ trawienny.

Głos (*sabda*): Głos danej osoby jest naturalny i czysty, gdy jej dosze są zrównoważone i jest ona w dobrym zdrowiu. Jednakże, gdy kapha ulega pogorszeniu, głos staje się ciężki. Pękający głos wskazuje na pogorszenie pittы, podczas gdy ochryply i szorstki głos oznacza chorobę vata.

Skóra (*sparsha*): Stan skóry ujawnia stan tridoszy w ciele człowieka. Zaostrenie vata charakteryzuje się szorstką i szorstką skórą o temperaturze poniżej normalnej. Zaostrenie pittы prowadzi do wysokiej temperatury i pęknięcia skóry. Zaostrenie kapha objawia się zimną i mokrą skórą.

Oczy (*drik*): U osobników zdominowanych przez watę oczy wydają się zapadnięte, suche i czerwono-brązowe. Kiedy pittы się zaostrza, oczy mogą zmienić kolor na czerwony lub żółty, czemu towarzyszy światłowstręt i uczucie pieczenia. Zaburzona kapha powoduje łzawienie oczu i uczucie ciężkości powiek.

Wygląd ogólny (*akriti*): Doświadczony lekarz może rozpoznać wpływy doszy, badając rysy twarzy pacjenta.

Mocz (*mutra*): Analiza moczu pomaga zidentyfikować brak równowagi w doszach w organizmie.

Stolec (*mala*): Kiedy vata się nasila, stolec staje się twardy, suchy i ma kolor szaro-popiołowy. Nadmiar pittы powoduje zielono-żółty i płynny stolec, podczas gdy wysoki poziom kapha powoduje wyścielenie śluzu w stolcu.

Pięć wielkich elementów

Starożytni mędrcy, znani jako Riszi (rishis), posługiwali się koncepcją Pięciu Wielkich Elementów (zwanymi także Pięcioma Wielkimi Stanami Materialnego Istnienia), aby wyjaśnić wzajemne powiązania sił wewnętrznych i zewnętrznych. Te pięć wielkich elementów obejmuje:

1. Ziemia: reprezentuje stały stan materii, charakteryzujący się stabilnością, stałością i szeptownością. Ziemia jest synonimem stabilnej substancji.



2. Woda: oznacza płynny stan materii, charakteryzujący się przepływem i ciągłą zmianą. Wodzie brakuje stabilności i uważa się ją za substancję w ciągłym ruchu.



3. Ogień: ucieleśnia moc przemieniająca, która może przekształcić materię ze stanu stałego w płynny w gazowy i odwrotnie, zmieniając w ten sposób jej względny porządek. Ogień jest formą bez substancji, a jego cechą charakterystyczną jest transformacja.



4. Powietrze: Oznacza gazowy stan materii, charakteryzujący się ruchliwością i dynamiką. Powietrze reprezentuje istnienie bez określonej formy.



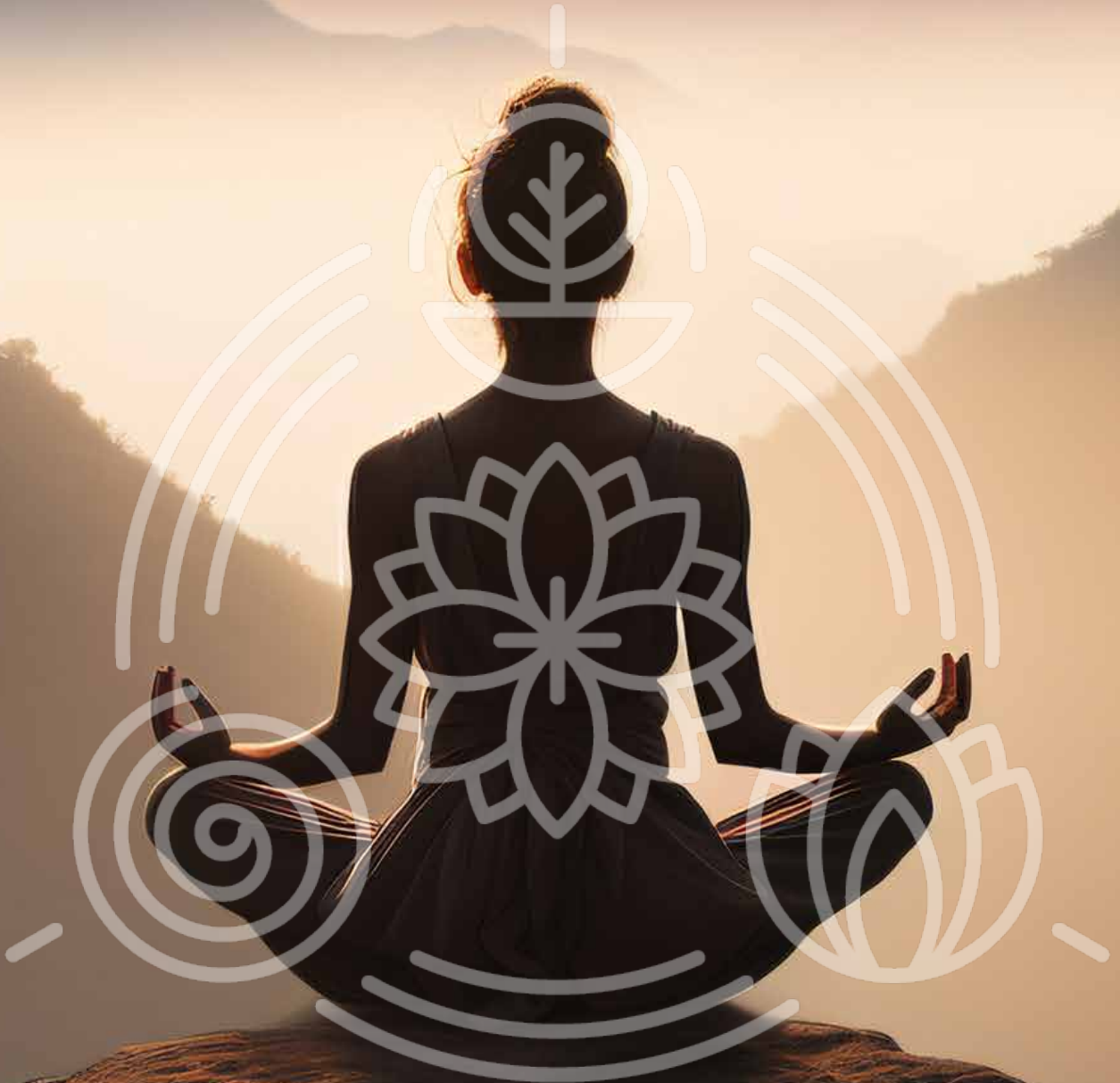
5. Przestrzeń: odnosi się do pola, z którego powstają wszystkie przejawy i do którego wszystko ostatecznie powraca. To tło, na którym rozgrywają się wydarzenia. Przestrzeń, znana również jako eter, nie istnieje fizycznie; istnieje jedynie jako odległości dzielące materię.



(źródło: *Prakriti – Twoja konstytucja ajurwedyjska* dr Roberta E. Svobody)

Trzy podstawowe energie zwane „Doshą”

(biologiczne typy osobowości)



Często uważa się, że brak równowagi psychicznej wynika z zaburzeń w doszach – Vata, Pitta i Kapha – które są podstawowymi energiami regulującymi różne funkcje fizjologiczne i psychologiczne w organizmie.

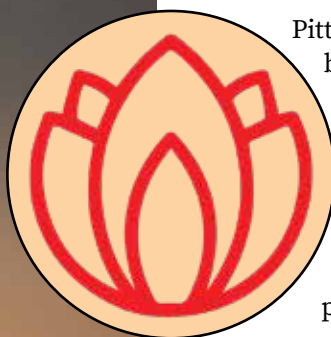
Oto krótkie wyjaśnienie każdej doszy:

1. Vata:



Vata, złożona z elementów powietrza i przestrzeni, jest odpowiedzialna za wszelki ruch w ciele, w tym oddychanie, krążenie i impulsy nerwowe. Vata reguluje funkcje organizmu, takie jak trawienie, wydalanie i przepływ myśli w umyśle. Kiedy vata jest w równowadze, promuje kreatywność, elastyczność i witalność. Nadmiar vaty może prowadzić do problemów, takich jak niepokój, suchość, zaparcia i bezsenność.

2. Pitta:



Pitta, złożona z ognia i wody, reguluje metabolizm, trawienie i przemianę w organizmie. Pitta jest odpowiedzialna za utrzymanie temperatury ciała, regulację hormonów oraz promowanie inteligencji i zrozumienia. Kiedy pitta jest w równowadze, promuje odwagę, inteligencję i silne trawienie. Nadmiar pittы może prowadzić do problemów takich jak gniew, stany zapalne, zgaga i wysypki skórne.

3. Kapha:



Kapha, złożona z ziemi i wody, zapewnia strukturę, stabilność i nawilżenie ciała. Kapha reguluje wzrost, siłę i odporność. Odgrywa także rolę w utrzymaniu stabilności emocjonalnej i poczucia spokoju. Kiedy jest w równowadze, kapha promuje siłę, wytrzymałość i stabilny umysł. Nadmiar kapha może prowadzić do problemów, takich jak przyrost masy ciała, zatory, letarg i przywiązanie.

Każda osoba posiada odrębną mieszankę tych dosz, która reguluje jej cechy fizyczne i psychiczne. Równowaga lub brak równowagi tych dosz wpływa na nasze ogólne samopoczucie i witalność. Ajurweda stara się przywrócić i utrzymać równowagę doszy poprzez wdrożenie różnorodnych praktyk stylu życia, preferencji żywieniowych, kuracji ziołowych i terapii. Kluczowe jest zrozumienie struktury swojej doszy i dokonanie odpowiednich adaptacji, aby utrzymać optymalny stan zdrowia.

Agni

Energia Metaboliczna



Agni, jedno z najważniejszych pojęć medycyny ajurwedyjskiej, odnosi się do ognia trawienia, czyli energii metabolicznej w naszym organizmie. Odpowiada za trawienie, wchłanianie i przyswajanie pożywienia, a także przekształcanie składników odżywczych w energię i produkty przemiany materii. Według ajurwedy zrównoważone i silne agni jest niezbędne do utrzymania optymalnego zdrowia.

Agni można utrzymać poprzez odpowiednią dietę, styl życia i leki ziołowe. Oto kilka ogólnych wskazówek dotyczących wspierania zdrowego agni: 1. Jedzenie świeżo ugotowanych, ciepłych i łatwostrawnych posiłków. 2. Unikanie przejadania się i spożywania ciężkich, przetworzonych lub niez-

godnych kombinacji żywności. 3. Regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych stymulujących agni. 4. Radzenie sobie ze stresem i utrzymywanie spokojnego umysłu. 5. Wprowadzanie do posiłków przypraw trawiennych, takich jak: imbir, kminek, kolendra i koper włoski. 6. Postępowanie zgodnie z codzienną rutyną (dinacharya), która jest zgodna z naturalnym rytmem Twojego organizmu.

Ważne jest, aby przyznać, że pojęcie agni w ajurwedzie jest wszechstronne i obejmuje nie tylko trawienie fizyczne, ale także trawienie umysłowe i emocjonalne. Pielęgnując i harmonizując agni, jednostki mogą również promować swoje dobre samopoczucie psychiczne.

Najpierw Ajurveda



Co cię sprowadza do Kerali?

Jeśli jest to dążenie do dobrego zdrowia, nie szukaj dalej.

Najlepszy wielospecjalistyczny szpital ajurwedyjski akredytowany przez NABH w Kerali - *Dom Opieki Vaidyaratnam*



Doświadcz autentycznej keralskiej Ajurvedy z wyjątkową tradycją Ashtavaidya w domu opieki Vaidyaratnam, 100-lóżkowym akredytowanym szpitalu ajurwedyjskim NABH zlokalizowanym w Thrissur

Kliniki specjalistyczne



Wszystko to i więcej dzięki prawdziwej wiedzy Ashtavaidya

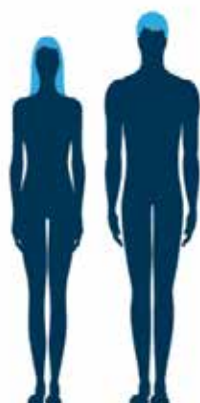


Zeskanuj kod QR,
aby dowiedzieć się więcej

Dom opieki Vaidyaratnam Pvt. Ltd.
Vaidyaratnam Road, Ollur, Thaikattussery,
Thrissur, Kerala 680 306, Tel: 0487 2432832,
Email: nursinghome@vaidyaratnammooss.com

ASHTAVAIIDYAN THAIKKATTU MOOSS
VAIDYARATNAM
NURSING HOME PVT. LTD.

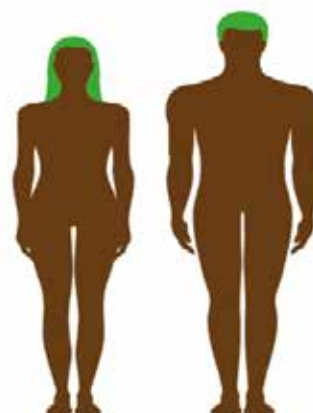
Odkryj swój unikalny typ ciała



Osoba Vata



Osoba Pitta



Osoba Kapha



Według ajurwedy prakriti oznacza odrębną konstytucję jednostki lub wrodzony stan istnienia, który jest ustalany przez równowagę trzech dosz – vata, pitta i kapha – podczas poczęcia. Prakriti odgrywa znaczącą rolę w kształtowaniu cech fizycznych, umysłowych i emocjonalnych, a także w określaniu podatności na brak równowagi i choroby. Rozpoznanie swojego prakriti ma w ajurwedzie kluczowe znaczenie dla uzyskania dostosowanych porad zdrowotnych i terapii.

Odkrycie Doszy

Czy słyszałeś/łaś kiedyś, jak Twoi znajomi wypowiadali takie zwroty, jak: „Jestem bardziej vata” lub „Typ pitta”? Ajurveda, starożytny indyjski system medycyny, rozumie jednostki w oparciu o równowagę ich typów konstytucyjnych (inaczej konstytucji). Twoje cechy psychofizyczne są zdeterminowane kombinacją konstytucji obecnych w twoim ciele. Ajurveda klasyfikuje ludzi jako osoby vata, osoby vata-pitta i osoby kapha na podstawie dominującej konstytucji w ich ciele. Kombinacje mogą obejmować V, P, K, VP, VK lub PK.

Osoba vata

W Charak Samhita osobowość vata jest opisana jako osoba kreatywna, entuzjastyczna, szybko myśląca i potrafiąca się dostosować. Mają zazwyczaj szczupłą budowę ciała, suchą skórę i mogą doświadczać problemów związanych z lękiem, bezsennością i problemami trawiennymi, gdy ich dosza vata jest niezrównoważona. Ważne jest, aby osoby z dominującą konstytucją vata przestrzegały stylu życia i diety, które pomagają zrównoważyć ich doszę.

Na przykład osoba vata posiada takie cechy, jak kreatywność, czujność umysłu i duża zdolność uczenia się. Mogą doświadczać zmiennych nastrojów, mieć nieregularny codzienny harmonogram i mają tendencję do szybkiego zapomnienia. Fizycznie osoby z konstytucją vata są często słabo rozwinięte. Ich klatka piersiowa jest płaska, widoczne są żyły i ścięgna mięśni. Zazwyczaj mają brązową karnację, zimną i szorstką skórę, skłoną do wysuszania i pęknięcia. Ich apetyt i trawienie mogą się różnić. Wolą słodkie, kwaśne i słone potrawy, a także gorące napoje. Osoby vata mają tendencję do skąpej produkcji moczu i wydalają suche, twarde i małe ilości kału. Ponadto często mają zimne dłonie i stopy.

Osoba pitta

Osoby o budowie pitta charakteryzują się umiarkowaną budową ciała, bystrym intelektem, doskonałą koncentracją, zdolnościami skutecznego zarządzania i cechami przywódczymi. Są znani z tego, że lubią rywalizować, są namiętni i romantyczni, a ponadto wykazują większy wigor seksualny i wytrzymałość w porównaniu do osób o konstytucji vata. Jednakże, gdy wystąpi brak równowagi pitta, mogą łatwo stać się irytowani, źli, pewni siebie, agresywni i asertywni.

Zazwyczaj osoby pitta mają średni wzrost i szczupłą sylwetkę. Ich klatka piersiowa nie jest całkowicie płaska i wykazuje umiarkowaną widoczność żył i ścięgien mięśni. Ich cera może mieć barwę od miedzianej, żółtawej, czerwonej do jasnej, a skóra jest jasna lub czerwona, miękka, błyszcząca i ciepła. Ich włosy mogą być delikatne, rude, jasne lub ciemnobrązowe, proste lub przerzedzone, ale nadal błyszczące i jedwabiste. Kolor ich oczu może różnić

się od szarego, zielonego lub miedziano-brązowego.

Osoby pitta mają silny metabolizm i wydajne trawienie, co skutkuje silnym apetytem. Preferują smaki słodkie, gorzkie, cierpkie i lubią spożywać zimne napoje. Temperatura ich ciała może być nieco wyższa od średniej, a dłonie i stopy zwykle są ciepłe. Jednakże osoby pitta nie tolerują dobrze światła słonecznego, ciepła ani wyętej pracy fizycznej.

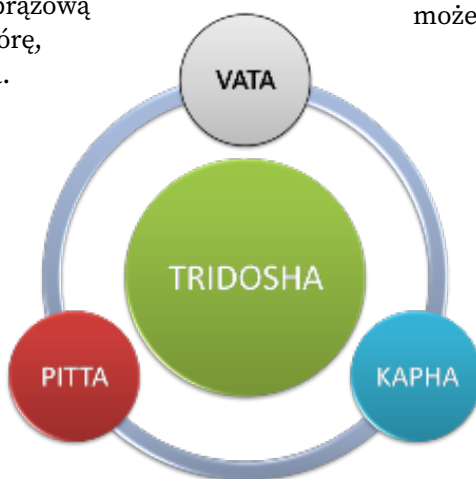
Osoba kapha

Osoby kapha są znane ze swojej spokojnej i zrównoważonej natury, ale gdy zostaną sprowokowane, uspokojenie ich może być trudne. Często opisuje się je jako zrelaksowane, powolne, czułe, wyrozumiałe, współczujące, niezawodne i wierne, zawsze starające się utrzymać pokój i harmonię w swoim otoczeniu. Zazwyczaj mogą mieć miękkie włosy i skórę, a także niski i delikatny głos. Zimna jakość kapha może prowadzić do słabego apetytu z powodu słabego trawienia.

Pomimo powolnego tempa uczenia się, posiadają wyjątkową pamięć długotrwałą. Kiedy kapha jest zrównoważona, osoby te są silne i opanowane, ale gdy brakuje im równowagi, mogą czuć się oziębiałe i ospałe. Zwykle mają regularny apetyt, ale ze względu na powolne trawienie jedzą mniej. Preferują ostre, gorzkie i cierpkie potrawy. Ich stolce mogą być miękkie i blade, z powolnym wydalaniem i pocą się umiarkowanie.

Typy Kapha mają zwykle dobrze zbudowane ciało i tendencję do przybierania na wadze. Ich klatka piersiowa jest szeroka i rozszerzona, a żyły i ścięgna są słabo widoczne ze względu na grubą skórę. Często mają jasną, jasną cerę, miękką, tłustą skórę, grube, ciemne, falowane włosy i gęste czarne lub niebieskie oczy. Ich szyje są mocne, przypominające pień drzewa i mogą mieć duży, zaokrąglony nos, atrakcyjne niebieskie lub jasnobrązowe oczy, duże usta z pełnymi wargami, duże białe zęby i mocne dziąsła.

Konstytucje vata, pitta i kapha odgrywają kluczową rolę w tym, jak organizm reaguje na bodźce wewnętrzne i zewnętrzne. Zrównoważony stan tych konstytucji wskazuje na dobry stan zdrowia, natomiast każdy wzrost, spadek lub nieregularność może objawiać się odpowiednimi objawami.



Pojęcie „umysłu” w ajurwedzie



Ajurweda dostrzega wzajemne powiązania umysłu i ciała, przy czym każde z nich wywiera wpływ na drugie. W ajurwedzie umysł ma ogromne znaczenie dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Jest ściśle powiązany ze świadomością i odgrywa istotną rolę w utrzymaniu równowagi fizycznej i psychicznej.

Trzy „guny”, które tworzą umysł

Ajurweda identyfikuje trzy podstawowe cechy, czyli guny, które składają się na umysł: sattwę, radžas i tamas. Sattwa ucieleśnia czystość, przejrzystość i harmonię, radžas uosabia aktywność, pasję i niepokój, podczas gdy Tamas uosabia bezwładność, ciemność i ośpienie. Guny kształtują nasze myśli, emocje i zachowania.

Według ajurwedy trzy guny, czyli cechy, istnieją we wszystkich aspektach stworzenia, w tym w naszych umysłach, ciałach i otaczającym nas świecie. Guny te wpływają na nasze myśli, emocje, zachowania i ogólne samopoczucie.

1. Sattwa:

Sattwa reprezentuje czystość, harmonię, równowagę i przejrzystość. Jest kojarzona z takimi cechami, jak pokój, miłość, współczucie, radość i mądrość.



Kiedy dominuje sattwa, prowadzi to do spokojnego i skupionego umysłu, pozytywnych emocji i dobrego samopoczucia. Sattwa jest uważana za najwyższą gunę i jest niezbędną dla duchowego wzrostu i samo-realizacji.

2. Radžas:



Radžas kojarzy się z aktywnością, pasją, niepokojem i ambicją. Charakteryzuje się takimi cechami, jak pożądanie, przywiązanie, ego i pobudzenie. Kiedy dominuje radžas, może to prowadzić do niespokojnego umysłu, impulsywnych zachowań i ciągłej potrzeby stymulacji. Podczas gdy radžas może poprowadzić nas do osiągnięcia celów, nadmierny radžas może prowadzić do stresu, niepokoju i braku równowagi.

3. Tamas:



Tamas reprezentuje bezwładność, ciemność i ignorancję. Jest to kojarzone z takimi cechami jak lenistwo, ośpienie, zamęt i letarg. Kiedy dominuje tamas, może to prowadzić do braku motywacji, prokrastynacji i przyćmienia umysłu. Nadmiar tamasu może skutkować stagnacją fizyczną i psychiczną, depresją i brakiem jasności.

Ajurweda ma na celu promowanie sattwy poprzez przyjęcie „sattwicznego” stylu życia, który obejmuje zbilansowaną dietę, regularne ćwiczenia, medytację, pranajamę, pozytywne relacje i angażowanie się w działania promujące harmonię i dobre samopoczucie. Osoba posiadająca cnotliwe cechy, przejrzystą perspektywę oraz pogodną i współczującą postawę wobec wszystkich żywych istot nazywana jest osobą „sattwiczną”.

Należy pamiętać, że te guny nie są stałe i mogą się zmieniać w zależności od różnych czynników, takich jak dieta, styl życia, środowisko i nasze własne wysiłki. Zrównoważony stan gun ma kluczowe znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia psychicznego.

Monsun: Czas na odmłodzenie



Wraz z nadejściem pory monsunowej ajurwedyjskie uzdrowiska i kliniki w Kerali są przygotowane na zapewnienie turystom z całego świata specjalistycznych pakietów leczenia monsunowego. Okres monsunowy sprzyja ajurwedyjskim zabiegom leczniczym i odmładzającym, zgodnie z zasadami ajurwedy.

Ajurweda podkreśla wagę życia w zgodzie z prawami natury. Według ajurwedy optymalne zdrowie (swāsthya) osiąga się, gdy istnieje równowaga pomiędzy wewnętrzną naturą jednostki, w tym doszami, a środowiskiem zewnętrznym. Każde zakłócenie tej równowagi może prowadzić do chorób. Dlatego też, aby zachować dobre zdrowie, konieczne jest dostosowanie stylu życia do wewnętrznej budowy ciała i sezonowych zmian.

Ajurweda postrzega ludzi jako integralną część większego systemu natury. Według ajurwedy zmiany zachodzące w środowisku naturalnym będą miały wpływ także na organizm ludzki, który uważany jest za mikrokosmos natury. Stopień, w jakim każdy element wpływa na przyrodę, różni się w zależności od takich czynników, jak położenie geograficzne, pora roku, klimat i pora dnia.

Przetrwanie każdej żywej istoty wymaga umiejętności adaptacji, zdolności do dokonywania inteligentnych dostosowań, aby móc prosperować w różnych środowiskach.

W tym miejscu pojawia się znaczenie dinacharyi (codziennej rutyny) i ritucharyi (sezonowej diety) w tekstach ajurwedyjskich.

Monsun, znany jako Varsha ritu, to pora roku charakteryzująca się obfitymi opadami deszczu. Rozpoczynając się na początku czerwca w Kerali (z różnicami w miarę przemieszczania się na północ), osiąga swój szczyt między 15. lipca a 15. sierpnia, co zbiega się z miesiącem Karkidaka w epoce malajalam. Praktykujący ajurwedę w Kerali z czasem odkryli, że okres ten jest idealny do przeprowadzania zabiegów ajurwedyjskich, co zostało poparte dowodami naukowymi.

Ajurweda o sześciu porach roku

(Ekstremalna zima) Śiśira, wiosna (Vasanth) i lato (Greeshma) tworzą północne przesilenie (Utharāyana), okres, w którym słońce przemieszcza się na północ od równika. Nazywa się to okresem wydobycia (ādānakāla), ponieważ dzień po dniu odbiera człowiekowi siły. W tym czasie jest ostry, gorący i suchy (theekshna, ushna i rooksha) zwiększają się właściwości słońca i ziemi, co

ostatecznie osłabia delikatność (soumya) właściwości ziemi.

Sezon deszczowy (Varsha), jesień (Śarath) i wczesna zima (Hemanta) tworzą południowe przesilenie (Dakshināyana), okres, w którym słońce przemieszcza się na południe od równika. Nazywa się to okresem wypisu (Visargakāla), ponieważ przywraca witalność i siłę. Innymi słowy, w tym okresie organizm zyskuje siłę. Klasyka ajurwedy sugeruje, że podczas przesilenia południowego księżyc (soma) zyskuje na sile dzięki przewadze łagodności (soumya bhāva), natomiast właściwości słońca (ā gneya, ognisty) słabną. Zimne chmury deszczu i wiatry z tego okresu schładzają ognistą ziemię, co powoduje, że tłusta (snigdha) własność zyskuje na sile. Ciało ma maksymalną siłę podczas Hemantha i Śiśira, umiarkowaną siłę podczas Vasanth i Sarath oraz minimalną siłę podczas Varsha i Greeshma.

Monsun i Twoje ciało

Monsun wpływa na każdy z typów ciała (dosze) na różne sposoby:

(1) Odpady nagromadzone w organizmie latem ulegną zaostrzeniu

przez deszcz; co spowoduje nadmiar vata. Zaostrzona vata może powodować wiele problemów, takich jak bóle stawów, mięśni, dolnej części pleców i szyi, a także sztywność ciała w tym sezonie.

(2) Według ajurwedy deszcz padający na gorącą letnią ziemię zwiększa kwasowość (amla) warzyw i wszystkich surowców spożywczych. Nastęstwem tego jest zaostrzenie pittы, które powoduje gorączkę, nadkwaśność, problemy trawienne i stany zapalne.

(3) Wreszcie, zanieczyszczona woda, żywność i zimny klimat razem pogarszają doszę kapha, co z kolei powoduje przeziębienie, kaszel, alergie i choroby skóry.

Zatem wszystkie trzy dosze ulegają pogorszeniu podczas monsunu. Co ciekawe, jest to także najlepszy moment na przywrócenie ich do równowagi. Ponieważ dosze są w stanie rozluźnionym i zaostrzonym, poruszając się w ciele. Najlepiej można je przywrócić do normalności, eliminując zanieczyszczenia lub wypaczone dosze z systemu.

Ciało jest bardziej podatne podczas monsunu

Zaobserwowano również, że Karkidaka to najlepszy czas na wykonywanie zabiegów ajurwedyjskich, gdyż organizm jest bardziej podatny na leki ajurwedyjskie niż o jakiegokolwiek innej porze roku. W tym sezonie organizm szybko i skutecznie wchłania wszystko, co zostanie na niego nałożone. Dlatego Aczarjowie zasugerowali, aby w tym sezonie podejmować zabiegi zapobiegawcze i lecznicze, wraz ze specjalnymi protokołami dotyczącymi codziennych i sezonowych schematów oraz rytuałów i kostiumów.



Czym się zająć

W porze deszczowej siła trawienia jest osłabiona. Mętna woda i słaby ogień trawienny są odpowiedzialne za wyniszczające typy (dosze). Dlatego zaleca się przyjęcie schematów, które nie zaburzają dosz i takich, które poprawiają trawienie.

W zależności od pogody jaka panuje każdego dnia, należy dostosować dietę i tryb życia.

Unikaj zimnych napojów, snu w trakcie dnia, rosy, wody rzecznej, ciężkich ćwiczeń itp. W chłodne, wietrzne i deszczowe dni wskazane jest spożywanie kwaśnych, słonych i tłustych potraw, ponieważ uspokajają wątę. Aby utrzymać prawidłową zdolność trawienia, należy spożywać stary jęczmień, pszenicę i ryż Śāli (*Oryza sativum* Linn), a także mięso jałowych zwierząt i zupełną jarzynową. Ponadto zaleca się picie mādhvika lub arishta (alkoholowych napojów z piwnicy) oraz czystej wody deszczowej lub wody – przegotowanej i ostudzonej, zmieszanej z odrobiną miodu.

Zabiegi monsunowe (Karkataka Chikitsa)

Kerala ma wyjątkową tradycję w ajurwedzie, która obecnie stała się najbardziej poszukiwaną metodą leczenia na świecie. Kuraacja monsunowa (okres 15. lipca - 15. sierpnia) trwa od 8 do 10 dni i obejmuje zabiegi detoksykujące, oczyszczające i odmładzające. Jest to zalecane głównie osobom zdrowym, w celu utrzymania dobrej kondycji i wzmocnienia układu odpornościowego. Protokół ten obejmuje procesy takie jak Abhyanga, Elakizhi, Podikizhi, łaźnia parowa, Kayadhara, oczyszczanie, Njavarakizhi, shirodhara, Nasyam, Lepanam i matravasthy.

Panchakarma

Panchakarma to systemowe oczyszczanie organizmu bez uszkodzenia tkanek. Badania wykazały, że leczenie Panchakarmą, szczególnie w porze monsunowej, odgrywa bardzo ważną rolę w leczeniu chorób nerwowych i przewlekłych, których nie wyleczy współczesna medycyna ani leczenie paliatywne i objawowe.

Czas trwania

Skomplikowany, pełny cykl terapii Panchakarma trwa 45 dni. Jednak obecnie opracowywana jest również wersja skrócona, trwająca od 15 do 21 dni, polegająca na wyeliminowaniu pewnych nieistotnych procedur, ale przy zachowaniu istotnych części.

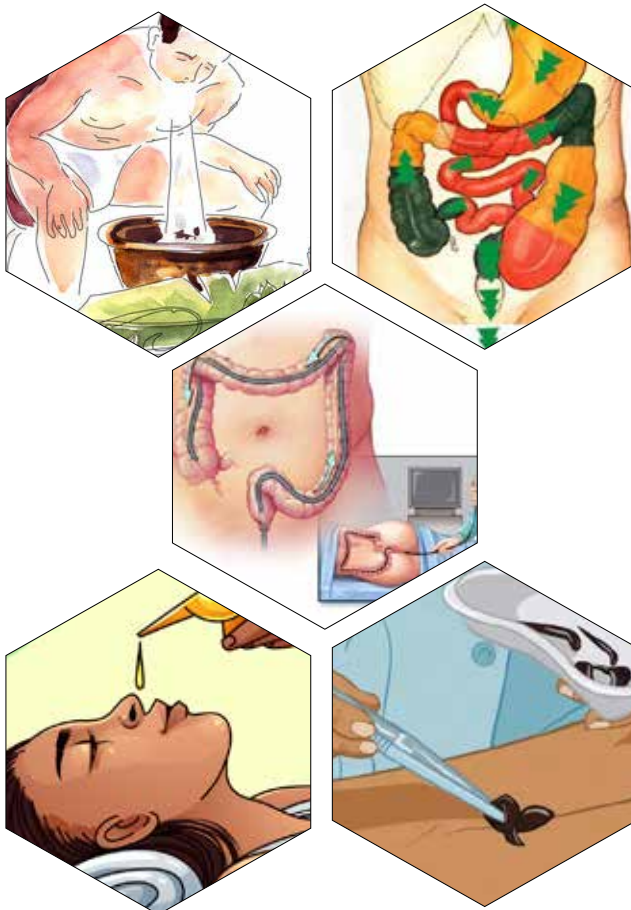
Program leczenia jest ogólnie podzielony na cztery części.

1. Okres Amapachana, w którym pacjentowi podaje się leki wewnętrzne, takie jak kashyam, w celu usprawnienia układu trawiennego.

2. Okres Poorvakarma, czyli okres wstępnego procesu, w którym przeprowadzane są takie zabiegi jak snehana (olejowanie wewnętrzne i zewnętrzne), swedana (łaźnia parowa), bahyaasnehana (abhyangam, elakizhi, podikizhi, pizchil itp.).

3. Panchakarma, podczas której przeprowadza się pięć zabiegów oczyszczających – virecana, wasthy, vamaana, nasyam i rakthamoksham.

4. Paschatkarma, czyli okres poprocesowy, na który składają się głównie przestrzeganie ścisłej diety, modyfikacja stylu życia, shirodhara i njavarakizhi.



Pięć procedur to: wasana, virechana, wasti, nasya i rakta mokszana.

Wamana (Vamana) : Terapeutyczne wymioty



Wywołanie wymiotów poprzez doustne podanie środków wymiotnych nazywa się wamaną. Głównym celem tej terapii jest eliminacja kapha wytwarzającego nadmiar śluzu. Po uwolnieniu śluzu pacjent natychmiast odczuwa ulgę. Jest prawdopodobne, że przekrwienie, świszczący oddech i duszność zostaną skorygowane, dzięki czemu zatoki staną się czyste.

To leczenie jest najlepsze w przypadku wszystkich zaburzeń typu kapha, bólów głowy, zawrotów głowy, epilepsji (między atakami), przewlekłych problemów z zatokami oraz w przypadku powtarzających się ataków zapalenia migdałków i nudności. Poza tym pomoże uwolnić blokadę narządu oddechowego.

Virechana: Terapia przeczyszczająca



Virechana pomaga złagodzić nadmiar pittы, który powoduje zaburzenia żółci w organizmie. Zwykle zabieg ten przeprowadza

się trzy dni po wamana. Jeśli terapia wamana nie jest potrzebna, można zastosować virechanę od razu.

Virechana oczyszcza gruczoły potowe, jelito cienkie, okrężnicę, nerki, żołądek, wątrobę i śledzionę. Jako środek przeczyszczający stosuje się wiele doskonałych ziół. Należą do nich łuska siemienia lnianego, korzeń mniszka lekarskiego, nasiona babki płesznik, mleko krowie, sól, olej rycynowy, rodzyнки i sok z mango. Podczas stosowania tych środków przeczyszczających ważne jest przestrzeganie ograniczonej diety.

Zabieg ten jest dobry na choroby skóry, przewlekłą gorączkę, hemoroidy, guzy brzucha, robaki, dnę moczanową, żółtaczkę, problemy żołądkowo-jelitowe, zaparcia i zespół jelita drażliwego.

Vasti: Terapia lewatywą



Zwykle zabieg ten stosuje się w celu wyplukiwania rozluźnionych dosz przez przewód pokarmowy. Vasti wykonuje się głównie w przypadku zaburzeń vata. Polega na wstrzyknięciu do odbytnicy substancji leczniczych, takich jak olej sezamowy, olejek tatarakowy lub inne wywary ziołowe w płynnym środowisku.

Łagodzi zaparcia, wzdęcia, przewlekłą gorączkę, przeziębienie, zaburzenia seksualne, kamienie nerkowe, bóle serca, wymioty, bóle pleców, bóle szyi i nadkwaśność. Można również leczyć zaburzenia vata, takie jak zapale-

nie stawów, reumatyzm i dna moczanowa.

Nasyam: (Podanie do nosa)



Terapia ta polega na wdychaniu oparów ziół leczniczych. Najczęściej ma to na celu wyeliminowanie problemów związanych z Kapha, schorzeń uszu, oczu, nosa i gardła, takich jak migrena, zapalenie zatok i zapalenie oskrzeli.

Donosowe podanie leku pomaga skorygować zaburzenia oddychania wpływające na wyższe funkcje mózgowe, czuciowe i motoryczne.

Jest wskazany w przypadku suchości nosa, zatkania zatok, chrypki, migrenowego bólu głowy, drgawek i niektórych problemów z oczami i uszami.

Rakta moksha (Rakta moksha): Upuszczanie krwi (detoksykacja krwi)



Upuszczanie krwi stosuje się w celu usunięcia toksyn, które przedostały się do krwioobiegu przez przewód pokarmowy. Ten proces oczyści krew.

Zabieg ten jest najlepszy w przypadku chorób skóry, takich jak pokrzywka, wysypka, egzema,



trądzik, świerzb i przewlekłe swędzenie. Upuszczanie krwi nie jest zalecane w przypadku niedokrwistości i obrzęków.

Korzyści

- Wyeliminuj toksyny i toksyczne warunki ze swojego ciała i umysłu
- Przywróć równowagę konstytucyjną, poprawiając zdrowie i dobre samopoczucie
- Wzmocnij swój układ odpornościowy i przeciwstaw się chorobom
- Odwróć negatywne skutki stresu wpływające na ciało i umysł, spowalniając w ten sposób proces starzenia
- Zwiększ swoją samodzielność, siłę, energię, witalność i jasność umysłu

Specjalna owsianka ryżowa (Kashikada Kanji)

Specjalna owsianka ryżowa (Karkidaka kanji) jest modna w Kerali w porze monsunowej. Jest to

preparat specjalnej odmiany ryżu (njavara) z ziołami leczniczymi, który jest łatwy w przygotowaniu.

Opakowanie ziół leczniczych, które włożymy do wrzącego ryżu, będzie zawierało następujące składniki: kminek, kozieradkę, pieprz, suszony imbir, Ashali, ziele biskupie i szathahum. Obecnie na rynku dostępne są gotowe do przyrządzenia opakowania mieszanki.

Owsiankę przygotowuje się poprzez zmieszanie wszystkich składników oprócz roślin leczniczych i zagotowanie w wodzie. Płócienny woreczek z ziołami leczniczymi należy trzymać we wrzącej owsiance, aby ryż wchłonął esencję ziół. Gdy owsianka będzie już gotowa, należy dodać do niej mleko kokosowe i ghee, po czym należy ją spożyć jako gorącą. Preparat ten należy stosować raz dziennie minimum przez 2 tygodnie. Można go przyjmować razem z innymi curry i warzywami.

Ten preparat ryżowy jest uważany za wspianiały, odmładzający pokarm leczniczy. Poprawia ogień trawienny w organizmie, spala toksyny i oczyszcza organizm. Sprawia, że człowiek czuje się lekki.

Dzień obejmujący ajurwedę

Klasyczna ajurweda szeroko podkreśla znaczenie prowadzenia zdyscyplinowanego życia, ponieważ służy ono jako droga do osiągnięcia optymalnego zdrowia. Czy przestrzeganie wszystkich rygorystycznych zasad i wytycznych dietetycznych sprawia Ci trudność? Oto kilka sugestii, jak włączyć korzystne aspekty ajurwedy do swojej codziennej rutyny.



- Wstań wcześniej rano, zanim słońce pojawi się na niebie. Poświęć chwilę na obserwację i połączenie się ze sobą i otaczającym Cię światem. Rozpocznij dzień z intencją.
- Następnym krokiem jest wyeliminowanie odpadów z organizmu poprzez opróżnienie jelita grubego i pęcherza. Jeśli napotkasz jakiegokolwiek trudności w tym zakresie, wskazane jest skonsultowanie się z lekarzem ajurwedyjskim w celu uzyskania wskazówek.
- Następnie oczyść się, myjąc zęby, skrobiąc język i nitkując zęby. Pamiętaj o dokładnym umyciu twarzy produktami ziołowymi.
- Poddawaj swoje ciało masażowi olejowemu, zwanemu Abhyanga, który nie tylko odmłodzi Twoją skórę, ale także ożywi całą Twoją istotę. Ta technika samodzielnego masażu niesie ze sobą ogromne korzyści.
- Angażuj się w aktywność fizyczną, najlepiej jogę. Alternatywnie możesz wybrać się na spacer, poćwiczyć Tai Chi lub popływać.
- Weź kąpiel, używając ciepłej lub zimnej wody, w zależności od potrzeb i stanu Twojego organizmu.
- Po kąpieli poświęć trochę czasu na medytację, pozwalając swojemu umysłowi i całej istocie poczuć się odświeżonym i pobudzonym.
- Zjedz lekkie śniadanie bogate w składniki odżywcze. Wskazane jest skonsultowanie się z lekarzem ajurwedyjskim, aby lepiej poznać potrzeby swojego organizmu i wybrać odpowiedni sposób żywienia. Pamiętaj, aby świadomie delektować się śniadaniem.
- Udaj się do miejsca pracy, na uczelnię, do szkoły lub gdziekolwiek, gdzie leżą Twoje obowiązki.
- Kiedy nadejdzie południe i dopadnie Cię głód, zjedz pożywny obiad z umiarkowaną ilością kalorii. Krótki spacer po posiłku pomaga w trawieniu.
- Wróć do swoich zadań z nowym entuzjazmem!
- Jeśli to możliwe, zaangażuj się w medytację lub modlitwę o zmierzchu, pozwalając sobie na chwilę spokoju i refleksji.
- Zakończ kolację, zanim poczujesz się całkowicie nasycony. Następnie wybierz się na spokojny spacer przez około 10 minut.
- Znajdź wygodne miejsce, w którym możesz się zrelaksować, odprężyć i cieszyć się kojącą muzyką, zagłębić się w dobrą książkę lub spędzić miło czas z bliskimi.
- Na koniec udaj się do łóżka, zapewniając spokojny i kojący sen, który sprzyja ogólnemu samopoczuciu.

Zwykle żywność przed spożyciem musi przejść wszystkie kontrole bezpieczeństwa. Jednak dziś podejście do jedzenia uległo znacznej zmianie. Jedzenie oznacza obecnie „fast food”, w przypadku którego jesteśmy zależni głównie od producentów na dużą skalę. Naturalni ochroniarze naszego organizmu są sprytnie oszukiwani przez wszystkie te sztuczne barwniki, środki smakowe, emulgatory, środki utrzymujące wilgoć, zagęszczacze i słodziki, które są obecnie używane w przygotowywaniu żywności na dużą skalę. Substancje te maskują naturalne właściwości żywności. W rezultacie wiele substancji toksycznych łatwo przedostaje się do organizmu podczas jedzenia.

Niezdrowe nawyki żywieniowe są jedną z głównych przyczyn zaburzeń stylu życia, takich jak nowotwory, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, otyłość, nadciśnienie, marskość wątroby itp. Konieczne jest spojrzenie wstecz na starożytną mądrość dietetyki, aby prowadzić naturalną dietę i zdrowy styl życia dzisiaj.

Zasady dietetyki ajurwedyjskiej mają charakter uniwersalny. Chociaż przepisy i produkty spożywcze wspomniane w książkach ajurwedyjskich nie są powszechne we wszystkich częściach świata, zasady, które się za nimi kryją, mają zastosowanie globalne. Opierając się na podstawowych zasadach ajurwedy, postaramy się zrozumieć odpowiedzi na niektóre często zadawane pytania w dietetyce.

Pięć elementów

Według Ajurwedy wszystko na świecie składa się z pięciu uniwersalnych elementów (eter/przestrzeń, powietrze, ogień, woda, ziemia). Nasza żywność również składa się z tych pięciu elementów. Ty i każda twoja komórka składacie się z tych pięciu elementów. Różnica w konsystencji wynika z różnicy w proporcjach elementów. Kość będzie zawierała więcej elementu ziemi, Krew będzie zawierała więcej elementu wody, Enzymy będą miały więcej elementów ognia, tkanka płuc będzie zawierała więcej elementu powietrza i przestrzeni. Utrzymanie równowagi pięciu elementów jest kluczem do dobrego zdrowia. Dietetyka jest nauką, która rozumie potrzeby organizmu i wybiera odpowiedni produkt spożywczy, aby odżywić organizm zgodnie z jego potrzebami.

Kiedy spożywamy różne kombinacje tych pięciu elementów, w każdej postaci, od smażonego kurczaka po pomarańcze, elementy te rozkładają się w naszym ciele i asymilują się w naszej istocie, stając się i odżywiając nasze narządy i ciało fizyczne, a to, co się nie

asymiluje, w idealnym przypadku staje się odpadem i przechodzi dalej.

Trzy typu konstytucyjne (Dosha)

Aby ułatwić zrozumienie cech funkcjonalnych żywego ciała, ajurweda wprowadziła kolejną ważną teorię, przedstawiając teorię pięciu elementów w związanej formie. Tutaj 5 elementów łączy się, tworząc trzy typy konstytucyjne (tridosha), a mianowicie vata, pitta i kapha.

Typy konstytucyjne posiadają wszystkie cechy

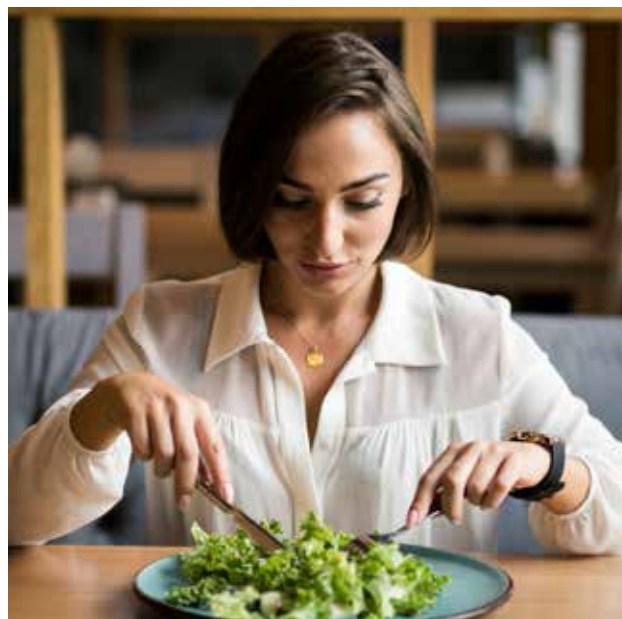
Elementy	Typy (Dosha)
Powietrze + eter	= Vata
Ogień	= Pitta
Ziemia + Woda	= Kapha

elementów, z których powstają. Oprócz tego będą miały określone funkcje.

Kapha odpowiada za anabolizm, vata za katabolizm, a pitta za metabolizm. Kiedy anabolizm jest większy niż katabolizm, następuje zwiększone tempo wzrostu i naprawy narządów i tkanek. Nadmiar pitta zaburza metabolizm, nadmiar kapha zwiększa tempo anabolizmu, a nadmiar vata powoduje wychudzenie.

Harmonijny stan tych trzech dosz tworzy równowagę i zdrowie, podczas gdy brak równowagi, czyli nadmiar (vridhhi) lub niedobór (kshaya), objawia się chorobą.

Typy konstytucyjne



Ludzka komórka jajowa i plemnik mają konstytucję dawcy. Kiedy zapładniają, tworząc zygotę, konstytucja plemnika i komórki jajowej łączą się, tworząc konstytucję zygoty. Konstytucje powstające w zygocie będą podstawową konstytucją na całe życie. Te wewnętrzne typy konstytucyjne będą wpływać na strukturę, wzrost, nawyki żywieniowe, predyspozycje do chorób, aktywność, wygląd, funkcje, a nawet zachowanie osoby przez całe życie.

Później jedzenie, środowisko, pory roku, zmiany w ciągu dnia, czynności i wiek będą w dalszym ciągu wpływać na organizm jako konstytucje zewnętrzne. Te zewnętrzne konstytucje zachowują się w sposób dynamiczny. Pożywienie i inne czynniki o podobnych cechach konstytucyjnych spowodują jego wzrost, a odmienne cechy spowodują jego zmniejszenie. Wzrost lub spadek do pewnego zakresu jest uważany za normalny, a przekroczenie normy będzie uważane za chorobę. Dlatego też regulacja czynników zewnętrznych jest bardzo ważna dla utrzymania zdrowia. Jedzenie jest wśród nich najważniejszym czynnikiem.

Co zjeść?

Według Ajurwedy jedzenie składa się z sześciu smaków (ras), a mianowicie: słodki, kwaśny, słony, gorzki, ostry i cierpki. Każda rasa jest mieszanką dwóch z pięciu żywiołów – powietrza, przestrzeni, ognia, ziemi i wody – i odgrywa to ważną rolę w wyborze pożywienia. Generalnie smaki reprezentują właściwości substancji, które wpływają na dosze w tym systemie. O wyborze żywności decyduje przede wszystkim jej smak. Należy świadomie wybierać te smaki i właściwości pożywienia, które utrzymują równowagę trzech typów konstytucyjnych (dosz).

Na przykład słodycz, kwaśność i sól zwiększą kapha, a gorzkie, ostre i cierpkie zwiększą vata. Podobnie gorąca moc zwiększa pitta, zimna moc zwiększa kapha. Ciężar zwiększa kapha, a lekkość zwiększa vata. Dlatego właściwe zrozumienie smaku, właściwości i mocy pożywienia będzie konieczne, aby wybrać odpowiednią żywność zgodnie z konstytucją. Oto lista produktów spożywczych zalecanych zgodnie z konstytucją.

Zalecenia dietetyczne dla konstytucji VATA

- Owoce - morele, banany, jagody, daktyle, świeże figi, winogrona, kiwi, mango, melon, papaja, brzoskwinie, śliwki, truskawki. Zalecane są słodkie owoce.
- Żadnych suszonych owoców.
- Warzywa – zalecane są buraki, marchew, ogórek,



pomidor, fasolka szparagowa, ziemniaki i warzywa gotowane.

- Unikaj surowych warzyw.
- Zboża – zaleca się ryż, pszenicę i owies
- Rośliny strączkowe i orzechy – zalecane są migdały, orzechy nerkowca, pistacje, sezam, ziarna soi i mleko sojowe
- Nabiał – maślanek, mleko krowie, ser, mleko kozie, ser kozi, jogurt. Wszystko z umiarem.

Zalecenia dietetyczne dla konstytucji PITTA

- Owoce – zalecane są jabłka, jagody, daktyle, figi, winogrona, mango, melony, gruszki, śliwki, arbuz i wszystkie słodkie owoce.
- Kwaśne owoce działają drażniąco.
- Zboża – zaleca się ryż basmati, ryż biały, pszenicę, jęczmień i owies.
- Gryka, proso, kukurydza i żyto są obciążające.
- Rośliny strączkowe i orzechy – wszystkie ziarna z wyjątkiem czarnej i czerwonej soczewicy są w równowadze.
- Migdały, kokos, pistacje, orzechy nerkowca - równoważą.
- Orzeszki ziemne, słonecznik i sezam działają drażniąco.
- Zioła, przyprawy i dodatki – najbardziej zalecana jest kurkuma. Kminek, imbir, liście kolendry, liście cebuli są umiarkowane.

- Chili, papryka, czosnek, musztarda, cytryna, cebula i sól działają drażniąco.

- Nabiał – zalecane jest masło (niesolone), ser, ghee, mleko krowie, mleko kozie.

- Solone masło, maślanka, kwaśna śmietana i jogurt działają drażniąco.

Zalecenia dietetyczne dla konstytucji KAPHA

- Owoce – polecane są kwaśne owoce takie jak cytryny, kiwi, żurawina, granat, kwaśne pomarańcze, ananas i grejpfrut.

- Słodkie owoce, takie jak banany, daktyle, jabłka, morele, śliwki, suszone figi, mango, brzoskwinie i gruszki działają drażniąco,

- Warzywa - Zalecane są kapusta, kalafior, seler, czosnek, fasolka szparagowa, chrzan, warzywa liściaste, por, sałata, cebula, szpinak, marchew, warzywa ostre i gorzkie.

- Słodkie, soczyste warzywa działają drażniąco.

- Zboża – zaleca się jęczmień, grykę, kukurydzę, proso, owies i żyto.

- Ryż i pszenica są obciążające.

- Zalecane są rośliny strączkowe i orzechy – słonecznik, nasiona sezamu, nasiona cedru, orzechy włoskie, czerwona soczewica, groszek.

- Migdały, orzechy nerkowca, orzechy kokosowe, orzeszki ziemne, pistacje i ziarna soi działają drażniąco.

- Zioła, przyprawy i dodatki – wszystkie przyprawy, bazylia, pieprz czarny, kardamon, cynamon, goździki, kolendra, kminek, koper, kozieradka, czosnek, suszony imbir, mięta, nasiona gorczyca, gałka muszkatołowa,

cebula, mięta pieprzowa, mak, kurkuma, gołmierz zielony – balansują.

- Nabiał – mleko kozie i maślanka równoważą.

- Masło, ser, mleko krowie, lody, śmietana i jogurt działają drażniąco.

Jak przetwarzać żywność?

Istnieją różne techniki przetwarzania mające na celu zmianę właściwości żywności. Suszenie, smażenie, gotowanie na parze, gotowanie, moczenie w wodzie, ubijanie, przechowywanie w specjalnych miejscach, dłuższe konserwowanie i dodawanie środków aromatyzujących to tylko niektóre z technik przetwarzania. Pod koniec przetwarzania ciężka żywność może przekształcić się w lekką, zimną w gorącą, stałą w płynną i odwrotnie. Zatem niezależnie od jakości żywności w jej surowej postaci, może ona znacząco ulec zmianie po przetworzeniu. Tak więc naleśnik pszenny zwiększa kapha, płatki pszenne zwiększają vata, dlatego jakość jedzenia należy oceniać dopiero wtedy, gdy jest gotowe na stole.

Ajurveda zaleca różne metody przetwarzania, aby żywność była zdrowa. Klasyczne książki o ajurwedzie sugerują różne przepisy. Większość indyjskich potraw domowych ma silne oparcie w naukach ajurweddy.

Danie	Konstytucja	Uwagi
Barszcz	Równowaga vata, pitta, kapha	Ziemniak, marchewka, burak, sałata wodna równoważą vata, pitta, przyprawy równoważą kapha
Owsianka	Równowaga vata, pitta, kapha	Dodane mleko i cukier zmniejszają vata i proporcjonalnie zwiększają kapha
warzywo Pulavu	Równowaga vata, pitta	Ryż, marchewka i olej równoważą vata, pitta; cebula, czosnek i przyprawy zapobiegają zaostrzeniu kapha
Naleśnik	Równowaga vata, pitta	Mąka pszenna, cukier, jajka – pomagają zrównoważyć vata. Mleko i masło równoważą pitta.
Rosyjska sałatka ogrodowa	Równowaga kapha i pitta	Regularne stosowanie spowoduje wzrost vata
Barszcz szpinakowy	Równoważenie kapha	Bogata w warzywa i przyprawy pomaga zredukować kapha

Popularne powiedzenie brzmi: „Jesteśmy tym, co jemy”. Jedzenie ma ogromny wpływ na nasze ciało i umysł. Przestrzeganie zdrowej diety jest jedną z najważniejszych strategii zachowania dobrego zdrowia i długowieczności.



Podejście ajurwedyjskie dla sportowców

Ajurweda może zapewnić, że elementy sprawności fizycznej sportowca będą zawsze na optymalnym poziomie. Ajurweda ma specjalne środki zapewniające optymalny poziom wszystkich czterech elementów sprawności: wytrzymałości, elastyczności, szybkości i siły.

W dzisiejszych czasach często mówi się, że życie to nieustanny wyścig, szczególnie w sferze sportu. Każde wydarzenie przynosi nowego mistrza, a każde spotkanie pobija poprzedni rekord. Tempo poruszania się platformy jest tak duże, że trzeba biec szybko, żeby zostać zauważonym.

Aby odnieść sukces w tak konkurencyjnym świecie, kluczowe jest utrzymanie najwyższej sprawności fizycznej. Ajurweda, oferując kompleksowe podejście, oferuje szczegółowe wytyczne zapewniające optymalny poziom czterech elementów sprawności: wytrzymałości, elastyczności, szybkości i siły. Wytyczne te są wysoce spersonalizowane, ponieważ ajurweda uznaje, że każdy człowiek posiada unikalną budowę ciała opartą na tridoszach (vata, pitta i kapha).

Według tekstów ajurwedy lekarz może poprawić sprawność fizyczną danej osoby, zalecając odpowiednią kombinację trzech narzędzi: pożywienia (ahara), lekarstw (oushadha) i ćwiczeń (vyayama). Aby to osiągnąć, ajurweda bierze pod uwagę takie czynniki, jak wiek danej osoby, płeć, dosza i aktualny stan każdego elementu sprawności.

Wiek:

Zaleca się, aby osoby w wieku od 16 do 20 lat skupiały się na sprawności fizycznej, ponieważ wtedy większość elementów ciała jest na najwyższym poziomie. W tym okresie lekarz ustali odpowiednią dietę, leki i program ćwiczeń, aby zapewnić prawidłowy wzrost i rozwój.

Płeć:

Budowa ciała mężczyzn i kobiet jest różna, co skutkuje różnymi

podejściami do osiągnięcia optymalnego poziomu sprawności.

Dosze:

Według ajurwedy osoby posiadające konstytucję vata-pitta doskonale nadają się do zostania sportowcami. Vata wspomaga ruch, natomiast pitta aktywuje metabolizm. Energia jest niezbędna do ułatwienia ruchu, umożliwienia płynom i składnikom odżywczym dotarcia do komórek oraz wspierania funkcji organizmu. Ponadto energia jest potrzebna do metabolizowania składników odżywczych w komórkach i utrzymania struktury komórkowej. Vata reprezentuje energię ruchu, podczas gdy pitta reprezentuje energię trawienia i metabolizmu. Prawidłowe trawienie i wchłanianie pokarmu jest niezbędne dla ogólnego stanu zdrowia. Dominacja vaty i pittы zapewnia jednostkom szybkość i determinację. Chociaż osoby z konstytucją kapha mogą również stać się dobrymi sportowcami poprzez regularne ćwiczenia, wolniejsza natura kapha może mieć wpływ na ich wyniki.

Według ajurwedy vata jest kluczowym czynnikiem w aktywności fizycznej i dla sportowców niezwykle istotne jest utrzymanie jej równowagi. Nadmierne ćwiczenia i stres mogą zakłócić vate, prowadząc do obniżenia poziomu energii i wpływając na wyniki sportowe. Niezrównoważona vata może również wpływać na metabolizm, powodując niedostateczne odżywienie komórek organizmu i zmniejszoną wydajność. Regularne masaże olejem (abhyanga) mogą pomóc w regulacji vaty, podczas gdy zabiegi takie jak panchakarma mogą przywrócić równowagę doszy.

Ocena sprawności:

Ajurweda może ocenić elementy sprawności danej osoby i zaradzić wszelkim słabościom poprzez połączenie diety, leków i ćwiczeń fizycznych.

Dieta:

Lekarz może przeanalizować stan organizmu sportowca, aby zwiększyć jego siłę i zalecić





odpowiednią dietę. Sportowcy powinni spożywać wysokokaloryczne, bogate w błonnik i wysoko-białkowe produkty spożywcze, aby uzyskać energię, ale prawidłowy metabolizm jest niezbędny do wchłaniania energii. Włączenie pokarmów włóknistych, takich jak kielki zielonego groszku, może pomóc w utrzymaniu zdrowego spożycia białka.

Ajurweda nie sprzeciwia się spożywaniu żywności niewegetariańskiej, jak niektórzy mogą sądzić. Podstawowe teksty, takie jak Charaka Samhitha, zapewniają kompleksową klasyfikację mięsa różnych zwierząt w oparciu

o ich odrębne cechy. Mięso warto dobierać w zależności od pory roku i indywidualnej budowy ciała.

Kluczową zasadą w przypadku żywności jest przedkładanie jakości nad smakiem. Sportowcy powinni unikać spożywania odgrzewanych lub smażonych potraw, ponieważ mogą one prowadzić do zwiększonej toksyczności w organizmie. Ważne jest, aby wziąć pod uwagę porę roku - na przykład zimą należy unikać twarogu. Na zimę zaleca się potrawy lekkie i pikantne, na lato zaleca się minimalną pikantność. W sezonie letnim można spożywać ciężkostrawne potrawy.

Z medycznego punktu widzenia środki ajurwedyjskie mogą zwiększyć siłę i odporność. Regularne stosowanie olejów takich jak Dhānwantharam poprzez abhyanga może pomóc w ujędrnieniu mięśni i poprawie elastyczności. Ajurweda oferuje rasajany (rasayanas) takie jak aswagandha i ghrity takie jak Amrutha Prasa i lehya jak Chyavana. Prasa zwiększająca wytrzymałość. Leki te mogą zoptymalizować zdrowie i odporność danej osoby. Masaże z użyciem olejów leczniczych, takich jak Dhanwantharam i Balāswagandhadi, odmładzają i orzeźwiają.



Warto zaznaczyć, że codzienne masaże, szczególnie wieczorem po treningu sportowca, mogą dać niezwykle rezultaty w jego występie następnego dnia. Zbawienne działanie może mieć także lekka kąpiel po masażu. Sportowcy powinni włączyć do swojej rutyny codzienne masaże.

Leczenie ajurwedyjskie skupia się nie tylko na dobrym samopoczuciu fizycznym, ale także kładzie nacisk na zdrowie psychiczne. W szczególności terapie takie jak „sirodhara” są niezwykle odmładzające dla mózgu. Ajurweda zaleca codzienną rutynę, znaną jako dinacharya i rutynę

sezonową, znaną jako ritucharya, dla osób w oparciu o budowę ciała i porę roku.

Te starożytne wersety zawierają szczegółowe informacje na temat rodzaju spożywanej żywności i odpowiednich olejów. Ajurweda podkreśla znaczenie utrzymywania dobrego zdrowia poprzez zrównoważony i zdyscyplinowany styl życia, który obejmuje właściwe myślenie, dietę, wybory dotyczące stylu życia i stosowanie ziół. Rozumiejąc ajurwedę, jednostki mogą osiągnąć harmonijną równowagę ciała, umysłu i świadomości w oparciu o swoją wyjątkową konstytucję.

Kiedy sportowiec przestrzega zasad ajurwedy, jego ciało i umysł współpracują w doskonałej harmonii, pozwalając każdemu ze składników osiągnąć swój pełny potencjał. W przeciwieństwie do sztucznych wzmacniaczy wydajności, ajurweda czerpie energię z harmonijnej relacji pomiędzy ciałem, umysłem i światem przyrody. Promuje także oderwany i spokojny sposób myślenia, który ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia sukcesu zarówno na boisku, jak i poza nim.



Joga i ajurweda – silna, niezastąpiona więź



Doktor Prasad M
Dyrektor, Sunethri
Ayurvedashramam, Thrissur.

Joga i ajurweda to dwie odrębne dyscypliny, które łączy silny i istotny związek. Podczas gdy joga koncentruje się na uzyskaniu kontroli nad umysłem i kultywowaniu dystansu w celu duchowego oświecenia, ajurweda uczy jednostki, jak prowadzić zdrowe i godziwe życie w świecie materialnym. Pomimo różnic obie praktyki podkreślają znaczenie cnotliwego i zdrowego stylu życia. Profesor Vaidya Prasad podkreśla nierozdzielalną więź pomiędzy ajurwedą i jogą, używając metaforycznego przedstawienia, aby zilustrować ich wzajemne powiązanie. Trzy płaszczyzny egzystencji – psychiczna, mówiona i fizyczna – są podstawowymi aspektami ludzkiej egzystencji. Co ciekawe, nie ma czwartej płaszczyzny działania.

Uważa się, że mędrzec Pathanjali w swoich różnych wcieleniach jako mędrzec Pathanjali, mędrzec Panini i mędrzec Charaka rozwinął te trzy strumienie mądrości, aby zapewnić czystość każdemu poziomowi. Chociaż historyczne znaczenie tej alegorii może być minimalne, jej przesłanie jest wysoce motywujące. Podkreśla znaczenie utrzymywania czystości naszych myśli, słów i czynów oraz zachęca jednostki do przestrzegania zasad i praktyk jogi, Vyakarany (Grammer) i ajurwedy, aby osiągnąć ten cel. Zależność ta ma ogromne znaczenie i zasługuje na naszą uwagę.



zbiorczo nazwać „świadomością”. Sareera służy jako fundament podtrzymujący kombinację Atmy i Manasu, zbudowaną i podtrzymywaną przez siedem dhathu (pierwotnych elementów).

Ciało bez świadomości jest martwe. Manas działa jako pomost pomiędzy środowiskiem zewnętrznym a Atmą, funkcjonując jako narzędzie ducha. Odbiera i interpretuje bodźce zewnętrzne, formułując o nich sądy. Proces ten można porównać do sumiennego podwładnego przygotowującego dla szefa raport na temat incydentu w firmie. Późniejsze działania są zazwyczaj oparte na tej ocenie.

Sareera i Manas służą jako dwie odrębne domeny, w których manifestuje się zdrowie i choroba. Istotne jest uznanie ich wzajemnych powiązań i sposobu, w jaki na siebie wpływają. Obserwacja ta ma ogromne znaczenie, ponieważ stanowi podstawę zrozumienia holistycznego zdrowia. Kiedy u danej osoby pojawia się choroba, sumienny Vaidya (lekarz) powinien sięgnąć głębiej, aby ustalić, czy ma ona swoje źródło w Sarirze,



W ajurwedzie podstawową koncepcją jest ayu: (lub ayus – długość życia). Opisuje się je jako harmonijne i istotne połączenie pomiędzy ciałem (sareera), umysłem (manas lub satwa) i duchem (atma). Integracja ta reprezentuje całość istoty ludzkiej. Spośród tych trzech elementów atma (dusza lub duch) jest uważana za najważniejszy element egzystencji. Jest wyraźnie obecny, ale stosunkowo bierny w swoich funkcjach, często postrzegany z natury jako punkt równowagi. W połączeniu ze zdolnościami manasu zyskuje poczucie siebie. Manas jest najbardziej złożonym z trzech składników odpowiedzialnych za rozwój ego. Parę Atma – Manas można

czy w manasie. Dolegliwości fizyczne mogą wynikać z długotrwałych zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, strach lub lęk. Podobnie zaburzenie psychiczne zdiagnozowane jako depresja lub stany lękowe może być konsekwencją utrzymujących się dolegliwości skórnych.

Zrozumienie choroby wraz z jej podłożem fizycznym może wydawać się stosunkowo proste. W połączeniu z subiektywną wiedzą i wsparciem technologicznym staje się narzędziem niezawodnym. Pomimo pozorowanej prostoty, podejście to często nie sprawdza się w praktyce. Powód jest prosty; skupienie się wyłącznie na aspekcie fizycznym rozwiązuje tylko połowę problemu. Aspekt psychiczny pozostaje nieodkryty. Dlatego każdy uzdrowiciel, który chce w pełni zrozumieć scenariusz kliniczny, powinien zagłębić się w niego z holistycznego punktu widzenia.

Chociaż rygorystyczne szkolenie w laboratoriach anatomii szkół medycznych może umożliwić Vaidyi (lekarzowi) zrozumienie choroby z perspektywy fizycznej, to samo podejście nie ma zastosowania do sfery mentalnej. Umysłu nie można rozciąć na stole w świetle reflektorów. Wymaga to innej formy szkolenia. Joga uczy nas pojmowania manasu i przejmowania kontroli nad jego funkcjami. W rezultacie joga staje się istotnym elementem kompleksowego zrozumienia zdrowia i choroby.

Manas jest podobny do małpy, która nie jest w stanie skoncentrować się na jednym zadaniu przez dłuższy czas. Zamiast tego szybko przechodzi od jednej myśli do drugiej, podobnie jak skakanie między gałęziami, w ciągłym cyklu. Joga to dyscyplina skupiająca się na umyśle i jego kontroli. Jest to ściśle związane z filozofią Sankhya. Joga podkreśla znaczenie utrzymywania zrównoważonego stanu umysłu. Podstawową zasadą jogi jest to, że wszystko powinno być w równowadze. Osiągnięcie zrównoważonego stanu umysłu jest kluczowe dla wyrównania świadomości. Odbywa się to poprzez zrównoważenie trzech wrodzonych cech znanych jako sattwa, radžas i tamas. Sattwa powinna rządzić radżasem i tamasem. Ta równowaga zapewnia harmonię w sobie i z ciałem. Pomimo zewnętrznych czynników stresogennych zrównoważony umysł może pozostać skupiony. Normalne funkcje organizmu są zachowane, a kanały energetyczne odžas (Ojas) i prana - działają skutecznie. Prowadzi to do przekroczenia fizycznych ograniczeń i doświadczenia stanu błogości. Stan ten jest zgodny z koncepcją Swasthya w ajurwedzie .

Ajurweda podkreśla znaczenie osiągnięcia harmonijnej równowagi we wszystkich aspektach życia. Termin „samyak” odnosi się do „właściwego”, podczas gdy „joga” oznacza równowagę. Według filozofii ajurwedy każdy aspekt naszego istnienia powinien znajdować się



w „samyak jodze”. Starożytni uczeni ajurwedy zagłębiali się w wzajemne powiązania ciała i umysłu w ludzkiej egzystencji. Opracowali metodologię, która służy jako podstawa utrzymania równowagi między sferą fizyczną i psychiczną. Metodologię tę można postrzegać jako pojęciowy wymiar ludzkiej egzystencji, często nazywany wymiarem doszy. Termin „dosha” oznacza elementy napędzające działanie. Uczeni wprowadzili teorię tridoszy, która sugeruje, że gdy dosze funkcjonują harmonijnie, w „samyak jodze” jednostka będzie cieszyć się dobrym zdrowiem. Podejście to obejmuje zarówno dobre samopoczucie psychiczne, jak i fizyczne, włączając elementy jogi.

Aby osiągnąć stan jogi, należy utrzymywać harmonijny związek z trzema kluczowymi zasadami: czasem (kala), przyjemnościami zmysłowymi (artha) i działaniami (karma). Zasady te obejmują różne aspekty, takie jak zmiany klimatyczne, obiekty przyjemności zmysłowej oraz działania psychiczne, fizyczne i werbalne. Fizyczny aspekt jogi obejmuje zrównoważoną praktykę snu, jedzenia, ćwiczeń i dyscypliny seksualnej w celu utrzymania się. Bhagwadgita podkreśla znaczenie równości w jodze, podkreślając znaczenie równowagi między jedzeniem i snem. Na nowo definiuje jogę jako błyskotliwą realizację swoich obowiązków. Praktyka jogi wymaga szeregu dyscyplin, zaczynając od cnotliwego życia i dążenia do oświecenia. Kroki pośrednie obejmują ćwiczenia poprawiające sprawność fizyczną, elastyczność i świadomość, zwane asanami.



Asany pomagają praktykującym osiągnąć maksymalny potencjał fizyczny i zwiększyć świadomość ciała. Inna praktyka, pranayama, skupia się na kontroli oddechu i ruchu prany. Chociaż praktyki te są integralną częścią jogi, stały się synonimem tej dyscypliny w dzisiejszych czasach, mimo że nie są częścią ajurwedy. Przyczyny tej zmiany mogą być wieloaspektowe i wymagają dalszych badań.

Ajurweda i joga to odrębne dyscypliny o unikalnych naukach i zastosowaniach. Joga koncentruje się przede wszystkim na umożliwieniu jednostkom panowania nad umysłami i kultywowaniu poczucia oderwania się w celu osiągnięcia oświecenia. Natomiast ajurweda podkreśla znaczenie prowadzenia zdrowego, radosnego i etycznego życia. Pomimo różnic obie dyscypliny mają wspólne zasady, takie jak promowanie cnotliwego i zdrowego stylu życia, współczucia i miłości. Ostatecznie obie opowiadają się za zrównoważonym zaangażowaniem we wszystkie aspekty życia, ucieleśniając zasadę samyakt jogi.

O autorze: **Dr Prasad M**, absolwent ajurwedy, zajmuje się praktyką ajurwedy od 1996 roku. Oprócz edukacji akademickiej przeszedł intensywne szkolenie z filozofii i podstawowych zasad ajurwedy pod okiem swojego Guru Padmabhushana Vaidyabhushanama K. Raghavana Thirumul-pad. Obecnie pracuje jako dyrektor i superintendent medyczny Ashtamgam Ayurveda Chikitsalayam & Vidyapeedham, Vavanoor, dystrykt Palakkad, Kerala. Od 2002 roku prowadzi prace badawcze nad opieką nad dziećmi autystycznymi. Słynny magazyn DOC N DOC w wydaniu z lutego 2011 roku wyróżnił go jako pioniera ajurwedyjskiego systemu pracy z dziećmi autystycznymi.



Subskrypcja wydania angielskiego

Period	India	Overseas
One Year	₹ 360 <input type="checkbox"/>	
Three Years	₹ 960 <input type="checkbox"/>	US\$ 60/- <input type="checkbox"/>
Five Years	₹ 1400 <input type="checkbox"/>	US\$ 100/- <input type="checkbox"/>
Including postal / courier charges		

Name: Mr. / Ms.

Address:

City:

Pin:State:

Email:

Tel:

Payment Details: DD/MO:

Ayurveda

& Health Tourism

• ENGLISH • HINDI • GERMAN • ARABIC • RUSSIAN • SPANISH • ITALIAN
www.ayurvedamagazine.org | marketing@ayurvedamagazine.org



FM MEDIA TECHNOLOGIES PVT. LTD.
 Penta Square, Opp. Kavitha Theatre, M.G Road, Kochi-35,
 Kerala, India, Tel: 9846121715 +91 484 350 4147
 Email: marketing@ayurvedamagazine.org
www.ayurvedamagazine.org

Dla zdrowego umysłu i silnego ciała



Joga oznacza zjednoczenie ciała, umysłu i ducha. Ma na celu integrację osobowości na poziomie fizycznym, emocjonalnym i duchowym. Joga i wychowanie fizyczne są dyscyplinami uzupełniającymi. Wychowanie fizyczne definiuje się jako „integralną część procesu edukacyjnego, która wzmacnia i harmonizuje fizyczne, intelektualne, społeczne i emocjonalne aspekty osobowości jednostki, głównie poprzez ukierunkowaną aktywność fizyczną”. Joga może wnieść ogromny wkład w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu.

W ciągu ostatnich 100 lat nastąpił szybki postęp współczesnej nauki, który dotknął niemal wszystkie dziedziny życia. Obecnie dostępne są bardzo dokładne i wyrafinowane metody pomiaru i rejestrowania niektórych procesów fizjologicznych, takich jak rytm oddechu, tętno i aktywność neuroelektryczna.

Współcześnie za pomocą tych metod ocenia się fizjologiczne skutki technik jogi. Badania te dotyczą głównie układu oddechowego, krążenia, mięśniowo-stawowego oraz, w mniejszym stopniu, hormonalnego i nerwowego.

Wszystkie takie badania mogą zapewnić głębsze zrozumienie fizjologicznego, biochemicznego, neurologicznego i psychologicznego wpływu jogi na organizm ludzki. Potrzebą chwili jest wykorzystanie całej tej wiedzy w celu zwiększenia naszej „sprawności” do życia.

Nie należy przeceniać potrzeby sprawności fizycznej. Zdrowe ciało jest siedliskiem zdrowego umysłu. Jak zatem osiągnąć jednocześnie zdrowe ciało i umysł?

Według współczesnych koncepcji głównymi parametrami sprawności są: siła, wytrzymałość, elastyczność i szybkość. Dzięki regularnej praktyce jogi można osiągnąć wszystkie te elementy sprawności. Dodatkową zaletą jogi jest to, że można osiągnąć stabilność emocjonalną i pewność siebie, co pomaga poradzić sobie w każdej trudnej sytuacji.

Środkami praktyki jogi są: pozycje jogi (asany), praktyki oddechowe (prāṇāyāma), medytacja i inne specjalne praktyki, takie jak mudry (mudras), bandhy (bandhas) i krije (kriyas).

Pozycje jogiczne (Asany)

Asany ewoluowały przez wieki w celu zapewnienia ćwiczeń każdemu mięśniowi, gruczołowi i nerwowi w ciele. Te specjalne wzorce pozycji ustalają właściwy rytm impulsów nerwowo-mięśniowych i poprawiają ogólne napięcie mięśni. Dzięki regularnej praktyce rozwija się zwinność, równowaga, wytrzymałość i wielka witalność. Asany to nie tylko ćwiczenia fizyczne. Są to postawy biofizyczno-psychologiczne.

Każda pozycja pomaga rozciągnąć niektóre mięśnie, dobrze masuje niektóre narządy wewnętrzne, odświeża niektóre obszary, dodaje energii niektórym punktom życiowym, dodatkowo usprawnia oddychanie, daje uczucie wypełnienia sercu i transportuje mnóstwo składników odżywczych do każdej komórki. A co najważniejsze, joga nie powoduje wyczerpania organizmu.

Ćwiczenia oddechowe (Pranayama)

Termin prana wskazuje na siłę życiową. Prana jest źródłem energii wszystkich funkcji naszego ciała. Podstawowym wyrazem prany w naszym ciele jest cykl oddechowy. A poprzez prāṇāyāma (przedłużenie/kontrolę oddechu) reguluje się przepływ pra-



ny przez subtelne kanały, aby był prawidłowy i regularny. Prawidłowy przepływ prany w organizmie oznacza prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów wewnętrznych. Praktyka ta zachęca do powolnego i głębokiego oddychania, co spowalnia tętno, reguluje jego rytm i dotlenia krew. To wywołuje poczucie spokoju, które prowadzi do stabilności psychicznej i pewności siebie.

Bandhy i mudry (Bandhas i mudras)

Bandha oznacza niewolę i jest praktykowana poprzez napinanie i kontrolowanie pewnych narządów lub części ciała. Mudra to pieczęć, blokada energetyczna lub obwód zamknięty; w tym kontekście pozycja dłoni lub gest. Dzięki tym praktykom staramy się świadomie kontrolować pewne półmimowolne i mimowolne mięśnie ciała. Wpływa to na autonomiczny układ nerwowy, a narządy wewnętrzne ulegają wzmocnieniu.

Krije (Kriyas)

Krije to procesy głębokiego oczyszczania, jest ich sześć. Praktyki te równoważą wszystkie dosze i zapewniają kontrolę nad autonomicznym układem nerwowym.

Czynniki fitness

Jogasany to łagodne, statyczne rodzaje ćwiczeń. Jak wskazują sutry jogi: „Asana to pozycja, w której komfort i stabilność doskonale się łączą”. Zapewniają stabilne i zwarte podstawy dla niezwyklej poprawy wytrzymałości.

Układ sercowo-naczyniowy (serce i tętnice)

Asany są izometryczne, co oznacza, że polegają na utrzymywaniu napięcia mięśni przez krótki czas. Poprawia to wydolność sercowo-naczyniową i krążenie. Badania pokazują, że regularna praktyka jogi pomaga normalizować ciśnienie krwi.

Układ trawienny - Poprawa krążenia krwi i efekt masowania otaczających mięśni przyspieszają powolne trawienie.

Układ mięśniowo-szkieletowy — stawy poruszają się w pełnym zakresie ruchu, co zwiększa mobilność i zmniejsza nacisk. Delikatne rozciąganie rozluźnia napięcie mięśni i zwiększa elastyczność. Długoterminowe korzyści obejmują zmniejszenie bólu pleców i poprawę postawy.

Układ nerwowy - Poprawa krążenia krwi, złagodzenie napięcia mięśni i skupienie umysłu na oddechu – wszystko to działa kojąco na układ nerwowy. Długoterminowe korzyści obejmują zmniejszenie poziomu stresu i niepokoju oraz zwiększenie poczucia spokoju i dobrego samopoczucia.

Ogólne postawy rozwijają elastyczność, równowagę, siłę i wytrzymałość. Elastyczność jest ogólnie rozwijana w przypadku wszystkich głównych stawów, ale najważniejszym obszarem elastyczności jest biodro. Równowaga



pomaga budować siłę, kontrolę i koncentrację. Istnieją pozycje zapewniające równowagę na prawie każdej części ciała, którą można wykorzystać w tym celu, w tym na obu stopach, jednej stopie, kolanach, pośladkach, ramionach, łokciach, przedramionach, dłoniach i głowie. Pozycje równowagi najczęściej łączą się z wygięciami do przodu, wygięciami do tyłu lub z padmasaną (postawą lotosu).

Wytrzymałość rozwija się poprzez regularną, powolną i stałą praktykę. Zamiast rozwoju mięśni, asany zawsze przywiązują wagę do zdrowia wewnętrznych narządów życiowych. W dużym stopniu przyczyniają się do elastyczności i siły kręgosłupa.

Nowoczesne techniki i joga

Wielu sportowców ma ogromną wytrzymałość, ale w większości przypadków ich umysły nie mają tej samej siły. Nawet pro-

ste problemy mogą sprawić, że stracą równowagę, co może skutkować pełną agresywną reakcją. Takim osobom joga przynosi ulgę, a praktyki jogi uwalniają napięcia z organizmu.

Joga zapobiega i leczy kontuzje sportowe

Intensywny wysiłek fizyczny sprawia, że mięśnie są podatne na naciągnięcia i napięcia. Bardziej intensywne treningi wymagają więcej rozciągnięcia, a ryzyko kontuzji jest większe. Powolne procedury rozciągające jogi mogą zapobiegać i leczyć tego typu urazy. Joga zawsze tonizuje mięśnie. Sportowcy biorący udział w imprezach biegowych muszą wykonywać maksymalne ćwiczenia rozciągające, ponieważ ich ścięgna podkolanowe i mięśnie łydek są zawsze podatne na kontuzje w wyniku energicznej aktywności. Regularna praktyka jogi pozwala zachować wytrzymałość i witalność przez całe życie.



Ból pleców?

niszczy Twoje szczęście



Dr Pathrose Parathuvayalil B.A.M., M.D.(Ay)
Główny lekarz i dyrektor zarządzający



Szpital Parathuvayalil

ESTD
1955

Wielospecjalistyczny szpital ajurwedyjski i centrum ortopedyczne
KOMPLETNE ROZWIĄZANIE W AJURWEDZIE

AKREDYTOWANY NABH, ZATWIERDZONY CGHS I CERTYFIKOWANY SZPITAL AJURWEDYJSKI ISO 9001:2000

Keezhillam PO, Ernakulam Dist., Kerala.

Pin 683 541 Tel: +91 484 2653041, 9747410292, 9747410272

E-mail: mail@parathuvayalilhospital.com, Medicalsupport@parathuvayalilhospital.com

Strona internetowa: www.parathuvayalilhospital.com

Szpital Parathuvayalil w Keezhillam, Ernakulam, jeden z głównych szpitali zajmujących się leczeniem ajurwedyjskim w kraju, jest prowadzony przez dr Pathrose Parathuvayalil (BAM. MD(Ay)). (Zdobywca nagrody rządu Kerali dla najlepszego lekarza, posiadacz złotego pierwszego miejsca w BAM.)

LECZ SIĘ BEZ OPERACJI

- Wypadnięcie dysku - ból pleców
- Ból szyi - Zmrożone ramię
- Zapalenie stawów i choroby skóry
- Nawracające zwichnięcia i złamania stawów
- Laryngologia i dolegliwości
- Choroby nerwowo-mięśniowe (porażenie połowicze, porażenie twarzy, itp.).
- Żylaki i owrzodzenie żyłaków
- Niepłodność i choroby kobiece
- Zabiegi wellness
- Kontuzje sportowe
- Choroby odbytu (hemoroidy, przetoki)



Jogiczna sztuka oddychania



Jayadevan AP

Życie bez jedzenia jest możliwe przez wiele tygodni, a bez wody i snu przez kilka dni. Jednak bez oddychania życie ustanie w ciągu kilku minut. Mimo świadomości tego faktu, wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, jak ważne jest prawidłowe oddychanie. Zazwyczaj ludzie wykorzystują tylko niewielką część swojej pełnej zdolności oddechowej. Stres, zła postawa, długotrwałe siedzenie w pracy i nasze niezdrowe nawyki przyczyniają się do nieprawidłowego oddychania. Prowadzi to do braku równowagi w stosunku tlenu do dwutlenku węgla, powodując hiperwentylację i zawroty głowy. Niedostateczny dopływ tlenu do mózgu może spowodować uszkodzenie ważnych narządów. Mózg potrzebuje więcej tlenu niż jakikolwiek inny narząd, a brak tlenu może prowadzić do ospałości umysłowej, negatywnych myśli i depresji. Osoby starsze często doświadczają tego problemu, popadając w dezorientację i zapominając z powodu niewystarczającego dopływu tlenu do mózgu. Słabe zaopatrzenie w tlen wpływa na cały organizm. Właściwa podaż tlenu umożliwia sprawny metabolizm pożywienia i eliminację szkodliwych produktów



Dlatego reguluj oddech. Jógiczna technika oddychania znana jest jako „Pranayama” (kontrolowany wdech i wydech). Prana jest powszechnie rozumiana jako oddech, chociaż jest to tylko jedna z licznych jej form w organizmie człowieka. „Ten, kto zna Pranę, zna Wedy” – według Upanisadów. Prana obejmuje wszystkie energie obecne we wszechświecie. Jest to połączenie wszystkich sił występujących w przyrodzie. Prana nie jest samym powietrzem, ale subtelnym, życiodajnym pierwiastkiem wydobytym z powietrza. Im większa jest siła życiowa w twoim ciele, tym bardziej jesteś „żywy”; im mniejsza siła życiowa, tym mniej „życia”. Siła życiowa jest nieodłączną częścią wszystkich form pożywienia, ale jest najłatwiej dostępna i spójna w powietrzu.

Starożytni mędrcy rozumieli, że wszystkie funkcje organizmu są wykonywane przez pięć rodzajów energii życiowej (pięć pran). Według joginów prana, umysł i oddech są ze sobą ściśle powiązane. To prana umożliwia płucom oddychanie, a wdychając, przyjmujemy pranę kosmiczną, która ożywia całe ciało. Prakty-

ka pranajamy kontroluje krążenie prany w całym ciele. Reguluje także myśli praktykującego i zapewnia mu spokojny umysł.

Objętość powietrza wdychanego lub wydychanego podczas regularnego oddychania nazywana jest objętością oddechową. Objętość oddechowa reprezentuje standardową ilość powietrza przemieszczanego pomiędzy normalnym wdechem i wydechem bez dodatkowego wysiłku. U zdrowego, młodego człowieka objętość oddechowa wynosi zwykle około 500 ml na oddech lub 7 ml/kg masy ciała.

Pojemność życiowa odnosi się do maksymalnej ilości powietrza, jaką osoba może wydalić z płuc po głębokim wdechu. Jest to suma rezerwowej objętości wdechowej, oddechowej i wydechowej. Rezerwowa objętość wdechowa (IRV), około 3100 ml, to dodatkowe powietrze, które można wdychać na siłę po oddechu o normalnej objętości oddechowej. Rezerwowa objętość wydechowa (ERV), około 1200 ml, to dodatkowe powietrze, które można na siłę wydychać po oddechu o normalnej objętości oddechowej.

ubocznych, zwłaszcza dwutlenku węgla. Problem z naszym oddychaniem polega na jego płytkim i szybkim charakterze. Rosnący stres współczesnego życia i wynikające z niego negatywne emocje wpływają na tempo oddychania, prowadząc do pozbawienia tlenu i gromadzenia się toksyn.

Już tysiące lat temu starożytni jogini uznali kluczowe znaczenie prawidłowego oddychania. Hatha Yoga Pradeepika stwierdza: „Dopóki w ciele jest oddech, istnieje życie”. Gdy uchodzi oddech, odchodzi także życie.





Dzięki praktyce pranajamy układ oddechowy działa najlepiej, a co za tym idzie, układ krążenia działa również efektywniej. A wynikająca z tego lepsza detoksykacja otwiera drzwi do dobrego zdrowia.

Pranajamą ćwiczy się pełne wykorzystanie wszystkich płatów płuc i normalizację tempa oddychania. Uczy się, jak sprawić, aby oddech był równomierny, ciągły i rytmiczny. Poniżej znajduje się kilka podstawowych praktyk dla tych, którzy chcą nauczyć się pranajamy. Mogą je ćwiczyć nawet osoby starsze.

Oddychanie brzuszne

Usiądź wygodnie na podłodze w pozycji ze skrzyżowanymi nogami lub połóż się płasko na plecach w pozycji Zwłok. Możesz położyć jedną rękę na brzuchu, aby poczuć jego unoszenie się i opadanie. Zrelaksuj umysł i ciało. Wdychaj powoli i głęboko przez nos, czu-



jąc, jak brzuch się rozszerza i unosi, utrzymując klatkę piersiową nieruchomo. Podczas wydechu poczuj, jak brzuch opada. Podczas wdechu rozszerzaj brzuch i napinaj go podczas wydechu. Wykonuj to ćwiczenie przez dziesięć cykli (jeden wdech i jeden wydech równa się jednemu cyklowi).

Korzyści: Oddychając powoli i głęboko, powietrze dociera do najniższych części płuc i ćwiczy przeponę, co może znacznie

zwiększyć zdolność oddychania. Relaksuje umysł i ciało, masuje narządy wewnętrzne, uspokaja emocje i zapewnia dobry sen.

Oddychanie klatką piersiową

Usiądź wygodnie na podłodze



w pozycji ze skrzyżowanymi nogami lub połóż się płasko na plecach w Savasanie. Dłonie można rozluźnić po bokach lub położyć je po bokach żeber, aby poczuć ich rozszerzanie i kurczenie się. Delikatnie napnij brzuch. Wdychaj powoli przez nos do klatki piersiowej. Nie wciągaj oddechu



głęboko do płuc, ale utrzymuj go skupionego pomiędzy żebrami. Podczas wdechu poczuj, jak żebra rozszerzają się na zewnątrz, a klatka piersiowa otwiera się. Podczas wydechu poczuj, jak żebra kurczą się do wewnątrz. Powtórz pięć razy.

Korzyści: Relaksuje umysł i ciało oraz wzmacnia płuca.

Pełne oddychanie

Usiądź wygodnie na podłodze w pozycji ze skrzyżowanymi nogami lub połów się płasko na plecach w pozycji Zwłok. Połóż jedną rękę na brzuchu, drugą na żebrach i sprawdź oddech. Wdychaj powoli przez nos, poczuj, jak najpierw rozszerza się brzuch, potem klatka piersiowa, a na koniec poczuj, jak powietrze wypełnia górną część klatki piersiowej. Twój brzuch zostanie automatycznie wciągnięty, gdy żebra się wysuną, a klatka piersiowa rozszerzy się. Powoli



wydechaj powietrze, opróżniając płuca od góry do dołu. Utrzymuj ciało bez szarpnięć. Staraj się, aby wdech i wydech były jednolite. Nie wstrzymuj oddechu pomiędzy. Wdech odbywa się od dołu do góry, a wydech od góry do dołu. Powtórz pięć razy.

Korzyści: Jest to technika, której możesz najczęściej używać do zwalczania napięć i stresu w swoim życiu. Możesz jej używać w dowolnym miejscu i czasie, aby uspokoić umysł i ciało. Użyj tej techniki, aby skoncentrować się przed medytacją i praktyką asan,

aby uczynić je jeszcze bardziej skutecznymi.

Ci, którzy chcą nauczyć się pranajamy, powinni zwrócić się do autentycznego nauczyciela. Wszystkie te starożytne praktyki mają głębsze znaczenie i wymowę, niż możemy sobie wyobrazić. Właściwa praktyka pranajamy w połączeniu z asanami jogi może dać wspaniałe rezultaty, ale jednocześnie źle wykonana może wywołać długotrwałe niekorzystne skutki w organizmie. Pranajama jest czwartym etapem asztangi jogi (Ashtanga Yoga), gdzie poprzednie wymagają całkowitej kontroli ciała i umysłu. W pranajamie mamy do czynienia z podstawową energią siebie i mistrzowskie opanowanie tej energii zajmuje bardzo wiele czasu.

Autor jest trenerem Jogi-Rei Ki. Można się z nim skontaktować pod adresem: apjayadevan@gmail.com

MIEŚO NIE TABU



Powszechnie uważa się, że zabiegi ajurwedy wymagają przestrzegania diety wyłącznie wegetariańskiej, jest to jednak błędne przekonanie. Ajurweda zaleca leki i dietę w oparciu o trzy dosze (konstytucje) i pięć elementów.

Daśa vidha pareeksha (badanie dziesięciopunktowe) i ashta sthāna pareeksha (badanie ośmiopunktowe)* pomagają lekarzowi w ocenie stanu fizjologicznego i patologicznego człowieka. Następnie ustalane są leki i schemat diety, w zależności od budowy danej osoby, wieku, płci, stylu życia i braku równowagi dosha.

Nie trzeba być chorym, aby przestrzegać schematu zalecanego przez ajurwedę. Zdrowa osoba też może to zrobić. Ajurweda wymienia różne rodzaje żywności (zboża, rośliny strączkowe, produkty mleczne, warzywa, drób, wołowinę, baraninę, mięso itp.), ich wpływ na dosze i właściwości lecznicze. W żadnym kontekście nie ma wzmianki o wegetarianizmie.

Wegetarianizm ewoluował jako część zwyczaju religijnego; ma to niewiele wspólnego z ajurwedą. Ludzki układ trawienny może trawić także białka mięsne, a nie tylko żywność wegetariańską, jak wiele osób myśli.

Wiele mięs lub produktów mięsnych, takich jak ajamāmsa rasāyanam (mikstura baranina), mutta tailam (olej z gotowanego jajka) i netra putapaakam (pokarm okulistyczny) jest stosowanych w ramach tera-

pii w ajurwedzie. Dieta zalecana osobom, które przeszły oczyszczanie terapeutyczne, obejmuje māmśa rasa (zupę mięsna). To potwierdza fakt, że ajurweda nie jest zwolennikiem wegetarianizmu.

Traktaty ajurwedyjskie, takie jak Ashtāngahridaya, Charaka Samhita i Suśruta Samhita, mówią o wielu przetworach mięsnych, takich jak vesavāra (kheema bez kości).

Schemat diety

Wszędzie tam, gdzie pojawia się wzmianka o przyczynie, leczeniu i zapobieganiu chorobie, ajurweda mówi o „āhāra” (jedzeniu). Mówi się, że spożycie żywności ma bezpośredni wpływ na zdrowie i choroby. Zalecany przez nią schemat nie opiera się na smaku żadnego dania. Ajurweda kieruje się racjonalną metodą doboru diety na podstawie takich parametrów jak wiek, płeć, budowa ciała, region geograficzny, w którym dana osoba mieszka, jej stan fizyczny itp. Wnioski analityczne wyciąga się po daśa vidha pareeksha.

Siódmy rozdział Ashtānga samgraha sootrasthāna to Annasvaroopā vijnāneeya („Wiedza o naturze pożywienia”). Zawiera odpowiedzi na wiele pytań, takich jak: Czym jest jedzenie? Jakie produkty można uznać za żywność i dlaczego? Czym to się różni od medycyny? Jaki wpływ mogą mieć na trzy dosze? Które z nich są najlepsze, które najgorsze i dlaczego?

Dania niewegetariańskie znajdują swoje miejsce wraz z innymi produktami spożywczymi. Wspomina się je jako nieodłączny element diety. Wybór odbywa się pomiędzy różnymi rodzajami żywności, a nie między wegetariańską i niewegetariańską.

Według ajurwedy do osób,

które powinny spożywać żywność niewegetariańską zaliczają się osoby szczupłe, szczupłe i wychudzone; osoby, które przeszły zabiegi lecznicze lub terapię oczyszczającą; oraz osoby z problemami z trawieniem i wadliwym rozwojem tkanek. Jedzenie niewegetariańskie jest również dobre, jeśli cierpisz na choroby spowodowane Vātą lub masz złamania, rany i wrzody. Jednak każdy może mieć dania niewegetariańskie, które najlepiej odpowiadają budowie organizmu. Można je spożywać codziennie jako część normalnej diety. Generalnie nie ma żadnych ograniczeń.

Wśród niewegetariańskich artykułów spożywczych, o których mówi ajurweda, na pierwszym miejscu wymienia się zupę mięsna, ponieważ jest to najbardziej lekkie i smaczne danie. Do wszystkich przetworów wymagana jest odrobina przypraw, gdyż mają one zdolność rozpalania bioognia. Pomagają również w trawieniu i nadają potrawom szczególny smak i kolor.

Spośród różnych rodzajów mięsa baranina jest uważana za najlepszą, ponieważ pod względem jakości najbardziej przypomina mięso ludzkie.

Prosty przepis na baraninę

1. Baranina - 200 g posiekanej i umytej
2. Długi pieprz
3. Suszony imbir
4. Oczyszczony korzeń rośliny ognistej (Plumbago rocea)
5. Kolendra - (2 do 5 gałązek, po 20 g - rozdrobniona)
6. Woda - 4 litry
7. Skórki granata - 100 g



Powyższe składniki wymieszać w 4 litrach wody. Gotuj na małym ogniu w glinianym garnku i zmniejsz ilość do jednego litra. Odcedź płyn i dodaj szczyptę proszku asafetyda, nasiona kminku i sól kamienną do smaku. Podawać na gorąco.

Odstresuj swoją twarz – ajurwedyjski masaż twarzy



Stres w życiu codziennym może powoli kumulować się w naszym organizmie i powodować mnóstwo kłopotów. U osoby nadmiernie zestresowanej widać to po samej twarzy. Stres wpływa na mięśnie twarzy i powoduje ich skurcze. Powoduje to nienaturalny grymas, który nadaje twarzy bardzo nieatrakcyjny wygląd. Kiedy te mięśnie twarzy są stale kurczone pod wpływem stresu, tracą elastyczność i tworzą się zmarszczki. Nic dziwnego, że obecnie ludzie już w bardzo młodym wieku wyglądają na starych i pomarszczonych.

Ajurwedyjski masaż twarzy ma na celu uwolnienie takich skurczów w obrębie mięśni twarzy i tkanki łącznej. Masaż odbywa się poprzez nałożenie olejku do masażu i ucisk na określone punkty na twarzy. Pomaga to uwolnić wszystkie toksyny wywołane stresem z twarzy i przywrócić jej naturalną równowagę.

Ajurwedyjski masaż twarzy pomaga w detoksykacji mięśni twarzy. Usuwa wszelkie blokady wywołane stresem, które występują w mięśniach. Odmładza Twoją twarz. Regularny masaż może sprawić, że zmarszczki znikną, a skóra będzie wyglądać na zdrową i ujędrnioną. Pobudza także drenaż limfatyczny i krążenie krwi.

Ajurwedyjski masaż twarzy: technika

W domu możesz poprosić bliskich

o pomoc w uzyskaniu dobrego masażu. Możesz także dać masaż innym. Masując skórę, pamiętaj, że gładkie ruchy uwalniają subtelne napięcie pod skórą, a punkty nacisku działają na głębsze tkanki i powiązane z nimi układy narządów.

1. Nałóż ciepły olej na obie dłonie i zacznij masować twarz płynnymi ruchami. Rozpocznij od linii środkowej podbródka i kieruj się na zewnątrz i do góry.

2. Umieść palce pod szczęką i oprzyj kciuki na linii szczęki. Poproś osobę, aby lekko otworzyła usta i manipulowała obszarem podbródka i szczęki, delikatnie naciskając w górę i puszczając.

3. Umieść kciuki na szczęce na brodzie, palcem wskazującym i trzecim poniżej linii szczęki. Zastosuj nacisk na górną i wewnętrzną część kości szczęki. Delikatnie wykonuj małe kółka na skroniach zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Punkt przy skroniach to Shankha Marma. Powtórz procedurę dwa razy.

4. Umieść palec wskazujący pomiędzy dolną wargą a czubkiem podbródka. Poproś osobę, aby lekko otworzyła usta. W tym miejscu wykonaj małe kółka zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Kontynuuj ten rodzaj masażu zgodnie z ruchem wskazówek zegara od policzków do skroni. Powtórz dwa razy.

5. Umieść czubki palców wskazujących pomiędzy nosem a środkiem górnej wargi. Nazywa się to Ushtra Marma. Naciśnij delikatnie. Następnie masuj od tego miejsca po obu stronach aż do kącików ust, następnie pod kośćmi policzkowymi, do górnej części ucha, nad uchem, do podstawy ucha, gdzie dotyka głowy, do guza kostnego (Mastoid) za



płatkiem ucha. Powtórz to dwa razy.

6. Przytrzymaj lewą stronę głowy lewą ręką. Umieść prawy palec wskazujący tuż nad podstawą nozdrza. Ten punkt jest znany jako Nasa Marma. Wykonuj delikatny, okrężny masaż od tego miejsca aż do wyniosłości kostnej za płatkiem ucha, ale od ucha. Powtórz dwa razy.

7. Tutaj kierunek masażu jest taki sam jak poprzednio. Ale zacznij masować od Ganda Marma, czyli w połowie odległości między oczami a czubkiem nozdrzy.

8. Zaczynając od wewnętrznego końca brwi, za pomocą palca wskazującego i kciuka przeciągnij wzdłuż brwi do jego zewnętrznej krawędzi.

9. Pociągnij od czubka nosa do obszaru trzeciego oka, który znajduje się nieco powyżej środka między brwiami. To jest Ajna Marma. Masuj ten obszar delikatnymi ruchami zgodnie z ruchem wskazówek zegara przez dwie minuty.

10. Masuj czoło głowy. Wykonuj zygzakowate ruchy z jednej strony przedniej części głowy na drugą. Powtórz tę czynność od prawej do lewej, a następnie od lewej do prawej.

Nie tylko powierzchnownie

Ajurwedyjskie podejście do pielęgnacji skóry jest holistyczne i uwzględnia łącznie umysł, ciało i świadomość. Skóra jest barometrem zdrowia jednostki. Skóra ma ogromną moc regeneracji, naprawy, uzupełnienia i leczenia. Skóra oddycha, czuje i reaguje na pełną miłości pielęgnację. Działa również jako pierwsza obrona organizmu przed czynnikami zewnętrznymi. Piękno polega na dostosowaniu się do budowy ciała.

Piękno ma wiele definicji i podejść, a można je osiągnąć na wiele sposobów. Ajurweda, podobnie jak wszystkie inne aspekty ludzkiego ciała, ma holistyczne podejście do piękna i utrzymuje, że pięknym jest ten, kto potrafi zachować równowagę w swoim życiu.

Piękno w ajurwedzie ma kilka aspektów, w tym aspekty fizyczne, takie jak kolor, blask, budowa ciała; aspekty mentalne, takie jak emocje, myśli i ego. Natura zadbała o to, aby działały w doskonałej harmonii, aby każdy mógł wyglądać pięknie. Wystarczy wiedzieć, jak działa ta harmonia i robić rzeczy, które jej nie zakłócają.

Piękna skóra ma duży wpływ na wygląd. Ajurwedyjskie podejście do pielęgnacji skóry jest holistyczne i uwzględnia łącznie umysł, ciało i świadomość. Skóra jest barometrem zdrowia jednostki. Skóra ma ogromną moc regeneracji, naprawy, uzupełnienia i leczenia. Oddycha, czuje i reaguje na pełną miłości opiekę. Działa również jako pierwsza linia obrony organizmu przed czynnikami zewnętrznymi.

W ajurwedzie skórę ocenia się przede wszystkim na podstawie jej budowy. Do podziału skóry na typy można posłużyć się następującą metodą oceny.

Skóra vata: Osoby ze skórą vata rodzą się z przewagą vata (elementy powietrza i eteru) w swoim ciele. Skóra vata jest sucha, cienka, o delikatnym kolorzycie, delikatna i chłodna w dotyku. Skóra vata ma tendencję do wcześniejszego powstawania zmarszczek. Pielęgnacja skóry odbywa się za pomocą olejków leczniczych, masażu ciepłymi olejami i delikatnych środków nawilżających. Osoby ze skórą vata mogą regularnie pić dużo letniej wody.





Skóra vata nie zawiera dużo wilgoci; dlatego głównym czynnikiem jest zapobieganie wysuszeniu. Stosuj dietę tłustą (najlepsze są ghee i oliwa z oliwek) i preferuj smaki kwaśne, słone i słodkie (naturalnie słodkie jak owoce, a nie rafinowany cukier), ponieważ równoważą vata.

Unikaj suchej żywności, takiej jak krakersy. Pij od sześciu do ośmiu szklanek ciepłej wody dziennie i jedz słodkie, soczyste owoce. Wczesne pójście spać (przed 22:00) działa kojąco na skórę vatai ma na nią ogromny pozytywny wpływ. Osobom ze skórą vata zaleca się unikanie produktów oczyszczających, które wysuszają skórę (takich jak środki czyszczące na bazie alkoholu) i wykonywanie masażu olejowego (abhyanga) rano przed prysznicem.

Produkty łagodzące, nawilżające i ochronne pomagają uspokoić wrażliwą skórę vata, wspomagają proces gojenia i chronią skórę przed stresem środowiskowym.

Skóra pitta: Osoby ze skórą pitta mają dominację pitta (ogień), a ich skóra jest jasna, miękka, ciepła i ma średnią grubość. Cera jest raczej delikatna i prosta, często charakteryzuje się dużą ilością piegów i pieprzyków. Osoby takie powinny unikać potraw pikantnych i smażonych w głębokim tłuszczu. Muszą jeść dużo soczystych owoców; powinny trzymać się z daleka od kosmetyków syntetycznych.

Unikaj nadmiernego nasłonecznienia, zabiegów opalających i terapii silnie rozgrzewających, takich jak parowanie twarzy lub całego ciała. Unikaj gorących, pikantnych potraw i preferuj cierpkie, gorzkie i słodkie potrawy, które równoważą pitta. Szczególnie dobre są słodkie, soczyste



owoce (zwłaszcza melony i gruszki), gotowane warzywa i konfitury z płatków róż.

Picie dużej ilości wody pomaga zmyć zanieczyszczenia z wrażliwej skóry pitta. Ogranicz zewnętrzny lub wewnętrzny kontakt z syntetycznymi substancjami chemicznymi, na które Twoja skóra jest szczególnie podatna na reakcję, nawet z opóźnieniem, po latach pozornie spokojnego stosowania.

Unikaj produktów do skóry, które są ściernie, podgrzewające lub zawierają sztuczne barwniki lub konserwanty. Należy unikać większości komercyjnych marek makijażowych na rzecz kosmetyków zawierających naturalne składniki.

Osoby ze skórą pitta będą dobrze sobie radzić, utrzymując stres emocjonalny pod kontrolą

poprzez dużą ilość ćwiczeń na świeżym powietrzu, jogi i medytacji. Delikatne produkty oczyszczające, łagodzące i hipoalergiczne pomagają zachować zdrową skórę pitta.

Skóra kapha: Osoby ze skórą kapha są w przeważającej mierze ziemią i dlatego mają silny element wody. Skóra kapha jest gruba, miękka, tłusta i ciemna. Skóra kapha ma tendencję do powstawania zmarszczek znacznie później niż skóra vata i pitta. Idealnie jest jeść potrawy gorzkie, cierpkie i ostre oraz unikać potraw słodkich i smażonych. Osoby te powinny regularnie przeprowadzać detoksykację.

Skóra kapha jest bardziej podatna na zatykanie i wymaga większej pielęgnacji. Należy uważać, aby unikać tłustych i zatykających kremów. Podobnie unikaj cięż-

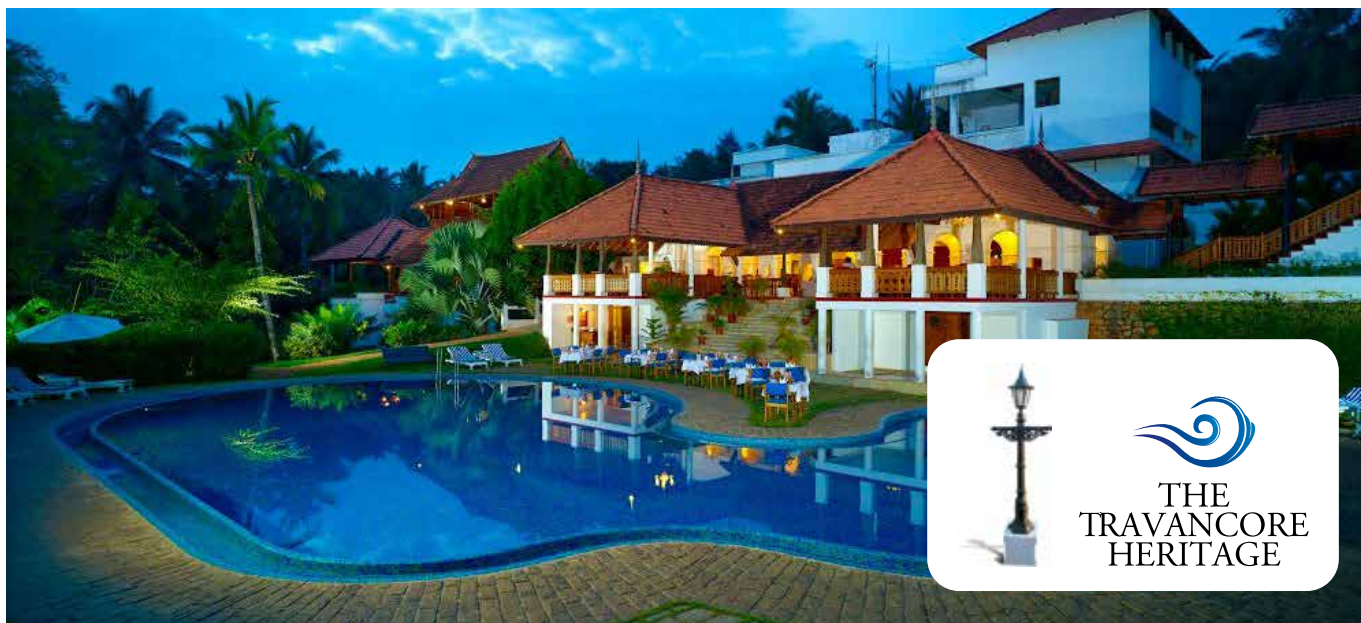
kich, trudnych do strawienia potraw, takich jak smażone potrawy, tłuste mięsa, sery i bogate desery. Jedz lżejsze, lekkostrawne, cierpkie, gorzkie i ostre (dobrze przyprawione) potrawy, które równoważą kapha.

Oliwa z oliwek jest najlepszym środkiem do gotowania, a przed posiłkami można wypić odrobinę soku z dodatkiem imbiru i limonki, aby zwiększyć charakterystycznie powolny ogień trawienny. Często bierz ciepłe kąpiele i używaj delikatnych środków czyszczących, aby otworzyć pory skóry.

Upewnij się, że unikasz zaparć; regularne ćwiczenia to jeden ze sposobów na regularne wypróżnienia. Produkty oczyszczające i złuszczające redukujące wydzielanie sebum, a także lekkie środki nawilżające pomagają zachować zdrową skórę kapha. Skóra niewłaściwie pielęgnowana i zaniedbana ulega przedwczesnemu starzeniu się, staje się matowa i zanieczyszczona. Proste użycie mleka, miodu i jogurtu dobrze odżywia skórę i zapobiega jej przedwczesnemu starzeniu.

Aby mieć czystą i piękną skórę, należy całkowicie oczyścić swoje ciało z toksyn. Skóra odzwierciedla to, co dzieje się w jej wnętrzu. Trądzik, pryszczki, wykwity, plamy i obrzęki na skórze są często związane z nieodpowiednią dietą. Nagromadzenie toksyn z pożywienia w ajurwedzie nazywa się „Ama”. Stosując dietę przyjazną dla skóry, dbając o prawidłowy przebieg cyklu trawienia, wchłaniania i eliminacji oraz suplementując zioła przyjazne dla skóry, można zachować czysty, promienny, zdrowy i młodzięczy wygląd skóry.

Znajdź radość na wakacjach w południowych Indiach



Zanurz się w uosobieniu bogactwa i elegancji w Ośrodku plażowym Travancore Heritage

Ośrodek Travancore Heritage Beach Resort, położony na szczycie majestatycznego klifu, oferuje zapierające dech w piersiach widoki na piaszczyste wybrzeża Kerali i palmy kokosowe. Z bezpośrednim dostępem do plaży i pokojami z widokiem na morze, będziesz bliżej, niż kiedykolwiek wcześniej, spokojnej linii brzegowej. Rozkoszuj się wyśmienitą kuchnią w naszych różnorodnych restauracjach lub zrelaksuj się przy basenie. Nasza przestronna sala bankietowa jest idealna na niezapomniane spotkania. W Travancore Heritage Beach Resort obiecujemy niezrównane połączenie dziedzictwa, natury i współczesne udogodnienia, zapewniając, że Wasza ucieczka do naszej przyjaznej oazy będzie po prostu niezwykła.

- Bezpośredni dostęp do plaży ● Pokoje z widokiem na morze ● Centrum Ajurwedy
- Wiele restauracji ● Basen ● Sala bankietowa
- 90 domków i pokoi ● Centrum Ajurwedy z 38 gabinetami zabiegowymi
- Prywatne rezydencje z basenem ● Prywatna plaża ● Restauracja serwująca różnorodne dania ● Sala konferencyjna ● Restauracja na plaży ● Restauracja Ayurveda
- 2 baseny ● Basen dla dzieci ● Klub fitness ● Sklep z ciekawostkami
- Gabinet kosmetyczny ● Biblioteka i gry wewnętrzne


anandam

Visit www.anandamayurveda.com

Ajurweda: pielęgnowanie ciała, umysłu i duszy

Ajurweda, starożytna nauka o życiu, jest świadectwem wykwintnej wiedzy, która przekroczyła czas. Sama istota słowa „ayur” oznacza życie, podczas gdy „weda” reprezentuje głęboką naukę mądrości. Obejmuje harmonijne połączenie wzajemnie powiązanych koncepcji, obejmujących zarówno sztukę życia i nauka o samym życiu.




THE TRAVANCORE HERITAGE

Adimalathura, w pobliżu Kovalam, Chowara, Thiruvananthapuram, Kerala – 695501

E-mail: info@thetravancoreheritage.com | Telefon: +91 471 3505303

www.thetravancoreheritage.com

Relaks, Odmładzanie, Restart

Wizyty w Kerali ułożone przez zespół Ayurveda and Health Tourism

Niezależnie od tego, czy jesteś w podróży rekreacyjnej, czy medycznej, oto oferta godna zaufania - wskazówki i usługi - dotyczące podróży.

Potrzebujesz leczenia stomatologicznego za 1/5 kosztów w porównaniu do Europy lub USA? Albo operacji, na którą tak długo odkładałeś? Zaufaj światowej klasy chirurgom i specjalistą w Kerali, którzy otoczą Ciebie troskliwą opieką.

A kiedy już skończysz rzeczy, które muszą zostać zrobione, dołącz do nas i ciesz się obfitą różnorodnością Kerali i jej bogatą tradycją autentycznej Ajurwedy we własnym kraju Boga.

Bądź z nami przez tydzień, dwa tygodnie lub więcej. Możemy Cię poprowadzić. Znamy teren. „Ayurveda and Health Tourism” od prawie dwóch dekad dokumentuje wzrost wartościowych podróży po Kerali. Zaufaj nam, gdyż zapewnimy Ci najbardziej autentyczne leczenie medyczne i odmładzanie, a także pokażemy miejsca najlepsze do życia oraz odwiedzenia.

Kontakt w Indiach:

Benny Thomas

Mail: info@indiavaluehealth.org

Telefon: +91 984 612 1715

Dostępne są atrakcyjne
pakiety dla ajurwedyjskich wakacji.

Po więcej informacji skontaktuj się z naszym zespołem w Europie:

Kontakt w Polsce:

Łukasz Wrona

+48 603 212 414

redakcja@ajurwedamagazyn.pl

Arleta Wasowska (Doradztwo ajurwedyjskie)

+48 536 187 852

arla@ajurwedamagazyn.pl

Kontakt w Niemczech:

Rosemarie Kelle (Doradztwo ajurwedyjskie)

E-Mail: tr.kelle@t-online.de, i vita.veda@t-online.de

Telefon: +49 171 5346818

Kontakt w Anglii:

Dr Madan Thangavelu (Uniwersytet Cambridge)

E-Mail: madan.thangavelu4@gmail.com,

Telefon: +44 7830 300728

Dileep Mathew

Mail: dileepmathew@hotmail.co.uk

Telefon: +44 7877 432378

Tinto Johny

E-Mail: tintojp1992@gmail.com

Telefon: +44 7776 849482

Partnerzy medialni



Ayurveda
& Health Tourism

MEDICAL
TOURISM