

Wydanie 2. marzec 2025 r.

www.ajurvedamagazyn.pl | www.ayurvedamagazine.org

23,99 Zł
w tym 8% VAT

Ajurveda

i turystyka zdrowotna

**Zdrowie w zgodzie
z naturą**



Publikacja FM Media we współpracy z Pur-Spa

Odmłodzenie

Żyłeś/łaś według zegara. Zużył się 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 gorące życie w domu. Tak, jesteś w krainie Boga!

Ajurweda »»
i turystyka 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 stawiać czoła nie tylko szybkiemu życiu, ale także ekstremalnej pogodzie, palącym latom i dokuczliwym zimom. Być może nadszedł czas, aby podsumować, pozwolić ciału odzyskać siły vitalne 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 uczynić 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 turystyka 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 turystyka 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

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



Redaktor i wydawca : **Benny Thomas**
 Redaktor naczelny : **Rajaram S**
 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 (Wielka Brytania) : **Dileep Mathew**
 Marketing i promocja : **Ben Pampackal**
 Zespół ds. promocji cyfrowej i online : **Joby John i Joe Benny**
 Layout & Design : **Lal Joseph**

Panel ekspertów :

Mrs. S. Jalaja (emerytowana IAS)

Dr. Bhaswati Bhattacharya,
 Clin Asst Professor of Medicine, Weill Cornell Medical College

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 z granicą

USA : Chicago: **Vincent Joseph**, Mob: 847 299 9954
 USA : Houston: **Shaju Joseph**, Mob: 847 899 2232
 USA : New York: **Vincent Sebastian**, Mob: 917 992 9629
 USA : CALIFORNIA: **Wilson Nechikat**, Ph: 408 903 8997
 Canada : **Jose Sebastian**, Ph: 416 - 509 - 6265
 UK : **Dileep Mathew**, Ph: 044 787 743 2378
 Switzerland : **Dr. George Sebastian**, Ph: 527204780
 Ireland : **Thomas Mathew** Mob: 00353 87 123 6584
 Singapore : **Mahesh A.** Ph: +65 906 22828
 Germany : **Rosemarie Kelle** Ph: +49 171 5346818
 Austria : **Monichan Kalapurackal** Ph: 0043 6991 9249829
 Korea : **Dr. A. Thomas**, Ph: 0082 10 5822 5820
 Australia : **S. Mathew**, Ph: 612 470 26086
 Oman : **Joy Vincent**, Ph: 968 9503 5953

BUSINESS ASSOCIATES INDIA

Mumbai : **Mohan Iyer** Mob: +91 22 6450 5111
 Hyderabad : **Ephram Joseph** Mob: +91 939 131 5072
 Chennai : **Priya Jabakaran** Mob: +91 9 56 616 9333
 Bengaluru : **Simera** +91 9886509097
 Pune : **Sofea Khan** +91 9175131042
 Trivandrum : **Kuriyan K. Raju** Mob: +91 9446106644

*Responsible for selection of news under the PRB Act



BIURO SPÓŁKI

FM Media Technologies PVT Ltd,
 Penta Square, Opp.Kavitha, MG Road,
 Cochin - 682016, Kerala, India.
 Tel: +91 484 350 4147
 Email: editor@ayurvedamagazine.org
 www.ayurvedamagazine.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 choroby. Jeśli cierpisz na jakąś chorobę, skonsultuj się ze swoim lekarzem. Wszystkie informacje służą wyłącznie celom badawczym i edukacyjnym

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

Wyobraź sobie, że budzisz się pewnego ranka i czujesz, jak każda komórka Twojego ciała wibruje w doskonałej harmonii. To tak, jakbyś odnalazł zagubiony klucz do skarbcza pełnego energii, witalności i równowagi. Sekret tkwi w mądrości Ajurwedy, która od tysiącleci pomaga ludziom odkrywać drogę do pełni zdrowia i szczęścia.

W tym wydaniu zabierzemy Cię w fascynującą podróż po świecie Ajurwedy. Poznasz historię Anny, która dzięki ajurwedyjskim praktykom odnalazła spokój i radość w codziennym życiu mimo wyzwań, jakie niesie ze sobą XXI wiek. Odkryjesz moc jogi i medytacji, które niczym balsam koją skolatane nerwy i przywracają umysłowi jasność.

Ale Ajurweda to nie tylko ćwiczenia i techniki relaksacyjne. To holistyczna filozofia życia, która obejmuje każdy aspekt naszej egzystencji - od diety po relacje z innymi ludźmi. Zasady Ajurwedy pomogą Ci zrozumieć unikalną konstytucję swojego ciała i umysłu, abyś mógł zadbać o siebie w sposób doskonale dopasowany do Twoich potrzeb.

W czasach, gdy świat zmagają się z pandemią, Ajurweda oferuje cenne wskazówki, jak wzmocnić odporność i zachować zdrowie. Poznasz ajurwedyjskie "superfoods", które dodadzą Ci sił witalnych i pomogą zbudować tarczę ochronną przed chorobami. Nauczysz się, jak dostosować dietę i tryb życia do rytmu pór roku, aby zawsze pozostawać w zgodzie z naturą.

Wyrusz z nami w tę inspirującą podróż i pozwól, by mądrość Ajurwedy rozświetliła Twoje życie niczym poranne słońce. Odkryj radość płynącą z troski o swoje ciało, umysł i ducha. Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z Ajurwedą, czy jesteś jej wieloletnim entuzjastą, na kartach tego magazynu znajdziesz wiedzę i inspirację, które pomogą Ci osiągnąć pełnię zdrowia i szczęścia.

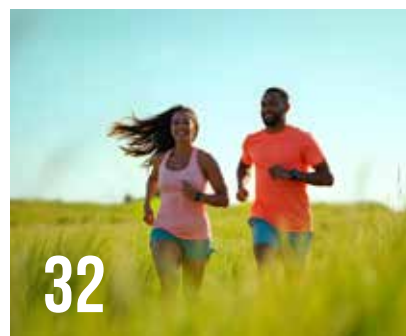
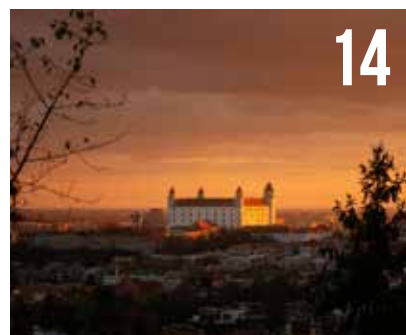
Zapraszamy do lektury!

Redakcja "Ajurweda i turystyka zdrowotna"

Zawartość:



- 06 Sekret zdrowia w dzisiejszym świecie dzięki Ajurwedzie
- 10 Mądrość Ajurwedy: starzenie się w równowadze i harmonii
- 14 Ajurveda w Europie Środkowej: wspieranie dobrego samopoczucia na Słowacji
- 18 Departament AYUSH w Indiach
- 20 Pokonanie cukrzycy: podejście do stylu życia
- 24 Covid19 – Obserwacja Ajurwedy
- 28 Obejmując Ajurwedę: Droga do dobrego samopoczucia
- 31 Cel ajurwedy
- 32 Zrozumienie istoty wellness w ajurwedzie
- 34 Podążanie za naturą to najlepszy sposób!
- 36 Zarządzanie żywnością: klucz do zdrowszego Ciebie
- 40 System Gurukula - Trening Ajurwedy w Indiach
- 44 Terapia Rasayana poprawia zdrowie, witalność i długowieczność
- 47 Życie według Yama Niyamas: droga do łaski
- 50 6 pozycji jogi na depresję i stany lękowe
- 54 Joga: holistyczne podejście do zwalczania chorób cywilizacyjnych
- 56 Być wyprostowanym







Sekret zdrowia w dzisiejszym świecie dzięki Ajurwedzie

WAjurwedzie podstawą wszystkich chorób są dwie podstawowe przyczyny: niedożywienie i nadmierna konsumpcja. Ogólnie uważa się, że choroby wynikające z niedożywienia są łatwiejsze do wyleczenia w porównaniu z chorobami wynikającymi z nadmiernej konsumpcji. Powodem tego jest wrodzona natura eliminowania braków i nadmiarów w organizmie. Kiedy organizmowi brakuje niezbędnych składników odżywczych, ich identyfikacja i uzupełnienie jest stosunkowo prostym zadaniem. Kiedy jednak organizm obciążony jest nadmiarem pewnych substancji, detoksykacja i przywracanie równowagi stają się procesami skomplikowanymi i wymagającymi.

W dzisiejszych czasach najczęstsze problemy zdrowotne wynikają głównie z nadmiernej konsumpcji, a nie z niedożywienia. Przypadki niedożywienia zwykle ograniczają się do określonych schorzeń, takich jak niedobory witamin lub niedokrwistość. Można zatem podsumować, że obecny stan naszego zbiorowego zdrowia charakteryzuje się przekarmieniem i niedożywieniem.

Chociaż należy przyznać, że obszary na świecie nadal borykają się z problemami niedoboru żywności i niewystarczającego dostępu do czystej wody, wyzwania te przypisuje się głównie czynnikom politycznym i logistycznym, a nie wskazują na ogólny postęp ludzkości. Krótko mówiąc, żyjemy w świecie obfitującym w zasoby, w którym prawdziwym wyzwaniem nie jest zdobywanie ich więcej, ale opanowanie dyscypliny polegającej na opieraniu się pokusom i ograniczaniu nawyków konsumpcyjnych w trosce o nasze zdrowie i dobre samopoczucie.

Konfrontacja z naszym planem ewolucji

Skomplikowane działanie naszych mózgów zostało skrupulatnie ukształtowane przez tysiąclecia ewolucji i zostało precyzyjnie dostrojone tak, aby priorytetowo traktować spożycie soli, słodczy i tłustych potraw. Wynika to z walki naszych przodków z niedoborami, gdzie dostępność bogatej w składniki odżywcze żywności była niespójna i nieprzewidywalna. Jako mechanizm przetrwania, nasze mózgi ewoluowały, aby pragnąć tych niezbędnych składników odżywczych, aby zabezpieczyć się przed potencjalnym głodem. W epoce nowożytnej przemysł spożywczy umiejętnie wykorzystuje tę wrodzoną predyspozycję, wytwarzając produkty, które zaspokajają nasze wrodzone pragnienie soli, słodczy i tłuszczu. Te wysoko przetworzone i łatwo dostępne produkty spożywcze wykorzystują uzależniającą naturę zakorzenioną



w naszym biologicznym organizmie. W rezultacie wpadamy w cykl nadmiernej konsumpcji, padając ofiarą uroku tych bogatych smaków.

Ta predyspozycja do nadmiernego spożywania żywności bogatej w sól, cukier i tłuszcz spowodowała wszechobecny globalny kryzys zdrowotny. Konsekwencje objawiają się w postaci chorób serca, otyłości, cukrzycy i wielu innych chorób wynikających z chronicznej nadmiernej konsumpcji. W istocie zmagamy się z konsekwencjami biologicznego wzorca, który nie jest dostosowany do obfitości współczesnego krajobrazu żywnościowego.

Zdrowie w XXI wieku to sztuka mówienia „nie”

Cecha definiująca zdrowie w XXI wieku opiera się na opanowaniu słowa „nie”. Opiera się na decyzji o rezygnacji z niezdrowej żywności, przeciwstawieniu się siedzącemu trybowi życia i zaangażowaniu w wyznaczanie granic, które chronią nasze całościowe zdrowie. Krótko mówiąc, jest to umiejętność asertywnego przedkładania długoterminowego dobrego samopoczucia nad chwilowe przyjemności lub presję społeczną.

W dzisiejszym dynamicznym świecie, charakteryzującym się mnóstwem wygod i przyjemności, nadanie priorytetu zdrowiu nie jest jedynie bierną pogonią, ale aktywnym wyborem, którego należy świadomie dokonywać każdego dnia. Jest to ciągły proces oceny naszych wyborów i działań, świadomy wybór tych, które promują dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i emocjonalne, jednocześnie odrzucając wszystko, co nie jest zgodne z naszym zdrowiem.

Zmiana naszego sposobu myślenia – prawdziwy sekret bycia zdrowym

Jak w świecie, w którym wszystko zostało zaprojektowane tak, aby zaspokajać nasze pragnienia, znaleźć siłę i siłę woli, aby konsekwentnie dokonywać zdrowych wyborów? Klucz do dobrego samopoczucia leży nie tylko w podejmowaniu właściwych działań, ale także w kultywowaniu odpowiedniego sposobu myślenia, który wspiera te działania.

Każdy z nas ma tożsamość, która kształtuje to, jak siebie postrzegamy – czy to jako oddanego członka rodziny, ciężko pracującego profesjonalistę, czy też osobę towarzyską. Podobnie możemy stworzyć tożsamość skupioną na byciu zdrowym. Kiedy zdrowie staje się priorytetem naszej tożsamości, wpływa to na wszystkie nasze decyzje. Priorytetowe traktowanie zdrowia oznacza dostosowanie i wspieranie każdego wyboru w oparciu o tę podstawową wartość. Kiedy bycie zdrowym staje się częścią tego, kim jesteśmy, podejmowanie decyzji wspierających nasze dobre samopoczucie staje się naturalne i łatwe.

Zrozumienie mocy Ajurwedy

Alopatia i ajurweda reprezentują dwa różne podejścia do opieki zdrowotnej: podczas gdy alopatia jest odpowiedzią ludzkości na uniknięcie śmierci, ajurweda jest rozwiązaniem poprawiającym jakość naszego życia.



dobrego samopoczucia, cieszy się regenerującym snem, ma mnóstwo energii i podchodzi do życia z entuzjazmem i zadowoleniem. Zasadniczo bycie zdrowym to coś więcej niż tylko dobre samopoczucie fizyczne; chodzi o harmonię mentalną, emocjonalną i duchową.

Podczas gdy ajurwedyjski styl życia przyczynia się do stworzenia stylu życia, który pomaga nadać priorytet zdrowiu, zapobiegawczy charakter zabiegów ajurwedyjskich pomaga regularnie detoksykować, promować dobre samopoczucie i zapobiegać wystąpieniu chorób. Ajurveda, ze swoją starożytną mądrością i holistycznym podejściem, oferuje transformacyjną ścieżkę prowadzącą do osiągnięcia tego wielowymiarowego stanu zdrowia.

Na przestrzeni lat postęp naukowy w medycynie alopaticznej niewątpliwie doprowadził do znaczących przełomów, umożliwiających przedłużanie życia ludzkiego i skuteczne radzenie sobie z niegdyś śmiertelnymi chorobami. Jednakże w obliczu tego postępu nie udało nam się ustanowić systemu, w którym priorytetem będzie nie tylko długowieczność, ale także jakość życia.

Siła Ajurwedy leży w jej kompleksowym podejściu, które wykracza poza zwykłe leczenie objawów i ma na celu optymalizację dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego. Kładąc nacisk na zmiany stylu życia, nawyki żywieniowe i środki zapobiegawcze, Ajurveda stara się podnieść ogólną jakość życia, wspierając równowagę i harmonię w jednostce.

Nowa definicja znaczenia zdrowia dzięki Ajurwedzie

W Ajurwedzie słowo określające zdrowie nazywa się Swastha – „Swa” oznacza moje najczystsze ja, a „stha” oznacza połączenie lub objęcie. Im bardziej jesteś połączony ze swoim najczystszym ja, tym jesteś zdrowszy. Zatem bycie zdrowym staje się po prostu świadomą praktyką oddzielania się od wszystkiego, co zakłóca to połączenie.

W dzisiejszym świecie znaczenie zdrowia stało się brakiem choroby. Jednak ta wąska definicja nie oddaje holistycznej istoty prawdziwego dobrego samopoczucia. Zdrowie wykracza poza zwykły brak choroby; jest to stan wibrującej vitalności, w którym doświadczasz się głębokiego

*Autor: **Dr Vignesh Devraj**, lekarz ajurwedyjski czwartego pokolenia i światowy mówca na temat uzdrawiania holistycznego, jest założycielem Sitaram Retreats w Kerali. Dzielił się swoją wiedzą na prestiżowych wydarzeniach na całym świecie i jest oddany starożytnej praktyce Panchakarmy. Doktor Devraj specjalizuje się w łączeniu starożytnej mądrości ze współczesnym światem, czyniąc ją dostępną dla wszystkich. Jako zapalony podróżnik i osoba ucząca się przez całe życie, nieustannie zgłębia mniej znane metody leczenia, aby ulepszyć swoje holistyczne podejście do dobrego samopoczucia.*

Mądrość Ajurwedy: starzenie się w równowadze i harmonii

Starzenie się jest naturalną częścią życia, przez którą przechodzi każdy. W Ajurwedzie, starożytnym systemie medycznym, starzenie się jest postrzegane jako stopniowa zmiana, która wpływa zarówno na ciało, jak i umysł. Ajurweda kładzie nacisk na znaczenie zrównoważenia trzech dosz – Vata, Pitta i Kapha – dla wspierania dobrego zdrowia i dobrego samopoczucia w każdym wieku, nawet w podeszłym wieku.

Zmierz się z tym z wdziękiem

W miarę jak ludzie się starzeją, ich ciała w naturalny sposób doświadczają spadku funkcji i odporności, co czyni je bardziej podatnymi na różne choroby i dolegliwości. Ajurweda zapewnia kompleksowe podejście do starzenia się z wdziękiem, kładąc nacisk na środki zapobiegawcze, zmianę stylu życia, sugestie dietetyczne, leki ziołowe i terapie odmładzające. Ajurweda rozumie proces starzenia się, uwzględniając wzajemne powiązania ciała, umysłu i ducha oraz to, jak brak równowagi w którymkolwiek z tych obszarów może przyczyniać się do problemów związanych z wiekiem. Przyjmując zasady ajurwedy, ludzie mogą z wdziękiem przejść przez proces starzenia się z witalnością, mądrością i elegancją.





Rola dosz w starzeniu się:

Dosza Vata

W Ajurwedzie proces starzenia jest ściśle powiązany z doszami, czyli niezbędnymi energiami regulującymi różne funkcje organizmu. Wraz z wiekiem dosza *Vata* ma tendencję do naturalnego wzrostu, co powoduje takie objawy, jak suchość, sztywność i ograniczona mobilność. Brak równowagi *Vata* może prowadzić do bólu stawów, problemów z trawieniem, problemów z pamięcią i ogólnego osłabienia. Nauki ajurwedy podkreślają znaczenie równoważenia *Vaty* poprzez wybór stylu życia, taki jak trzymanie się rutyny, utrzymywanie ciepła, wykonywanie delikatnych ćwiczeń, takich jak joga lub Tai-chi, oraz spożywanie odżywczej, uziemiającej żywności. Co więcej, dodanie do diety rozgrzewających przypraw, takich jak imbir, cynamon i kurkuma, może pomóc przeciwdziałać zimnym i suchym skutkom zwiększonej *Vaty* podczas starzenia.

Dosza Pitta

Co więcej, Ajurweda uznaje znaczenie dobrego samopoczucia psychicznego i emocjonalnego w procesie starzenia się. Wraz z wiekiem mogą wystąpić zmiany w sposobie myślenia, pamięci i równowadze emocjonalnej. Ajurweda wierzy, że dosza *Pitta*, która jest odpowiedzialna za funkcje metaboliczne i zdolności poznawcze, może w miarę starzenia się tracić równowagę, co powoduje problemy takie jak drażliwość, złość i stany zapalne. Aby promować zdrowe starzenie się, Ajurweda sugeruje przyjęcie praktyk, które poprawiają jasność umysłu, stabilność emocjonalną i radzenie sobie ze stresem. Angażowanie się w medytację, *pranajamę* (pracę z oddechem) i czynności przynoszące radość i spełnienie są niezbędnymi elementami utrzymania optymalnego dobrostanu psychicznego i emocjonalnego.



Dosza Kapha

W Ajurwedzie dosza *Kapha* odgrywa kluczową rolę w procesie starzenia, wpływając na strukturę, stabilność i nawilżenie organizmu. W miarę jak się starzejemy, *Kapha* ma tendencję do naturalnego gromadzenia się, co powoduje przyrost masy ciała, spowolnienie metabolizmu, problemy z oddychaniem i przywiązanie emocjonalne. Aby zwalczyć skutki nadmiaru *Kapha*, Ajurveda sugeruje przyjęcie nawyków poprawiających trawienie i metabolizm, takich jak utrzymywanie aktywności, spożywanie lekkich i ciepłych posiłków oraz unikanie ciężkich, słodkich lub tłustych potraw. Co więcej, zabiegi detoksykujące, takie jak *Panchakarma*, mogą pomóc w usuwaniu toksyn i rewitalizacji organizmu na poziomie komórkowym.

Znaczenie Srotas: kanały obiegu

W świecie Ajurweddy nie można przecenić znaczenia *srotas*, kanałów odpowiedzialnych za krążenie i eliminację, jeśli chodzi o proces starzenia. W miarę jak się starzejemy, kanały te mają naturalną tendencję do blokowania się lub utraty równowagi, co powoduje gromadzenie się szkodliwych toksyn i odpadów w naszym organizmie. Kumulacja ta może powodować szereg objawów, w tym zmęczenie, problemy trawienne, problemy skórne, a nawet pogorszenie funkcji poznawczych. Aby temu przeciwdziałać, terapie ajurwedyjskie, takie jak *Panchakarma*, skupiają się na oczyszczaniu i rewitalizacji *srot*, promując w ten sposób optymalne funkcjonowanie naszych układów organizmu i zwiększając naszą ogólną witalność. Dostosowując dietę, stosując środki ziołowe i angażu-



jąc się w praktyki detoksykacyjne, ludzie mogą skutecznie zapobiegać gromadzeniu się *ama*, czyli toksyn oraz utrzymywać stan równowagi i dobrego samopoczucia w miarę starzenia się.

Prakriti, nasz wrodzony makijaż doszowy

Ajurweda nie postrzega procesu starzenia się jako doświadczenia uniwersalnego. Zamiast tego uważa się ją za osobistą podróż, na którą wpływa konstytucja, styl życia i środowisko jednostki. Rozumiejąc swoją wyjątkową *Prakriti*, czyli wrodzoną doszę, jednostki mogą podejść do starzenia się w sposób uwzględniający ich specyficzne potrzeby i słabości. Ajurveda przyznaje, że chociaż starzenie się jest nieuniknione, na szybkość jego występowania oraz jego wpływ na zdrowie i samopoczucie mogą wpływać różne czynniki. Mając świadomość tych czynników i dokonując świadomych wyborów zgodnych z ich *Prakriti*, jednostki mogą promować zdrowe starzenie się i zmniejszać prawdopodobieństwo braku równowagi i chorób związanych z wiekiem.

Zdrowe starzenie się dzięki terapiom odmładzającym

Ajurweda kładzie duży nacisk na znaczenie terapii *Rasayana*. Zabiegi odmładzające mają na celu poprawę długowieczności, witalności i ogólnego samopoczucia. Obejmują one stosowanie określonych ziół, minerałów, dostosowanie diety i praktyki stylu życia, które są dostosowane do indywidualnej budowy ciała i zaburzeń równowagi każdej osoby. Włączając terapie *Rasayana* do naszej codziennej rutyny, możemy aktywnie wspierać zdrowe starzenie się poprzez odżywianie naszych

tkanek, wzmacnianie naszej odporności, wyostanie naszych zdolności poznawczych i osiaganie równowagi emocjonalnej. Zasadniczo Ajurweda zapewnia holistyczne podejście do zrozumienia i przyjęcia procesu starzenia, prowadząc nas w stronę pełnej wdzięku podróży pełnej witalności i mądrości.

Angażuj się w działania, które Cię inspirują

Ajurweda podkreśla również znaczenie *Dinacharyi*, czyli codziennej rutyny, w utrzymaniu równowagi i harmonii w całym procesie starzenia. Proste praktyki, takie jak budzenie i wczesne wstawanie, oczyszczanie zmysłów, wykonywanie ćwiczeń fizycznych i spożywanie pożywnych posiłków o regularnych porach - może mieć głęboki wpływ na ogólny stan zdrowia i witalność. Ponadto włączenie rutynowych czynności sezonowych i dostosowanie praktyk stylu życia do zmieniających się rytmów natury może pomóc jednostkom zachować dostrojenie do środowiska wewnętrznego i zewnętrznego, promując odporność i dobre samopoczucie w miarę starzenia się. Przyjmując mądrość Ajurwedy i włączając jej zasady do codziennego życia, jednostki mogą przejść proces starzenia się z wdziękiem, godnością i głębokim poczuciem połączenia ze swoją wrodzoną istotą.

Sewa, ścieżka bezinteresownej służby

Ajurweda podkreśla znaczenie *seva*, czyli bezinteresownej służby, w promowaniu zdrowego starzenia się i ogólnego dobrego samopoczucia. Angażowanie się w akty dobroci, hojności i współczucia wobec innych nie tylko przynosi korzyści odbiorcy, ale także głęboko odżywia dawkę. Pielęgnując ducha *sevy*, ludzie mogą wywierać pozytywny wpływ na swoje społeczności i przyczyniać się do tworzenia bardziej harmo-

nijnego i wzajemnie połączonego świata. Ta praktyka bezinteresownej służby nie tylko poprawia samopoczucie emocjonalne i psychiczne, ale także wspiera zdrowie fizyczne poprzez redukcję stresu, wzmacnianie więzi społecznych oraz kultywowanie poczucia celu i przynależności. Ajurweda zapewnia kompleksowe podejście do starzenia się, które obejmuje nie tylko jednostkę, ale także jej relacje, społeczność i szerszy wszechświat.

Rozwijaj głębsze połączenie ze swoją prawdziwą esencją

Ajurweda uczy nas, że starzenie się, zwane *Jara*, to nie tylko upadek fizyczny. To szansa na rozwój duchowy i samorealizację. W miarę jak się starzejemy, powinniśmy skupiać się na kultywowaniu mądrości, współczucia i oderwania się od rzeczy materialnych, aby połączyć się z naszą prawdziwą istotą. Starzenie się pozwala nam zastanowić się nad naszym celem życiowym, wartościami i wkładem, prowadząc nas do wewnętrznego spełnienia i zadowolenia. Akceptując i przyjmując naturalny proces starzenia się, możemy wyjść poza ograniczenia naszych ciał fizycznych i sięgnąć do ponadczasowej mądrości naszych dusz.

Ajurweda zapewnia holistyczne podejście do starzenia się, uwzględniając aspekty fizyczne, psychiczne, emocjonalne i duchowe. Równoważąc dosze, przyjmując zdrowe nawyki stylu życia, odżywiając nasze ciała odpowiednią żywnością i ziołami oraz stosując terapie odmładzające, możemy z wdziękiem stawiać czoła wyzwaniom starzenia się, zachowując jednocześnie witalność i wdzięk ■



Ajurweda w Europie Środkowej: wspieranie dobrego samopoczucia na Słowacji

Ajurweda, starożytna praktyka lecznicza, która powstała w Indiach tysiące lat temu, stopniowo przedostała się do serca Europy. W ostatnich dziesięcioleciach na całym świecie rośnie zainteresowanie Ajurwedą jako uzupełniającym i alternatywnym systemem opieki zdrowotnej. W Europie Środkowej, w tym na Słowacji, nastąpił gwałtowny wzrost fascynacji Ajurwedą jako kompleksowym podejściem do dobrego samopoczucia. Ten tradycyjny indyjski system medycyny, który kładzie nacisk na harmonię pomiędzy umysłem, ciałem i duchem, znalazł uznanie wśród osób poszukujących alternatywnych i spersonalizowanych doświadczeń w zakresie opieki zdrowotnej.

W tym artykule dr Anil zagłębia się w obecny stan Ajurwed w Europie Środkowej, a konkretnie na Słowacji. Wnikliwie analizuje wyzwania i potencjalne możliwości, szczególnie w obszarze rekolekcji zdrowotnych i wellness.

Aktualny stan

Europa zetknęła się z Ajurwedą przede wszystkim dzięki globalizacji, popularności jogi i rozwojowi alternatywnych terapii. Doprowadziło to do wzrostu turystyki wellness, a wielu Europejczyków poszukuje holistycznych doświadczeń leczniczych, w tym zabiegów ajurwedyjskich. Ajurweda odcisnęła swoje piętno w różnych krajach Europy, oferując wyspecjalizowane kliniki, centra odnowy biologicznej i instytucje edukacyjne.

Słowacja, położona w sercu Europy Środkowej, jest świadkiem rosnącego zainteresowania Ajurwedą. Pojawiły się rekolekcje wellness oparte na zasadach ajurwed, oferujące unikalne połączenie tradycyjnych praktyk i nowoczesnych udogodnień. Rekolekcje te zapewniają spokojne otoczenie, w którym uczestnicy mogą w pełni zanurzyć się w terapiach ajurwedyjskich, medytacjach i spersonalizowanych programach odnowy biologicznej.

Rośnie również zapotrzebowanie na produkty ajurwedyjskie, takie jak olejki, suplementy ziołowe



i kosmetyki. Tradycyjne indyjskie praktyki, takie jak joga, medytacja i uważność, które są ściśle związane z Ajurwedą, stały się głównym nurtem w Europie. Co więcej, skupienie się Ajurwedę na spersonalizowanej opiece zdrowotnej i holistycznym samopoczuciu jest zgodne z rosnącą świadomością związku ciała i umysłu w społeczeństwach zachodnich.

Na Słowacji kliniki ajurwedyjskie i centra odnowy biologicznej oferują szeroką gamę usług, w tym tradycyjne zabiegi ajurwedyjskie, jogę i poradnictwo dietetyczne. Atrakcyjność leży nie tylko w aspektach terapeutycznych, ale także w holistycznym podejściu do stylu życia, które promuje Ajurweda. Spokojne krajobrazy Słowacji stanowią idealne miejsce na te rekolekcje, zwiększając ogólne doświadczenie odmłodzenia i dobrego samopoczucia za przystępną cenę.

Wyzwania

Pomimo rosnącej ciekawości, ajurweda napotyka w Europie liczne przeszkody, które utrudniają jej powszechne przyjęcie i włączenie do systemu opieki zdrowotnej. Ponieważ Słowacja jest jednym z mniej zaludnionych krajów w Europie, istnieje wiele problemów, którymi należy się zająć, aby zapewnić zrównoważony rozwój Ajurwedę w tym kraju.



1. Ograniczona świadomość i edukacja: przeszkodą jest brak wiedzy na temat Ajurwedę wśród społeczeństwa. Aby wyjaśnić Ajurwedę i jej wpływ na zdrowie, potrzebne są programy edukacyjne i kampanie uświadamiające.

2. Lokalizacja z kontekstem kulturowym: Dostosowanie Ajurwedę do słowackiej kultury jest ważne dla jej integracji. Włączając elementy rezonujące z lokalną kulturą, Ajurweda może stać się bardziej dostępną.

3. Sceptycyzm: Niektórzy zachodni lekarze są sceptyczni wobec tradycyjnej medycyny, co kłóci się z holistycznym podejściem Ajurwedę. Ten sceptycyzm utrudnia współpracę między praktykującymi ajurwedą a pracownikami konwencjonalnej służby zdrowia.

4. Otoczenie regulacyjne: Brak ujednoliconych przepisów dotyczących Ajurwedę na Słowacji stwarza wyzwania w zapewnianiu jakości i certyfikowaniu praktyków. Aby utrzymać standardy w praktykach ajurwedyjskich, potrzebne są jasne wytyczne i przepisy.

5. Badania i praktyka oparta na dowodach

Aby zyskać akceptację na Słowacji, Ajurweda powinna dostosować się do praktyk opartych na dowodach. Potrzebne są badania naukowe, aby ocenić skuteczność i bezpieczeństwo terapii ajurwedyjskich i zapewnić podstawę do włączenia ich do głównego nurtu praktyk wellness. Różnice w zasadach i terminologii między Ajurwedą a medycyną zachodnią stwarzają wyzwania w zakresie komunikacji i współpracy. Konieczne są dalsze badania w celu potwierdzenia skuteczności i bezpieczeństwa

zabiegów ajurwedyjskich przy zastosowaniu zachodnich standardów naukowych.

6. Bariery językowe

Język ma kluczowe znaczenie dla komunikacji i promocji. Sama biegła znajomość języka angielskiego nie wystarczy do wykonywania codziennych zadań w tych krajach. Dla osób pragnących wykonywać zawody regulowane biegłą znajomością języka urzędowego jest niezbędna, co stanowi duże wyzwanie.

Perspektywy na przyszłość

Pomimo przeszkód Ajurveda stwarza znaczne możliwości dla przyszłości ośrodków zdrowia i dobrego samopoczucia na Słowacji. Dzięki swoim wspaniałym krajobrazom, źródłom termalnym i spokojnej okolicy Słowacja stale cieszy się zainteresowaniem jako hotspot turystyki wellness. Kraj szczyci się różnorodnymi walorami naturalnymi, takimi jak uzdrowiska termalne, źródła mineralne i obszary górskie, co czyni go atrakcyjnym wyborem dla osób poszukujących spokoju i rewitalizacji. Słowacja ma potencjał, aby aktywnie promować się jako centrum turystyki wellness, prezentując Ajurwedę jako cechę charakterystyczną i atrakcyjną.

1. Świadomość społeczna i edukacja: Podnoszenie świadomości na temat Ajurwedę poprzez inicjatywy edukacyjne, wykłady publiczne i kampanie uświadamiające ma kluczowe znaczenie dla jej akceptacji. Włączenie zasad ajurwedę do ogólnych programów edukacji zdrowotnej może promować holistyczne podejście do dobrego samopoczucia i rozwiewać mity. Współpraca ze



specjalistami z zakresu opieki zdrowotnej i podróży może pomóc we włączeniu Ajurwedę do głównego nurtu praktyk wellness.

2. Integracja z medycyną konwencjonalną: Niezbędne jest wypełnienie luki pomiędzy Ajurwedą a medycyną konwencjonalną. Wspólne badania, wspólne konferencje i programy edukacyjne mogą sprzyjać zrozumieniu i szacunkowi wśród lekarzy zajmujących się różnymi systemami medycznymi. Ustanowienie jasnych wytycznych dotyczących integracji w placówkach opieki zdrowotnej może zwiększyć akceptację Ajurwedę.

3. Wrażliwość kulturowa i adaptacja: Dostosowanie praktyk ajurwedyjskich do lokalnych kultur i systemów opieki zdrowotnej w Europie jest kluczem do pomyślnej integracji. Praktycy powinni być wrażliwi na różnice kulturowe i sprawić, by Ajurveda była bardziej przystępna i łatwiejsza do zrozumienia dla populacji europejskiej.

4. Promowanie turystyki wellness: Słowacja może promować kompleksowy program wellness poprzez integrację Ajurwedy z istniejącym krajobrazem wellness, wspierając współpracę z lokalnymi przedsiębiorstwami, biurami podróży i jednostkami rządowymi.

5. Innowacyjne programy odnowy biologicznej: Rekolekcje odnowy biologicznej mogą poprawić ogólne wrażenia, łącząc zasady ajurwedy z lokalnymi zwyczajami i dostosowując programy do specyficznych potrzeb i preferencji uczestników.

6. Autentyczne rekolekcje ajurwedyjskie w Europie: Niedroga turystyka na Słowacji i wyjątkowe uzdrowiska termalne sprawiają, że jest to atrakcyjny wybór dla entuzjastów Ajurwedy do inwestowania i zakładania centrów odnowy biologicznej przy minimalnych nakładach inwestycyjnych.

7. Promocja cyfrowa i dostępność: Wykorzystanie platform cyfrowych do promowania ajurwedyjskich rekolekcji odnowy biologicznej na Słowacji może dotrzeć do szerszej publiczności i wzbudzić zainteresowanie dzięki zasobom internetowym, wirtualnym doświadczeniom i platformom interaktywnym.

Podsumowując, podróż Ajurwedy po Europie Środkowej, szczególnie na Słowacji, jest bardzo obiecująca. Pokonując wyzwania poprzez edukację, współpracę i adaptację kulturową, Ajurveda może odegrać znaczącą rolę w krajobrazie rekolekcji zdrowotnych i dobrego samopoczucia. Ponieważ ludzie coraz częściej poszukują holistycznego dobrego samopoczucia, ajurveda znajduje nowe sposoby na rozwój w sercu Europy. Potencjalne korzyści wynikające z promowania holistycznego dobrostanu i spersonalizowanej opieki zdrowotnej sprawiają, że jest to ekscytująca perspektywa na przyszłość europejskiej opieki zdrowotnej.

Trwają godne uwagi projekty, które wprowadzają falę ośrodków odosobnieniowych oferujących autentyczne doświadczenia ajurwedyjskie. Ośrodki te, inspirowane uświęconymi tradycją Indii, zostały dostosowane do standardów europejskich, zachowując jednocześnie istotę starożytnych praktyk. Tym, co wyróżnia Słowację, jest jej zaangażowanie w zapewnianie autentycznych wrażeń ajurwedyjskich w przystępnej

cenie, dzięki czemu wellness jest dostępne dla szerszej publiczności. Przygotuj się na transformacyjną podróż wellness, podczas której bogate tradycje Ajurwedy płynnie łączą się z wyrafinowaniem Europy, a wszystko to pośród zapierającego dech w piersiach piękna Słowacji.

Słowacja, wykorzystując tę wyjątkową szansę, jawi się jako idealny cel dla wizjonerskich przedsiębiorców w dziedzinie ajurwedy z Indii. Dzięki swoim urokliwym krajobrazom i ekonomicznemu środowisku Słowacja oferuje obiecującą platformę do inwestowania w tworzenie ajurwedyjskich centrów odnowy biologicznej. Słowacja nie tylko zapewnia żyzny grunt dla wymiany kulturalnej, ale oferuje także przedsiębiorcom możliwości tworzenia autentycznych rajów dobrego samopoczucia, które harmonijnie łączą mądrość Ajurwedy z europejską atmosferą. Ta strategiczna inwestycja może nie tylko przyczynić się do poprawy krajobrazu wellness na Słowacji, ale także służyć jako brama do wprowadzenia Ajurwedy w nową grupę demograficzną ■

Autor:

Dr Anilkumar od 2001 roku pełni funkcję Profesjonalnego Konsultanta ds. projektów Ajurwedy, Wellness i Turystyki Zdrowotnej w Indiach i za granicą. Obecnie zajmuje stanowisko Konsultanta Projektu w centrach Mantra Ayurveda Wellness w Okoc na Słowacji i jest także właścicielem i promotorem firmy Healingveda Wellness Consultancy na Słowacji.





Departament AYUSH w Indiach

Departament AYUSH w Indiach służy jako światło przewodnie dla tradycyjnych praktyk uzdrawiania we współczesnym społeczeństwie. AYUSH, czyli ajurweda, joga i naturopatia, unani, siddha i homeopatia, ucieleśnia szeroki wachlarz medycyny alternatywnej głęboko zakorzenionej w dziedzictwie kulturowym Indii. Założony, aby wspierać i regulować te odwieczne zwyczaje uzdrawiania, Oddział AYUSH odgrywa kluczową rolę w łączeniu holistycznych metod opieki zdrowotnej z medycyną konwencjonalną. Praktyki te, mające długą historię obejmującą stulecia, oferują charakterystyczny punkt widzenia na dobre samopoczucie, który podkreśla znaczenie równowagi między umysłem, ciałem i duchem. Poprzez badania, edukację i egzekwowanie polityki Departament AYUSH stara się chronić i promować te szanowane techniki lecznicze, przyczyniając się do globalnego dyskursu na temat zdrowia i dobrego samopoczucia.

Departament AYUSH w Indiach odgrywa kluczową rolę nie tylko w kraju, ale także na poziomie międzynarodowym. Jej poparcie dla tradycyjnych praktyk leczniczych





przyciągnęło uwagę całego świata, a wiele narodów uznało korzyści, jakie ajurweda, joga, naturopatia, unani, siddha i homeopatia poprawiają ogólny stan zdrowia. Poprzez partnerstwa, seminaria i inicjatywy wymiany, Departament AYUSH z powodzeniem zademonstrował szerszej publiczności skuteczność alternatywnych terapii, w szczególności Ajurwedy. Angażując się w światowe konferencje i projekty badawcze, AYUSH dostarczył cennych informacji na temat holistycznej opieki zdrowotnej, które zostały włączone do głównego nurtu praktyk medycznych w różnych regionach na całym świecie.

Ponadto Dział AYUSH wykracza poza granice państw, organizując programy edukacyjne i szkolenia zarówno dla praktyków, jak i pasjonatów. Inicjatywy te mają na celu podniesienie świadomości na temat zalet systemów medycyny tradycyjnej oraz wyposażenie osób w niezbędną wiedzę i umiejętności, aby włączyć te praktyki do swojej codziennej rutyny. Promując głębsze zrozumienie ajurwedy, jogi, naturopatii, unani, siddha i homeopatii, Departament AYUSH w dalszym ciągu wypełnia lukę pomiędzy medycyną konwencjonalną i alternatywną, ułatwiając w ten sposób bardziej zintegrowane podejście do opieki zdrowotnej na całym świecie.

W miarę jak świat w coraz większym stopniu przyjmuje holistyczne praktyki uzdrawiania, Departament AYUSH odgrywa kluczową rolę w propagowaniu skuteczności i bezpie-

czeństwa tradycyjnych systemów medycyny indyjskiej. Dzięki silnemu zaangażowaniu w doskonałość i niezłomnemu zaangażowaniu w zachowanie wielowiekowej mądrości, AYUSH toruje drogę do zdrowszej i bardziej harmonijnej przyszłości dla ludzi na całym świecie.

Centralna Rada ds. Badań nad Naukami Ajurwedy (CCRAS):

Centralna Rada ds. Badań Nauk Ajurwedyjskich (CCRAS) jest najwyższym organem w Indiach odpowiedzialnym za prowadzenie, koordynację, formułowanie, rozwijanie i promowanie badań w naukach ajurwedyjskich. Działa poprzez 30 instytutów/centrów/jednostek zlokalizowanych na terenie całego kraju, a także poprzez wspólne badania z uniwersytetami, szpitalami i instytutami. Działalność badawcza Rady obejmuje badania roślin leczniczych, standaryzację leków, badania farmakologiczne, badania kliniczne, badania literackie i dokumentację. Ponadto prowadzi działania rozszerzające, takie jak Tribal Health Care Research Program (THCRP), Narodowy Program Zapobiegania i Kontroli Raka, Cukrzycy, Chorób Układu Sercowo-Naczyniowego i Udaru (NPCDCS) oraz Usługi Opieki Zdrowotnej świadczone za pośrednictwem Ayurveda Mobile Health Program opieki oraz zdrowie reprodukcyjne i dziecięce (RCH) w ramach planu cząstkowego zaplanowanych kast (SCSP). Rada angażuje się także w działalność informacyjną, edukacyjną i komunikacyjną (IEC) poprzez publikację i dystrybucję literatury, a także udział w wystawach zdrowotnych w Indiach i za granicą.

Strona internetowa Ministerstwa AYUSH:
<https://ayush.gov.in/>

Pokonanie cukrzycy: podejście do stylu życia



Prameha , czyli cukrzyca, uważana jest za chorobę związaną z metabolizmem, charakteryzującą się podwyższonym poziomem glukozy we krwi, prowadzącą do poważnych uszkodzeń naczyń krwionośnych, serca, nerek, układu nerwowego i oczu. W ajurwedzie wymienia się ją po chorobie *mutraghata* związanej z układem moczowym, ponieważ głównym objawem jest częstsze oddawanie moczu lub nadmierne oddawanie moczu. To tylko objaw, ale patologia jest bardzo głęboka. Wiele osób cierpi na tę samą chorobę z powodu zaburzenia trybu życia. Zmiany w jakości, ilości i czasie przyjmowania pokarmu, snu, ćwiczeń i celibatu.

W ajurwedzie wyróżniono 20 różnych typów cukrzycy, jednak w początkowej fazie podstawowa linia leczenia pozostaje niezmienna. Spośród nich 10 typów jest powiązanych z doszą *Kapha*, sześć typów jest powiązanych z doszą *Pitta*, a cztery typy są powiązane z doszą *Vata*.

Ajurweda wykorzystuje kompleksowy system konsultacji pacjentów zwany *dasavidha* i *ashtasthana pareeksha*. Te powszechnie stosowane testy są wykorzystywane przez lekarzy w celu uzyskania wglądu w stan zdrowia pacjenta. Dodatkowo pod uwagę zostaną wzięte nowoczesne badania lekarskie. Na początkowym etapie zaleca się każdemu co 3 miesiące poddawać się badaniom poziomu cukru we krwi na czczo, ppps i hba1c. U pacjentów przeprowadza się także doustny test tolerancji glukozy. W przypadku pacjentów z przewlekłą chorobą niezbędne jest monitorowanie czynności nerek poprzez badanie poziomu mikroalbuminy w moczu. Regularne badania kontrolne oczu, serca, układu nerwowego i stóp należy przeprowadzać co 6 miesięcy.

Nieleczona lub źle leczona cukrzyca może skutkować zawałem serca, niewydolnością nerek, neuropatią, stopą cukrzycową i owrzodzeniami, udarem mózgu oraz osłabieniem układu odpornościowego (zwiększona podatność na różne choroby i wyższa śmiertelność).

Stosuj odpowiednią dietę i styl życia

Leczenie rozpoczyna się od zmiany stylu życia. Samo powstrzymanie się od dodawania cukru do herbaty lub kawy nie przyniesie pożądanego rezultatu. Praktykujący ajurwedę zazwyczaj podają następujące wskazówki: Spożywaj obfite śniadanie, umiarkowany lunch i małą wczesną kolację. Podczas kolacji należy unikać potraw niewegetariańskich, jajek, ciężkich warzyw korzeniowych, owoców, sałatek, orzechów i innych niegotowanych produktów spożywczych. Do codziennych posiłków warto włączać lokalnie uprawiane, sezonowe warzywa i lekkostrawne produkty spożywcze. Konkretnie zalecenia dietetyczne dostosowywane są do konkretnego pacjenta w oparciu o jego stan fizyczny. Nie każda rekomendacja będzie odpowiednia dla każdego.



W ajurwedzie dieta osoby chorej na *pramehę* (cukrzycę) powinna skupiać się na zrównoważeniu dosz, zwłaszcza *Kapha* i *Pitta*. Dieta powinna obejmować produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce (z umiarem), chude białka i zdrowe tłuszcze. Ważne jest, aby unikać rafinowanych cukrów, przetworzonej żywności i nadmiernych węglowodanów. Ponadto dodanie przypraw takich jak kurkuma, cynamon i kozieradka może być korzystne w kontrolowaniu poziomu cukru we krwi. Zdecydowanie zaleca się konsultację z lekarzem ajurwedą w celu uzyskania spersonalizowanych zaleceń dietetycznych.

Regularne ćwiczenia są ważne

Ajurweda zaleca delikatne ćwiczenia, takie jak spacer, joga i tai-chi dla pacjentów z *Prameha* (cukrzycą). Ćwiczenia te pomagają poprawić krążenie, trawienie i ogólne samopoczucie, nie obciążając zbyt mocno organizmu. Ważne jest, aby pacjenci *Prameha* skonsultowali się z wykwalifikowanym praktykiem ajurwedą przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń.

Stopień elastyczności jest różny w zależności od osoby. Dlatego zaleca się, aby obciążać ciało jedynie w takim zakresie, w jakim jest to możliwe w ciągu dnia. Aby uzyskać optymalne rezultaty, zaleca się konsultację z osobą posiadającą wiedzę w dziedzinie ćwiczeń. Ajurweda nie zaleca treningu z dużymi ciężarami osobom chorym na cukrzycę, ponieważ może to prowadzić do zwiększonej sztywności ciała. Nie zaleca się również nadmiernego wysiłku podczas ćwiczeń. Ważne jest, aby znaleźć równowagę.



Dobry sen jest koniecznością

Sen jest uważany za jeden z podstawowych filarów życia w ajurwedzie, obok jedzenia i miłości. Choć ilość wymaganego snu jest różna w zależności od osoby, każdy powinien zapewnić sobie odpowiedni odpoczynek. Obecnie wiele osób odczuwa ciągłe zmęczenie z powodu późnego zasypiania i oglądania filmów lub wczesnego wstawania do pracy, której nie lubią.

W zależności od Twojej doszy zalecany czas snu waha się od 6 do 8 godzin. Typy *Kapha* zazwyczaj wymagają mniej snu ze względu na ich obfite rezerwy i powolne spalanie, podczas gdy typy *Vata* potrzebują więcej odpoczynku, ponieważ są zawsze aktywne i mają trudności z efektywnym magazynowaniem nadmiaru energii. Nadmierne zasypianie może powodować uczucie lenistwa i letargu, co zmniejsza produktywność.

Ogólnie rzecz biorąc, osoby, które nie są chore, nie są w ciąży ani nie są starsze, powinny starać się spać 8 godzin, nawet w weekendy i święta. Zapewnienie dobrego snu ma kluczowe znaczenie dla utrzymania poziomu energii przez cały dzień. Służy jako niezawodny wskaźnik tego, czy zapewniasz sobie wystarczający wypoczynek wysokiej jakości.

Stres ma znaczenie

Stres nie powoduje bezpośrednio cukrzycy, ale może mieć wpływ na poziom cukru we krwi i sposób radzenia sobie z chorobą. Życie z cukrzycą może już być stresujące, zwłaszcza gdy inni nie do końca to rozumieją. Choć nie da się całkowicie uniknąć stresujących sytuacji, istnieją kroki, które można podjąć, aby łatwiej sobie z nimi radzić. W ten sposób możesz



zapobiec narastaniu stresu i jego wpływowi na Twoje samopoczucie emocjonalne.

Wiadomo, że stres przyczynia się do przewlekłej hiperglikemii u osób chorych na cukrzycę. Zaobserwowano, że ma znaczący wpływ na aktywność metaboliczną. Reakcja walki lub ucieczki wywołana stresem prowadzi do mobilizacji energii. To z kolei stymuluje uwalnianie różnych hormonów, które mogą powodować wzrost poziomu glukozy we krwi. Choć reakcja ta jest korzystna dla zdrowego człowieka, stwarza wyzwania dla osób chorych na cukrzycę ze względu na brak insuliny. Niezdolność do prawidłowego metabolizowania zwiększonego poziomu glukozy wywołanego stresem jest wynikiem niedoboru insuliny. Ponadto u osób chorych na cukrzycę może wystąpić nieprawidłowa regulacja hormonów stresu.

Ajurweda zaleca jogę, medytację, muzykę i taniec w celu zmniejszenia poziomu stresu. Regularne medytacje z pewnością sprawią, że będziesz spokojny i zrelaksowany.

Osiągnięcie dobrego zdrowia wymaga poświęcenia i zaangażowania. Postrzeganie zmian w stylu życia jako niezbędnych kroków, a nie ograniczeń, może sprawić, że proces będzie łatwiejszy w zarządzaniu. Potraktuj te zmiany jako przepisy prowadzące do zdrowszego życia, a odnajdziesz radość w tej podróży. Przyjmij nowy sposób życia, delektuj się życiem i uwolnij się od uścisku cukrzycy.



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)



Covid19 – Obserwacja Ajurwedy

Rok 2020 był świadkiem globalnej fali uderzeniowej, która odbiła się szerokim echem na całym świecie. W miastach na całym świecie wprowadzono blokady, pogrążając wszystkich w stanie izolacji. Podejrzane przypadki szybko poddano kwarantannie, w wyniku czego wiele osób zginęło – niektórzy z powodu samego wirusa, inni z powodu błędów medycznych. Podjęto wysiłki, aby powstrzymać wirusa, a wprowadzenie szczepionek wydawało się latarnią nadziei. Chociaż spowolnili rozprzestrzenianie się wirusa, teraz pojawia się nowe wyzwanie.

Obecnie wyszła na jaw niewygodna prawda dotycząca zgonów spowodowanych szczepionkami, rzeczywistość, którą władze wolą przeoczyć. Jednak z biegiem czasu sytuacja stopniowo się stabilizowała.

Co to jest wirus?

Wirus to materiał genetyczny zamknięty w białkowej osłonce. Istnieją dwa typy: wirusy DNA i RNA. DNA występuje we wszystkich żywych organizmach, podczas gdy RNA wykorzystuje instrukcje DNA do produkcji białek. Wirus dostaje się do naszego organizmu przez nos lub usta.

Kiedy wirus napotyka żywą komórkę, staje się aktywny, przyłącza się do komórki, uwalnia swoje DNA, tłumi DNA komórki i przejmuje kontrolę nad komórką. Zmusza komórkę do wytwarzania otoczek białkowych



przy użyciu zmagazynowanych aminokwasów. DNA wirusa replikuje się i wypełnia otoczkę, powodując pęknięcie komórki i uwolnienie wirusa. Proces ten osłabia nasze zdrowie, gdyż wirus powtarza go z innymi komórkami. Nasz układ odpornościowy może zwalczyć wirusa poprzez wytwarzanie przeciwciał, ale sukces zależy od siły naszej odporności.

Jak radzimy sobie z wirusem?

Higiena i odporność to podstawa. Zachowaj najwyższą możliwą higienę. Wzmocnij swoją odporność. Można to zrobić na dwa sposoby. Pierwszym z nich jest szczepionka. Ogranicza się to do choroby. Potrzebujemy szczepionki na każdy drobnoustroj. Ajurweda ma szczepionkę, która działa na wszystkie choroby zakaźne i inne. Drugi to super odporność. Kluczem jest tutaj pięć filarów zdrowia, takich jak efektywny wypoczynek, harmonijna relacja, odpowiednia aktywność fizyczna, energetyczne odżywianie i odpowiednia praca. To jest pięć grup. Wszystkie one mają jednakową wagę, czyniąc nas głęboko szczęśliwymi i obdarzonymi dobrą odpornością. Kiedy nasze ciało będzie dobrze utrzymywane dzięki tym pięciu filarom i ich podfilarom, drobnoustroje nie będą się nami interesować, co równa się brakiem infekcji. Nawet jeśli coś złapiemy lub rozwiniemy, wszystko przebiega gładko i bez żadnej sytuacji awaryjnej. Dotyczy to prawie 99% ogólnoustrojowych sytuacji medycznych.

Czym jest odporność według Ajurwedy?

Odporność to w Ajurwedzie *Balam*. Pierwszym elementem *Balama* jest *Prana* (energia życiowa),



która jest systemem nadzoru, który obserwuje wszystko, co dzieje się wewnątrz i na zewnątrz. Kiedy zauważy coś niezwykłego, przekazuje szczegółowy raport drugiemu elementowi *Tejas*, czyli obronie i atakowi, i działa podobnie jak nasza policja, marynarka wojenna, wojsko, siły powietrzne i pomoc w nagłych wypadkach. *Tejas* zamienia się w zmagazynowaną/zaoszczędzoną surową energię *Ojas* i przekształca ją w najskuteczniejszą broń, która pozwala zaatakować czynnik zagrożenia, naprawić wszelkie uszkodzenia i całkowicie odnowić system. To jest podstawa immunologii ajurwedy.

Kiedy nasze ciało działa tak, jak zostało zaprojektowane, każda komórka wytwarza mnóstwo energii, której część jest przeznaczona na obronę, ochronę i sytuacje awaryjne. Kiedy to nie działa prawidłowo, produkujemy mniej energii i jesteśmy otwarci na ataki, nie potrafimy łatwo i skutecznie radzić sobie z sytuacjami kryzysowymi.

Jak sprawić, by organizm pracował optymalnie? Lepiej porozmawiaj ze swoim lokalnym praktykiem Ajurwedy, aby dostosował go do Twoich potrzeb. Niezbędna jest nasza aktywność w godzinach od 21:00 do 9:00.

Jakie są zajęcia od 21:00 do 9:00?

- Wcześniej do łóżka - o 22:00 musisz już mocno spać. Dzięki temu mamy pewność, że nasz organizm zostanie naprawiony i odnowiony – każdy zakamarek będzie czysty, schludny, naprawiony i zoptymalizowany na kolejny dzień. Aby dobrze spać, potrzebujesz odżywionego ciała i niezbyt pełnego żołądka. Zatem zupa, lekka kolacja jest jednym z kluczy!
- Gdy tylko oczyścisz usta, czas na nawilżenie. Powinniśmy mieć dobrą, czystą wodę ze studni (lub jej odpowiednik) w ilości odpowiadającej blisko 1% naszej masy ciała. Osoba ważąca 70 kg powinna wypić (nie



wypić) 700 ml wody. Temperatura pokojowa lub ciepła.

- Obudź się wcześniej, aby mieć godzinę na ćwiczenia całego ciała. Różnorodne zajęcia dla całego ciała i umysłu są niezbędne przez około 30-45 minut, abyś mógł się obficie pocić przez 20-30 minut, to wszystko, czego potrzebujesz. Ćwiczenia optymalizują nasze zmysły, mózg i resztę naszego ciała. To optymalizuje naszą zdolność do cieszenia się wszystkim w naszym życiu i radzenia sobie z radością ze wszystkim, co jest na nas rzucane!

- Duże, bogate w składniki odżywcze (co oznacza niskowęglowodanowe) śniadanie z dodatkiem dobrego białka. Dzięki temu wcześniej rano zjesz większość tego, czego potrzebujesz w ciągu dnia. Dlaczego niskowęglowodanowe? Posiłek o niskiej zawartości węglowodanów zawiera wszystkie składniki odżywcze regenerujące i budujące organizm. Z drugiej strony dieta bogata w węglowodany jest jak szybka energia, która kończy się szybkim spadkiem energii. Po drugie, jak wynika z badań, dieta wysokowęglowodanowa ma silnie działające zapalne, kleiste i uspokajające.

Są to trzy czynności, które zwykle wykonujemy pomiędzy 21:00 a 9:00.

Suplementy i zioła

Wiemy, że nasza odporność jest tak silna jak nasz najsłabszy organ. Zatem osoba ze słabą wątrobą potrzebuje na przykład odpowiedniego wsparcia wątroby, aby zbudować swoją odporność. Jeśli jesteś w pełni zdrowy i stale ulepszasz styl życia, możesz wybrać odpowiednie zioło lub produkt. Być może o tym wiesz lub może powinieneś omówić to ze swoim lokalnym lekarzem ajurwedy. Aby utrzymać ciało w czystości, lekarz może zalecić również dostosowane do indywidualnych potrzeb oczyszczanie.

Ajurwedyjskie leczenie przeciwwirusowe polega na opatrywaniu uszkodzonych

części ciała. Ajurweda próbuje tego poprzez odpowiednie zioła, odżywianie i styl życia. Ale jeśli chodzi o odporność naszego organizmu, musimy z nią walczyć – zgodnie z dowolną metodą medyczną. Zapobieganie może polegać na walce z ciągłą słabością lub budowaniu spersonalizowanej superodporności. Jak widzieliśmy, rozprzestrzenia się szybciej niż jakikolwiek inny wirus, jaki widzieliśmy w ostatnich dziesięcioleciach. Nie udowodniono jeszcze, że szczepienia kontrolują ataki wirusowe. Naszym zadaniem jest budowanie odporności, żeby się nie zarazić, a nawet jeśli się złapie, to skutecznie z nią walczyć!

Koronawirus – Kolejne przesłanie, że musimy cieszyć się życiem w jego prawdziwym znaczeniu

Kiedy ulepszamy nasz styl życia, nasza zdolność do cieszenia się życiem wzrasta. Nie będziemy potrzebować drugiego espresso, żeby wstać, po prostu wyskakujemy z łóżka. Nie musimy tworzyć listy życzeń, aby poczuć się spełnieni – smak szklanki wody może dać Ci to samo lub lepsze uczucie. Nie będziemy potrzebowali wielkiego obiadu, miska rosółu da Ci wielokrotnie większą satysfakcję. Nie będziesz musiał spać do 9 rano w niedzielę, sesja na siłowni o 6 rano daje ci większą satysfakcję.

Życie staje się prostsze i o wiele bardziej spełnione. Czyż wszystkie religie i duchowi guru nam tego nie mówią?

Nowy styl życia

Z raportów wynika, że po kilku dniach blokady jakość powietrza na świecie radykalnie się popra-



wiła, a wiele miast po raz pierwszy odnalazło wymarłe wcześniej ptaki i ryby – i tak dalej! Jak możemy sobie wyobrazić, wkrótce kolejne dobre wieści. Wystarczyło kilka dni, aby siła życiowa Ziemi stała się wyrazista!

Kiedy współczesne życie stało się swego rodzaju anty-życiem?!

Wirus Corona stoi przed nami, przypominając nam o naturalnym życiu – bardziej ekscytującym i spełnionym – z miłością trzymając się za ręce z resztą planety i wszystkim, co na niej jest.

Autorka **Vaidya Rama Prasad** pracuje w świecie dobrego samopoczucia i biznesu od ponad 40 lat, a obecnie pracuje jako konsultant ds. edukacji i szkoleń w szpitalu Vaidyagrama.

Można się z nią skontaktować za pośrednictwem

**vaidyagrama.com, careconstitutions.com,
+91 9514 017525 lub tellmeram@gmail.com**

Obejmując Ajurwedę: Droga do dobrego samopoczucia

Zdrowie to termin obejmujący szeroki zakres definicji, od podstawowych po złożone. Idea zdrowia zapoczątkowała liczne badania, w wyniku których powstały różne teorie i dziedziny nauki, zarówno na poziomie teoretycznym, jak i stosowanym. Spośród różnych systemów medycznych, które powstały w wyniku badań prowadzonych przez ludzi, ajurweda wyróżnia się jako jeden z najważniejszych. Tym, co wyróżnia ajurwedę, jest jej długa historia, powszechna popularność i umiejętność adaptacji, a wszystko to ma swoje korzenie w niezłomnym oddaniu podstawowym zasadom.

Ajurweda promuje kompleksowe podejście do opieki zdrowotnej, kładąc nacisk na ogólne samopoczucie, a nie tylko na leczenie chorób. Istotą ajurwedy są jej metody terapeutyczne, które mocno kładą nacisk na osobiste nawyki i wybory związane ze stylem życia, znane jako *Swasthavritta*. Ajurweda niesie przesłanie, że medycyna powinna postrzegać zdrowie jako kwestię odpowiedzialności zarówno indywidualnej, jak i społecznej, wykraczając poza postrzeganie zdrowia jako zwykłego towaru. Ajurweda oferuje proste i jasne wytyczne, jak to osiągnąć, poprzez koncepcje *Dinacharyi* (codziennej rutyny) i *Ritucharyi* (sezonowej diety). Zalet ajurwedy w dzisiejszym społeczeństwie jest wiele. Po pierwsze, ajurweda kładzie duży nacisk na profilaktykę zdrowotną, koncentrując się na utrzymaniu dobrego zdrowia, a nie wyłącznie na leczeniu chorób. Przyjmując zasady ajurwedy, możemy świadomie





dokonywać wyborów dotyczących naszego stylu życia, diety, wzorców snu i ogólnego samopoczucia.

Postępując zgodnie z tymi wytycznymi, ludzie mogą aktywnie dbać o swoje zdrowie i ogólne samopoczucie. Ajurweda uznaje współzależność umysłu, ciała i ducha, i namawia jednostki do przyjęcia nawyków, które sprzyjają równo-

wadze i jedności w każdym aspekcie życia. Przyjmując zasady ajurwedy, jednostki mogą rozwinąć głębokie zrozumienie swojej odrębnej konstytucji i odpowiednio dostosować swoje decyzje dotyczące stylu życia, poprawiając w ten sposób w najszerszym stopniu swoje zdrowie i vitalność.

Ajurweda zapewnia kompleksowe i ponadczasowe podejście do opieki zdrowotnej, zakorzenione w jej podstawowych zasadach. Uznając znaczenie holistycznego zdrowia i podejmując osobistą i społeczną odpowiedzialność, jednostki mogą uwolnić potencjał bardziej satysfakcjonującego i zrównoważonego życia.

Analizując wskaźniki zdrowia po II wojnie światowej, możemy zaobserwować znaczny postęp w zakresie zdrowia na świecie. Oprócz tych osiągnięć zidentyfikowaliśmy jednak także kilka wad strukturalnych w sektorze opieki zdrowotnej. Niepokojące jest to, że pierwotna przyczyna dysproporcji w zdrowiu, jaką jest nierówny podział zasobów, została celowo ukryta. Paradoksalnie, pomimo wysiłków na rzecz zwiększenia średniej długości życia, wskaźniki zachorowalności wzrosły. Zamiast przypisywać ten wzrost wyłącznie samolubnym postawom potężnych narodów, powinno nastąpić zbiorowe uznanie naszych globalnych wzajemnych powiązań.

Nawet w regionach takich jak Kerala, znanych z wzorowych sektorów opieki zdrowotnej, wskaźniki zachorowalności rosną z powodu niewystarczających strategii politycznych. Pojawienie się chorób cywilizacyjnych było szybkie i obejmowało takie schorzenia, jak wysokie ciśnienie krwi, cukrzyca, otyłość, choroby serca, udar i nowotwory. Ajurweda podkreśla, że zdrowie to równowaga *dosz*, *dhatu*, *agni* i *dehabala*, odzwierciedlająca ogólne dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i duchowe.

W 2010 roku czasopismo "The Lancet" opublikowało badanie, które podkreśliło znaczenie lęku i depresji w przyczynianiu się do zachorowalności na całym świecie. W ciągu ostatnich piętnastu lat liczne badania rzuciły światło na rolę chorób psychicznych w ogólnym obciążeniu zachorowalnością. Organizacje zajmujące się zdrowiem, w tym Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), przyznały, że poważne nierówności ekonomiczne, epidemie takie jak Covid-19, wojny, takie jak konflikty na Ukrainie i Rosji oraz konflikty Talibów i Afganistanu, wojny domowe w krajach afrykańskich, okupacja, rosnący konsumpcjonizm i substancje psychoaktywne, przemoc - to główne czynniki społeczne przyczynia-





jące się do chorób psychicznych. W odpowiedzi na te ustalenia WHO opracowała kompleksowy plan działań w zakresie zdrowia psychicznego na lata 2013–2030.

1. Zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne wymagają ciągłych, precyzyjnych i dogłębnych strategii edukacji zdrowotnej. Poleganie wyłącznie na regularnych lekach w celu utrzymania zdrowia jest błędnym przekonaniem. Ajurweda zapewnia prostą, ale kompleksową metodę opieki zdrowotnej psychicznej. Niezbędne elementy dobrego samopoczucia psychicznego obejmują odpowiednią dietę, wystarczającą ilość snu i zrównoważone życie seksualne. Badania wykazały, że czynniki związane ze stylem życia, takie jak niewystarczająca ilość snu, niezdrowa dieta i brak ruchu, odgrywają rolę w rozwoju takich schorzeń, jak lęk, depresja i mania.

Ajurweda wprowadza ideę *Trayo upasthambha* (dieta, sen i celibat/niecelibat) jako pragmatyczną metodę osiągnięcia ogólnego dobrego samopoczucia.

Bez wątplenia skutecznie włączając praktyki *Trayo upasthambha* do swojego życia, szczególnie poprzez staranne planowanie, możemy promować dobre samopoczucie psychiczne wśród różnych grup społecznych, takich jak studenci, kobiety, młode osoby i osoby starsze. Samo posiadanie wiedzy o idealnym sposobie życia nie wystarczy; konieczne jest nadanie priorytetu jego faktycznemu zastosowaniu w naszych społecznościach.

Starożytna mądrość ajurwedy, wraz z jej ponadczasowymi zasadami i kompleksowym podejściem, daje ogromne nadzieje w zakresie poprawy zdrowia we współczesnym świecie. Jako lekarz i pedagog osobiście byłem świadkiem wahań w codziennych scenariuszach zdrowotnych, co skłoniło mnie do uznania znaczenia włączenia zasad ajurwedy do naszych codziennych zajęć dla trwałego dobrego samopoczucia. Przyjmując zasady ajurwedy, możemy skutecznie uporać się z podstawowymi przyczynami braku równowagi zdrowotnej i dążyć do osiągnięcia optymalnego zdrowia.

Autor, **dr Suneeshmon MS**, adiunkt w Government Ayurveda College – Trivandrum, posiada tytuł BAMS i doktora medycyny Govt Ayurveda College TVM, a także doktorat Uniwersytetu SCSVMV Kancheepuram w stanie Tamil Nadu. Posiadający 12-letnie doświadczenie w nauczaniu dr Suneesh jest przewodnikiem dla stypendystów PG i pełni funkcję członka Komisji ds. Etyki w GAVC TVM.



Cel ajurwedy

"आयुः कामयमानेन धर्मार्थसुखसाधनं
आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः"

(Aby osiągnąć *Dharmę*, *Artę* i *Sukhę*, które są sposobem na osiągnięcie długiego i zdrowego życia, ludzie powinni całkowicie poświęcić się naukom Ajurwedy.)

Wielcy filozofowie indyjscy wierzą, że istoty ludzkie zajmują wyższą pozycję w porównaniu z innymi żywymi istotami. Podkreślają istnienie konkretnych celów i zadań człowieka, a mianowicie *Dharmy*, *Arthy*, *Kamy* i *Moksha*.

Dharma : obejmuje podstawowe zadanie rozpoznania właściwych ścieżek życia, a także zrozumienia, jakie działania są moralnie dobre, a jakie złe. Oznacza to także wyrzeczenie się wszelkich działań, które mogą wyrządzić krzywdę innym.

Artha : Odnosi się do pieniędzy, ma niezaprzeczalne znaczenie w życiu człowieka. Należy jednak pamiętać, że pieniądze nie są jedynym istotnym aspektem. Zarabianie pieniędzy jest konieczne, ale nigdy nie powinno odbywać się kosztem innych. Szukając zysków finansowych, koniecznie wybieraj prawą ścieżkę i unikaj nadmiernej chęci gromadzenia bogactwa.

Kama : Ludzkim zachowaniem kieruje pogoń za przyjemnością. *Kama* obejmuje różne formy przyjemności, w tym zmysłowość, sztukę, muzykę, piękno, miłość, intymność, uczucie, społeczność i życzliwość, a wszystkie one wnoszą radość do życia. *Kama* jest korzystna i niezbędna, gdy wspiera *Dharmę* i dodaje bogactwa życiu. Jednak nadmierne pobłażanie *Kamie* może prowadzić do negatywnych konsekwencji, takich jak uzależnienie, lenistwo, chciwość i pożądanie.

Moksha: Powszechnie rozumiane jest jako ostateczne uwolnienie od iluzorycznych aspektów istnienia. Według *Upanisad* wyemancypowaną duszę wyróżnia niezachwiany szacunek wobec innych, niezależnie od traktowania otrzymanego w zamian. Reaguje na gniew słowami łagodności i życzliwości, nie szukając uznania ani podziwu u innych. Co więcej, powstrzymuje się od wyrządzania krzywdy jakiegokolwiek żywej istocie i posiada zdolność znajdowania pocieszenia zarówno w odosobnieniu, jak i w obecności innych.

Aby osiągnąć cztery cele i zadania ludzkiego życia, konieczne jest zdrowe i długie życie. Ajurweda przekazuje wiedzę, jak prowadzić zdrowe i satysfakcjonujące życie, zapewniające długowieczność i szczęście. Dlatego ludzie pragnący osiągnąć cele ludzkiej egzystencji muszą zaufać naukom ajurwedy.

Zrozumienie istoty wellness w ajurwedzie

Swastha Vritta (zdrowy styl życia):

Swastha Vritta to koncepcja w ajurwedzie, która podkreśla znaczenie prowadzenia zdrowego stylu życia w celu zapobiegania chorobom i promowania ogólnego dobrego samopoczucia. Zawiera codzienne czynności, wytyczne dietetyczne i zalecenia dotyczące zachowań, które pomagają zachować równowagę ciała i umysłu. Swastha Vritta koncentruje się na praktykach takich jak właściwy sen, regularne ćwiczenia, zbilansowana dieta, radzenie sobie ze stresem i utrzymywanie pozytywnego nastawienia do życia. Według Charaka Samhity, przestrzegając Swastha Vritta, jednostka może poprawić swoje zdrowie, odporność i długowieczność.



Wstarożytnym indyjskim systemie medycyny znanym jako ajurweda koncepcja dobrego samopoczucia ma ogromne znaczenie. Ajurweda postrzega dobre samopoczucie jako delikatną równowagę pomiędzy ciałem, umysłem i duchem, gdzie każdy aspekt jednostki harmonizuje z naturalnymi rytmemi wszechświata. To kompleksowe podejście do zdrowia przedkłada zapobieganie nad leczenie i ma na celu poprawę ogólnego dobrostanu poprzez

odpowiednią dietę, styl życia i codzienne czynności.

Według ajurwedę osiągnięcie dobrego samopoczucia zależy od utrzymania równowagi pomiędzy trzema doszami – *Vata*, *Pitta* i *Kapha*. Te dosze reprezentują podstawowe siły, które rządzą zarówno fizjologicznymi, jak i psychologicznymi funkcjami organizmu. Kiedy te siły są w harmonii, jednostka cieszy się dobrym zdrowiem i witalnością. I odwrotnie, brak równowagi może utorować drogę chorobom.

Rozumiejąc swoją wyjątkową konstytucję, czyli *Prakriti*, jednostki mogą podejmować świadome decyzje dotyczące diety i stylu życia, aby utrzymać optymalny stan zdrowia.

Ajurweda wykracza poza postrzeganie dobrego samopoczucia jako zwykłego braku choroby; postrzega go jako stan pełnego zdrowia i witalności. Uznaje wzajemne powiązania ciała, umysłu i ducha, podkreślając znaczenie utrzymywania harmonii we wszystkich aspektach życia. Dotyczy to nie



tylko dobrego samopoczucia fizycznego, ale także dobrego samopoczucia psychicznego i emocjonalnego. Praktyki takie jak medytacja, joga i *pranajama* (technika opanowania oddechu) są wysoce zalecane, aby wspierać jasność umysłu i równowagę emocjonalną.

Ajurweda przywiązuje dużą wagę do koncepcji *dinacharyi*, czyli codziennej rutyny. Przestrzegając spójnego harmonogramu dnia, poszczególne osoby mogą pomóc zrównoważyć swoje dosze i wspierać ogólne samopoczucie. Obejmuje to wczesne wstawanie, wykonywanie rytuałów pielęgnacyjnych, takich jak masaże olejkami, i spożywanie posiłków w regularnych odstępach czasu. Ustanowienie zdrowych codziennych nawyków może wspomóc naturalne procesy gojenia organizmu i zapobiec chorobom.

Oprócz codziennych zajęć, dieta odgrywa kluczową rolę w ajurwedyjskim zdrowiu. Jedzenie jest postrzegane nie tylko jako pożywienie, ale

także jako lekarstwo dla umysłu i ducha. Spożywanie dobrze zbilansowanej diety, zgodnej z doszą, może przyczynić się do optymalnego zdrowia i vitalności. Ajurweda podkreśla również znaczenie uważnych praktyk żywieniowych, takich jak spożywanie posiłków w spokojnym otoczeniu i dokładne przeżuwanie pokarmu dla lepszego trawienia.

Ćwiczenia to kolejny istotny element ajurwedyjskiego dobrego samopoczucia. Chociaż rodzaj i intensywność aktywności fizycznej należy dostosować do indywidualnych potrzeb w oparciu o doszę, zaleca się regularne ćwiczenia, aby pobudzić krążenie, wspomóc trawienie i poprawić ogólny stan zdrowia. Zajęcia takie jak joga, spacerowanie i pływanie są korzystne dla utrzymania dobrego samopoczucia w ajurwedzie.

Podsumowując, istota dobrego samopoczucia w ajurwedzie opiera się na osiągnięciu równowagi i spokoju w każdym aspekcie istnienia. Dzięki głębokiemu zrozumieniu swojego indywidualnego charakteru, ludzie mogą świadomie wybierać najkorzystniejszą dietę, styl życia i codzienne wybory, aby poprawić swój ogólny stan zdrowia i wigor. Ajurweda postrzega wellness jako kompleksowy stan istnienia, w którym ciało, umysł i duch jednostki są harmonijnie zsynchronizowane z kosmicznymi rytmem. Przestrzegając podstawowych zasad ajurwedy i włączając jej metodologię do codziennych zajęć, ludzie mogą osiągnąć szczyt zdrowego zdrowia i doskonałego samopoczucia.

Podążanie za naturą to najlepszy sposób!

Według ajurwedy jesteśmy jak małe odbicie samej Matki Natury. Aby żyć w harmonii, zasady ajurwedy zalecają synchronizację naszych codziennych czynności, takich jak jedzenie, spanie, ćwiczenia, odpoczynek i praca, z naturalnymi rytmemi ziemi. Oznacza to również przestrzeganie dosz ajurwedyjskich. Na przykład w porze lunchu, kiedy słońce osiąga najwyższą intensywność, nasz agni (ogień trawienny) również jest najsilniejszy. Dlatego mądrze jest uczynić lunch naszym głównym posiłkiem, ponieważ zostanie on strawiony, metabolizowany i przekształcony bez wysiłku. Oto kilka fragmentów książki „Ayurveda Made Easy” autorstwa Heidi E. Spear, które wyjaśniają nam, w jaki sposób możemy zharmonizować się z naturalnym rytmem.

Podążaj za zegarem natury

Naturalny zegar odzwierciedla dosze, tak jak Ty. Od 2:00 do 6:00 nadchodzi czas Vata; od 6:00 do 10:00 jest czas Kapha; od 10:00 do 14:00 czas Pitta; od 14:00 do 18:00 znów trwa czas Vata; od 18:00 do 22:00 ponownie nadszedł czas Kapha; a od 22:00 do 2:00 znów jest czas Pitta. Te okresy czasu wpływają na ciebie w oparciu o ich odpowiednie cechy. Kiedy twoja konstytucja będzie zgodna z obecnym czasem, te cechy będą miały na ciebie silniejszy wpływ. Zegar natury ma jednak wpływ na każdego człowieka, dlatego istnieją ogólne wytyczne dotyczące wstawania, spożywania najcięższego posiłku i kładzenia się spać.

Prowadzenie harmonogramu

Idealnie jest obudzić się w naturalny sposób. Wpuszczając naturalne światło do swojej sypialni, możesz się nim obudzić i zachować harmonię z naturą. Według ajurwedy zaleca się wstawanie przed godziną 6 rano (lub wschodem słońca), aby uniknąć przebudzenia w czasie Kapha.

W czasie Kapha, który trwa od 6:00 do 10:00, idealnie jest zaangażować się w poranną rutynę, ponieważ właściwości ziemi i wody Kapha pomagają nawilżyć stawy i promować ruch. Jeśli masz dominującą konstytucję Kapha, korzystne jest włączenie jakiejś formy aktywności fizycznej rano (między 6:00 a 8:00), takiej jak pozycje jogi lub szybki spacer lub bieganie, przed śniadaniem. Zjedz lekkie śniadanie około 8:00, a następnie rozpocznij pracę około 9:00. W przypadku osób Pitta rozpocznij od uspokajającej porannej rutyny, a następnie przed śniadaniem wykonaj pozycje jogi lub biegaj. Zjedz śniadanie około 7 lub 8





rano, a następnie rozpocznij normalną pracę około 9 rano, po spokojnym śniadaniu. Jeśli jesteś głównie *Vata*, utrzymuj poczucie spokoju przez cały poranek, wykonując swoje rutynowe czynności, i jedz śniadanie powoli. Rozpocznij dzień pracy około godziny 10:00

Po czasie *Kapha* rozpoczyna się czas *Pitta*. Zaleca się spożywanie największego posiłku w porze lunchu, ponieważ wtedy właściwości *Pitta* są największe. Niezależnie od tego, jaką masz doszę, jest to idealny czas na obfity posiłek. Jeśli masz dominującą doszę *Pitta*, ważne jest, aby zwracać uwagę na swoje interakcje z innymi i czynności, które wykonujesz pomiędzy 10:00 a 14:00. W tym okresie Twoje ogniste cechy mogą łatwo ulec wzmocnieniu w zależności od pory dnia.

Czas *Vata* trwa od 14:00 do 18:00. W tym okresie osoby z konstytucjami *Pitta* i *Kapha* mogą skutecznie angażować się w pracę i czynności umysłowe. Jeśli jednak masz przede wszystkim konstytucję *Vata*, ważne jest, aby zachować ostrożność w tych godzinach. Podejmij niezbędne kroki, aby poczuć się uziemionym i rozważ robienie przerw w pracy. Wykorzystaj ten czas na medytację i, jeśli to możliwe, zrób sobie krótką drzemkę. Napij się gorącej herbaty i pamiętaj, aby w tych godzinach zarezerwować trochę czasu na relaks.

Okres energii *Kapha* trwa od 18:00 do 22:00. Jest to idealny czas, aby cieszyć się smaczną kolacją, zrelaksować się po długim dniu i pozwolić, aby uziemiająca energia *Kapha* pomogła Ci wyciszyć się przed snem. Zaleca się, aby w czasie *Kapha* wszyscy kładli się spać do godziny 22:00.

- Z książki „Ayurveda Made Easy” autorstwa Heidi E. Spear

Zarządzanie żywnością: klucz do zdrowszego Ciebie

*„Kiedy dieta jest niewłaściwa, lekarstwa są na nic.
Kiedy dieta jest prawidłowa, lekarstwa nie są potrzebne. ”*

Istnienie wszystkich żywych organizmów wynika ze spożywania pożywienia. Jedzenie odgrywa kluczową rolę w określaniu różnych aspektów naszego dobrego samopoczucia, takich jak cera, klarowność umysłu, jakość głosu, długowieczność, inteligencja i ogólna satysfakcja. Aby podtrzymać czynności życiowe, organizm ludzki stale wyczerpuje swoje zasoby i polega na jedzeniu, aby uzupełnić uszczuplone tkanki. Jedzenie jest często porównywane do paliwa, które napędza święty ogień, ponieważ służy jako główne źródło energii dla wszystkich żywych istot.

Nie można przecenić znaczenia utrzymywania zdrowej diety. Starożytny tekst ajurwedyjski „Charaka Samhita” wyraźnie stwierdza, że główną przyczyną chorób jest spożywanie





niewłaściwej diety w niewłaściwy sposób. Według *Charaki* dobrze dobrana i odpowiednia dieta na konkretną dolegliwość to równowartość stu leków, gdyż żadna ilość leku nie może przynieść znaczących rezultatów bez przestrzegania odpowiedniego schematu diety.

Równowaga trzech dosz, a mianowicie *Vatha*, *Pitta* i *Kapha*, stanowi podstawę dobrego zdrowia. Czynniki takie jak zmiany sezonowe, niewłaściwa interakcja ze środowiskiem oraz nadmierny wysiłek fizyczny i psychiczny mogą zaburzyć tę równowagę. Dlatego ajurweda zaleca przestrzeganie sezonowych i codziennych czynności, aby zachować optymalny stan zdrowia. Ajurweda podkreśla również znaczenie przyjmowania zdrowych nawyków żywieniowych i etycznego stylu życia w celu promowania ogólnego dobrego samopoczucia.

Według ajurwedy każda substancja składa się z pięciu subtelnych elementów (*panchabhoota*) i dotyczy to również pożywienia. Składa się z sześciu smaków (*rasa*), które odbierane są przez narząd smaku. Smak to wpływ pokarmu na organizm podczas spożycia i przed trawieniem. O wyborze żywności decyduje przede wszystkim jej smak. Należy świadomie wybierać te smaki i właściwości pożywienia, które utrzymują dosze w równowadze.

Jedzenie i napoje, zgodnie z kodeksem diety ajurwedy, podtrzymują życie. Zdrowa żywność sprzyja zdrowiu, a niezdrowa powoduje powstawanie chorób. Zdrowa żywność to taka, która utrzymuje równowagę dosz, *dhatu*s (zasady tkankowej), a niezdrowa żywność to ta, która powoduje zaburzenie tych czynników.

Jedzenie ewoluuje z 5 żywiołów (ziemia, woda, powietrze, ogień i eter). Składa się z sześciu smaków, a mianowicie: słodki, kwaśny, słony, gorzki, ostry i cierpki. Generalnie smaki reprezentują właściwości substancji, które wpływają na dosze w systemie.

Każde jedzenie ma jeden z sześciu dominujących smaków: słodki, kwaśny, słony, ostry, cierpki lub gorzki. Każda *rasa* (smak) jest mieszanką

dwóch z pięciu żywiołów – powietrza, przestrzeni, ognia, ziemi i wody – i odgrywa to ważną rolę w wyborze pożywienia.

Funkcje smaku (zdjęcia tabeli smaku, sześć smaków i elementy dotyczą tej porcji)

1. Słodki (*madhura rasa*) – Słodki smak jest przyjemny dla ciała. Zwiększa ilość krwi, tłuszczu, mięśni, ojas (energii życiowej) i nasienia. Łagodzi zwiększoną *Pitta*, *Vata* i zmniejsza reakcje toksyczne. Działa masowo, a jego nadmierne stosowanie powoduje wzrost zaburzeń *kaphaja*, takich jak otyłość, utrata apetytu, senność, zaburzenia flegmatyczne, złoży w naczyniach i powoduje obrzęk.

2. Kwaśny (*amla rasa*) – Zawiera element „ognia”, poprawia ogień trawienny, wydzielanie śliny i dodaje energii organizmowi. Nadmierne jego użycie może prowadzić do zaostrzenia *Pitta* i powodować zaburzenia krwi, stany zapalne i pieczenie w żołądku i okolicy serca. Dzięki swoim właściwościom może stopić *Kapha*.

3. Słony (*lawanarasa*) – powoduje nawilżenie, zatrzymanie wody, wzmacnia apetyt, trawienie i otwiera kanały w organizmie. Upłynnia *Kapha*, a nadmierne jego używanie prowadzi do zaburzeń krwi, chorób skóry, stanów zapalnych, zmarszczek, siwych włosów i łysienia.

4. Gorzki (*tikta rasa*) – Jest dobrym środkiem odchudzającym i redukującym, niszczy truciźny, robaki, pieczenie, pragnienie i swędzenie. Redukuje *Pitta* i *Kapha*. Nadmierne użycie powoduje szorstkość, wysuszający wpływ na smak, krew, mięśnie, tłuszcz,

szpik kostny i nasienie. Powoduje utratę sił, wycieńczenie, zawroty głowy i zaburzenia *Vata*.

5. Ostry (*katu rasa*) – zawiera element ognia. Pobudza wydzielanie, zmniejsza obrzęki, otyłość i poprawia apetyt. Opóźnia krzepnięcie krwi i zmniejsza *Kapha*. Nadużywanie prowadzi do impotencji, depresji, osłabienia, zawrotów głowy, uczucia pieczenia i wywołuje choroby *Vata*, drżenie i ból.

6. Cierpki (*Kashaya rasa*) – ma właściwości lecznicze, krępujące i ściskające, powoduje brak mobilności, zmniejsza *Kapha*, krew i *Pitta*. Nadużywanie prowadzi do suchości w ustach, bólu głowy, czarniawych przebarwień, zaparc, wyniszczenia i zaburzeń *Vata*.

Interakcja smaków - dosza

Dosza	Smak obciążający	Łagodzący smak
Vata	Ostry, gorzki, cierpki	Słodki, kwaśny, słony
Pitta	Ostry, kwaśny, słony	Słodki, gorzki, cierpki
Kapha	Słodki, kwaśny, słony	Ostry, gorzki, cierpki

Sposób, w jaki spożywasz posiłki, ma większe znaczenie niż faktyczna zawartość posiłków. Nawet żywność, która zazwyczaj prowadzi do zaburzeń równowagi, może zostać odpowiednio strawiona, jeśli zastosuje się odpowiednie wytyczne. I odwrotnie, spożywanie właściwej żywności w niewłaściwy sposób może zaburzyć trawienie, powodując gazy, niestrawność i produkcję toksyn. Przyjmując te nawyki żywieniowe i wybierając odpowiednią żywność, możesz zoptymalizować trawienie i cieszyć się optymalnymi wrażeniami trawiennymi.

Zasady diety

- Jedzenie należy przyjmować ciepłe, ponieważ pobudza ono trawienie i ułatwia przejście wzdęć.
- Jedzenie powinno być tłuste, gdyż pobudza trawienie, wzmacnia organizm, ujędrnia narządy zmysłów i oczyszcza cerę.
- Ilość pożywienia powinna być odpowiednia, ani za duża, ani za mała.
- Należy jeść dopiero po strawieniu poprzedniego posiłku, gdyż przedwczesne jedzenie zaburza wszystkie dosze.
- Należy unikać składników żywności o przeciwnych właściwościach.
- Spożywać posiłki należy w przyjemnym miejscu, przy odpowiednich dodatkach i naczyniach.
- Nie należy jeść zbyt szybko, aby nie zachłysnąć się i nie zauważyć niedoborów w jedzeniu.
- Nie należy jeść bardzo wolno, ponieważ wówczas mamy tendencję do

przejadania się, a jedzenie staje się zimne i niesycące, a trawienie jest upośledzone.

- Nie należy rozmawiać i śmiać się podczas jedzenia, aby umysł był skupiony na jedzeniu.
- Zawsze należy sprawdzić, czy dana dieta lub produkt spożywczy jest dla nas odpowiedni
- Spaceruj chwilę po posiłku, aby wspomóc trawienie
- Zakaz podróży, ćwiczeń i stosunków seksualnych w ciągu godziny po posiłku.
- Unikaj posiłków, gdy jesteś spragniony i wody, gdy jesteś głodny.
- Unikaj posiłków po wysiłku
- Unikaj posiłków, gdy nie masz apetytu.
- Nie należy tłumić apetytu, gdyż może to powodować bóle ciała, anoreksję, znużenie, zawroty głowy i ogólne osłabienie.
- Nie tłumij pragnienia, gdyż prowadzi to do ogólnego osłabienia, zawrotów głowy i chorób serca.

Wpływ metod przygotowania na żywność

Jakość żywności różni się w zależności od sposobu przygotowania:

Kakoolam (jedzenie przygotowane w podgrzanym popiele)

Jest cięższe i nie jest prawidłowo trawiony.

Karpoora (przygotowanie przy użyciu opału drzewnego)

Preparaty te są stosunkowo łatwo strawne niż poprzednie.

Bhrastam (przygotowanie w naczyniach)

Preparaty te są bardziej lekkostrawne niż poprzednie.

Chulha (przygotowanie w piekarnikach)

Są one stosunkowo bardziej strawne niż te pierwsze.

Angaram (przygotowanie na gorących ciastach)

Podobnie do gotowania rotti i pappadów. Te rodzaje są najłatwiejsze do strawienia.

Normy dotyczące ilości posiłków

Jedzenie zjadane, żute, lizane, połykane i pijane ulega trawieniu w przewodzie pokarmowym, zanim dotrze do różnych części ciała. Podstawą posiłków jest wypełnienie jednej trzeciej żołądka ciałami stałymi, jednej trzeciej płynami, a pozostałej jednej trzeciej zapewnienie elastyczności. Nazywa się to zasadą jednej trzeciej dotyczącą jedzenia.

Kiedy spożywamy w pełni pokarm stały, prowadzi to do poważnej nierównowagi *Vata*, *Pitta* i *Kapha* i powoduje poważne choroby. Ilość spożywanego pokarmu zależy od jego jakości i ognia trawienneego.

Zakazane nawyki żywieniowe

Adhyasanam

Polega na przyjęciu dużej ilości pokarmu przed strawieniem poprzednich posiłków lub częstych posiłków.



Athi-ashanam

Polega na przyjęciu dużej ilości pokarmu i przejadaniu się na raz.

Wisamaśanam

Jest to przyjmowanie dużej lub małej ilości pokarmu bez określonego czasu.

Samasanam

Wskazuje na jednoczesne spożywanie niezdrowej i zdrowej żywności.

Powyższe nawyki prowadzą do chronicznych problemów trawiennych i dalszych stanów patologicznych. W takich sytuacjach zaleca się post aż do wystąpienia dalszej potrzeby przyjmowania pokarmu. Nawet przy przestrzeganiu zalecanych zasad żywienia spożywanie pokarmu w następujących warunkach może skutkować poważnymi zaburzeniami trawienia.

- Jedzenie, które nie jest przyjemne dla umysłu.
- Jedzenie powodujące wzdęcia brzucha.
- Nieprawidłowo ugotowane potrawy.
- Ekstremalnie zimne produkty, takie jak mrożone lody.
- Zgniła i uszkodzona żywność.
- Żywność nasączona wodą.
- Nieświeże jedzenie.
- Przyjmowanie pokarmu w przypadku zaburzeń psychicznych.
- Częste podgrzewanie i schładzanie żywności tego samego rodzaju.
- Potrawy przygotowane na wielokrotnie podgrzewanych olejach.
- Sukcesywne podgrzewanie żywności.

System Gurukula – Trening Ajurwedy w Indiach



Karolina Raczyńska
(BA Hons, MA, MSZ, MCM Ayurveda)

Gurukula to rodzaj systemu edukacji wywodzący się z Indii, w którym uczeń, zwany *Shishya*, uczy się od nauczyciela zwanego *Guru*. *Shishya* zwykle mieszkał w pobliżu *Guru* lub nawet z nim, zazwyczaj na wsi. System ten nazywany jest *Guru-Shishya Parampara*, co oznacza przejście od *Guru* do *Shishyi*. Przed opracowaniem pisma pisanego medycyna ajurwedyjska była tradycyjnie przekazywana ustnie poprzez system *Guru-Sishya Parampara*. Ta ustna tradycja była kontynuowana nawet po opracowaniu scenariusza.

Słowo *Gurukula* jest połączeniem dwóch sanskryckich słów: „*Guru*”, oznaczającego nauczyciela i „*Kula*”, oznaczającego rodzinę lub społeczność. Sankskryckie słowo *Guru* ma dwa korzenie: „*Gu*”, które oznacza ciemność lub niewiedzę, oraz „*Ru*”, które oznacza światło. Zatem *Guru* jest tym, który prowadzi z ciemności do światła, od nieprawdy do prawdy i od śmierci do nieśmiertelności. (*Advayataraka Upaniszada* 14-18, werset 5).

Wśród starożytnych cywilizacji Indie są jedynym krajem, który może pochwalić się nieprzerwaną ciągłością precyzyjnego przekazu ustnego. Przez kilka stuleci *Wedy* przetrwały w formie ustnej i były przekazywane od bramińskich *guru* do bramińskich *shishyów*, często w kręgu rodzinnym. Ci *Shishya* sami stali się wtedy *Guru* i przekazali mądrość następnym pokoleniom.

Podczas *Guru-Shishya Parampara* za pomocą słów przekazywano od mistrza do ucznia szeroką gamę informacji, które obejmowały starożytne *Wedy* i *Purany*, filozofię, naukę, technologię, literaturę i sztukę; wiedza i umiejętności zostały przekazane w Indiach poprzez słowa mistrza wypowiedziane do ucznia. Uczeń zadawał pytania, a mistrz odpowiadał. Umiejętności obserwacji i słuchania zostały udoskonalone znacznie ponad możliwości tych, którzy polegali wyłącznie na słowie pisanym. W ten sposób przekaz od mistrza do ucznia był kontynuowany poprzez wysoce usystematyzowaną metodologię uczenia się.

Klasyczny przykład relacji *Guru-Shishya* można znaleźć w ***Bhagawadgicie***, hinduskim piśmie świętym napisanym w sanskrycie, składającym się z 700 wersetów, będącym częścią hinduskiego eposu *Mahabharata*. W tej tekście *Shishya Arjuna* prowadzony jest przez swego *Guru Krysznę* na wyższe poziomy rozwoju duchowego.

Niektóre starożytne, klasyczne teksty ajurwedy podążają za strukturą dialogów pomiędzy *Guru* i *Shishya*, wynikającą bezpośrednio z takiej edukacji *Gurukuli*. Ajurweda reprezentuje różnorodną tradycję wiedzy opartą na logice, rozumowaniu, zadawaniu pytań i krytycznej ocenie. Podejście rozwoju naukowego wymaga dynamicznego procesu myślowego, który obejmuje interakcje ze swobodną wymianą pomysłów.

W XIX wieku medycyna ajurwedyjska przekazywana była w tradycyjny sposób przez *Guru*, którzy nauczali bezpłatnie. Kształcenie nie ograniczało się wyłącznie do teorii. *Shishya* służył jako uczeń



Guru i towarzyszył mu podczas wizyt pacjentów. W ten sposób *Shishya* uczył się sztuki diagnozy, wiedzy praktycznej i metod przetwarzania leków z surowców.

Po interwencji brytyjskich osadników kolonialnych praktyki medycyny zachodniej zaczęły wpływać na edukację tradycyjnej medycyny indyjskiej. Nauczanie ajurwedy uległo dalszym zmianom wraz z utworzeniem *Kalkuckiej Szkoły Medycznej*, która zaczęła uczyć nowoczesnych technik leczniczych. Ci, którzy chcieli zostać lekarzami, stopniowo poszukiwali informacji na temat tradycyjnej medycyny indyjskiej na rzecz medycyny alopacyjnej i nauczania instytucjonalnego. W 1835 roku polityka brytyjska marginalizowała medycynę indyjską, uznając ją za gorszą od współczesnych praktyk leczniczych.

W przeszłości proces selekcji do szkoły *Gurukula* różnił się znacznie w porównaniu z kryteriami wymaganymi przez nowoczesne instytucje edukacyjne, które jako kryteria kwalifikacyjne stosują egzaminy wstępne lub zapisy ocen. W tradycyjnym systemie *Gurukuli*, zanim *Guru* przyjął *Shishya* jako ucznia, brano pod uwagę wiele dodatkowych czynników. *Shishya* miał również możliwość zbadania *Guru* przed zaoferowaniem mu całkowitego poddania się.

Nauczanie, przykład i wpływ odgrywają znaczącą rolę w metodologii *Gurukuli* i są narzędziami *Guru*. Nauczanie rozpoczyna się, gdy *Shishya* rozwinie dyscyplinę i dostroi się do mentalnej długości fali swojego *Guru*. Wtedy może nastąpić całkowita przemiana *Shishyi* przez *Guru*. Mistrz miał sprawić, że uczeń zrozumiał znaczenie swoich własnych myśli, uczuć i motywacji.

Jak pisze *Sri Aurobindo*, *Guru* nie ma metody i ma każdą metodę. Mądry nauczyciel nie będzie narzucał *Shishyi* siebie ani swoich opinii, lecz zamiast tego zasieje ziarno i będzie próbował przebudzić, a nie pouczać. Będzie używał metody nauczania jako narzędzia, które można dostosować, a nie ustalonej rutyny.





Bardzo interesujący przykład programu *Gurukula* zwanego „Eksperymentem Coimbatore” został wykonany w 1986 roku przez znanego Vaidya PR Krishna Kumar. „Eksperyment Coimbatore” był siedmioletnim kursem *Gurukula Ayurveda*, który najpierw był stowarzyszony z Uniwersytetem w Madrasie, a następnie z Uniwersytetem Bharathiar. Oprócz teorii ajurwedy nauka obejmowała praktyki duchowe i tradycyjne sztuki walki. Program odbywał się w środowisku wiejskim, gdzie *Shishya* mieszkali obok swoich *Guru*. Ten kurs był bezpłatny, a dla wybranych *Shishya* pokrywane były w całości opłaty za naukę, książki i zakwaterowanie. W sumie dziewięć edycji, *Shishya* zakończyło program pomyślnie, który ostatecznie musiał zostać wstrzymany ze względu na brak akceptacji ze strony władz indyjskich. Ten konkretny kurs szkolił lekarzy ajurwedy, którzy są obecnie znanymi praktykami w Indiach.

Innym przykładem istniejącego dzisiaj programu *Gurukula* jest ten prowadzony przez *Rasthriya Ayurveda Vidyapeet (RAV)*. W tym przypadku metodologia nauczania dostosowuje niektóre aspekty tradycyjnego systemu *Gurukuli*, ale kurs trwa tylko rok i jak wyjaśniono wcześniej, wybór *Shishyi* opiera się głównie na zasługach.

W *Ashtavaidya Gurukula* długo-trwałe nauczanie odbywało się pod okiem znakomitych *Guru*. Aby analizować ajurwedyjskie teksty medyczne, *Shishya* musiał posiadać dobrą znajomość *sanskrytu*, którą studiowano poprzez gramatykę, poezję i dramat. Studenci opanują także naukę tradycyjnych filozofii *nyai*, *waśesziki* i *sankhji*. Podobnie, duża część wiedzy ajurwedyjskiej została przyswojona poprzez obserwację samego *Guru*. W *Ashtavaidya Gurukula* idealny okres studiów wynosił piętnaście lat. Pierwsze pięć lat poświęcone było studiowaniu tekstów ajurwedyjskich, następnie pięć lat nauki o praktycznych roślinach leczniczych, a ostatnie pięć lat to praktyka w domu *Guru*.

Autor: Karolina Raczyńska jest wykwalifikowanym praktykiem medycyny ajurwedyjskiej, nauczycielką jogi i medytacji oraz doktorantką z zakresu Ajurwedy. Jest założycielką Karuna Yoga & Ayurveda oraz Ayurveda Healing Foundation.

Karolina ukończyła studia podyplomowe z medycyny ajurwedyjskiej na Uniwersytecie Middlesex w Londynie (Wielka Brytania). Swoje doświadczenie kliniczne rozwijała w wielu ajurwedyjskich szpitalach, klinikach i na uczelniach w Indiach, takich jak Uniwersytet Gujarat Ayurveda w Jamnagar, Szpital SDM Ayurveda w Hassan, Akademia Szkolnictwa Wyższego i Badań KLE w Belgaum oraz wielu *Gurukulów* pod kierunkiem Vaidyi Lavgan-kara w Pune, Vaidya Srinivas Acharya w Jamnagar i wiele innych.

Karolina praktykuje Ajurwedę w Wielkiej Brytanii i Polsce oraz organizuje rekolekcje ajurwedy w Indiach. Więcej informacji można znaleźć na stronie <https://linktr.ee/KarunaYogaAyurveda> lub napisać na adres raczyńska.karolina@gmail.com

Terapia Rasayana poprawia zdrowie, witalność i długowieczność



dr V. Madhavachandran
Centrum Rasayana Ayurveda,
dystrykt Ernakulam, Kerala

Spojrzenie na korzyści terapii Rasayana, integralnej części Ajurwedy, tysiącletniego indyjskiego systemu leczenia, który zapewnia zdrowie, młodość i długowieczność poprzez poprawę trawienia, wchłaniania składników odżywczych i ogólnej witalności

Ajurveda kładzie nacisk na holistyczne samopoczucie poprzez naturalne zabiegi promujące ogólny stan zdrowia. Podstawową zasadą ajurwedy jest utrzymanie równowagi pomiędzy ciałem, umysłem i duchem. Równowagę tę osiąga się poprzez spersonalizowane podejście, biorąc pod uwagę unikalną konstytucję jednostki, czyli „doszę”, na którą składają się *vata*, *pitta* i *kapha*.

Ajurvedyjskie metody leczenia ogólnego stanu zdrowia obejmują zalecenia dietetyczne, zmiany stylu życia i stosowanie leków ziołowych. Prawidłowe odżywianie ma kluczowe znaczenie, a ajurveda rozpoznaje sześć smaków (słodki, kwaśny, słony, gorzki, ostry i cierpki), z których każdy wpływa na inne aspekty zdrowia. Nacisk na jedzenie sezonowe i spożywanie żywności zgodnej z doszą pomaga w trawieniu i wchłanianiu składników odżywczych.

Ponadto ajurveda podkreśla znaczenie zrównoważonego stylu życia, w tym odpowiedniej ilości snu, regularnych ćwiczeń i radzenia sobie ze stresem. Codzienne praktyki, takie jak masaż olejem (*abhyanga*) i oczyszczanie nosa (*neti*), są integralną częścią detoksykacji i ogólnego dobrego samopoczucia.

W kontekście przeciwdziałania





Preparaty ajurwedyjskie, eliksiry i toniki

Ajurwedyjskie preparaty przeciwstarzeniowe często zawierają kombinację ziół o silnych właściwościach przeciwzapalnych i przeciwutleniających. Preparaty te mają na celu odżywienie tkanek, poprawę zdrowia skóry i przeciwdziałanie skutkom stresu oksydacyjnego. Preparaty *Rasayana* obejmują eliksiry i toniki znane jako „*lehyas*” i „*avalehas*”. Są to preparaty powstałe sporządzone z połączenia ziół, miodu, ghee i innych naturalnych składników. Uważa się, że poprawiają trawienie, wchłanianie składników odżywczych i ogólną vitalność.

Wytczne dietetyczne w terapii Rasayana

Terapia *Rasayana* kładzie duży nacisk na wybory żywieniowe wspierające odmłodzenie. Zaleca się włączenie do diety pożywnej żywności, takiej jak świeże owoce, warzywa, produkty pełnoziarniste i wysokiej jakości białka. Szczególną uwagę zwraca się na konkretne produkty spożywcze i przyprawy znane ze swoich właściwości odmładzających, takie jak ghee (masło klarowane), miód i kurkuma.

Praktyki umysł - ciało

Terapia *Rasayana* uznaje rolę dobrego samopoczucia psychicznego w procesie starzenia. Praktyki takie jak medytacja, uważność i *pranajama* (kontrola oddechu) mają na celu promowanie jasności umysłu, zmniejszanie stresu i zwiększanie odporności emocjonalnej. Uważa się, że spokojny i skupiony umysł ma kluczowe znaczenie dla powodzenia terapii odmładzających.

starzeniu się ajurweda oferuje specjalne zabiegi mające na celu zachowanie młodości i promowanie długowieczności. Podejście jest wieloaspektowe i uwzględnia zarówno aspekty fizyczne, jak i psychiczne. Podejście polega na skorygowaniu „*Aahaaram*” (jedzenie), „*Vihaaram*” (czynności), „*Vicharam*” (myśli) i „*Nidra*” (sen) osoby, aby osiągnąć zdrowie, młodość i długowieczność.

Terapia rasajana

Rasayana to gałąź ajurwedy skupiająca się na odmładzaniu i przeciwdziałaniu efektom starzenia. Polega na stosowaniu określonych ziół i preparatów, które zwiększają vitalność, wzmacniają tkanki i opóźniają proces starzenia. Do popularnych ziół *rasayana* należą *Ashwagandha*, *Amalaki* i *Shatavari*, znane ze swoich właściwości adaptogennych i przeciwutleniających.

Detoksykacja Panchakarmy

Panchakarma to kompleksowy proces detoksykacji mający na celu eliminację toksyn z organizmu. Obejmuje to procedury terapeutyczne, takie jak *Vamana* (wymioty), *Virechana* (oczyszczenie) i *Basti* (lewatywa). Usuwanie nagromadzonych zanieczyszczeń, *Panchakarma* przyczynia się do odmłodzenia komórek i spowalnia proces starzenia.

Joga i medytacja

Ajurweda łączy jogę i medytację jako niezbędne elementy przeciwdziałające starzeniu się. Pozycje jogi (*asany*) zwiększają elastyczność, poprawiają krążenie i promują ogólne zdrowie fizyczne. Z drugiej strony praktyki medytacji i uważności pomagają radzić sobie ze stresem, który w znaczący sposób przyczynia się do przedwczesnego starzenia się.

Adaptacja sezonowa

Terapia *Rasayana* uwzględnia wpływ zmian sezonowych na budowę organizmu. Aby utrzymać równowagę, zaleca się dostosowanie diety i stylu życia zgodnie ze zmianami sezonowymi. To adaptacyjne podejście pomaga organizmowi lepiej radzić sobie z wpływami środowiska i wspiera ogólny sukces terapii *Rasayana*.

Spersonalizowane podejście

Terapia *Rasayana* nie jest podejściem uniwersalnym. Praktycy ajurwedy dostosowują protokoły odmładzania w oparciu o unikalną budowę ciała danej osoby, jej stan zdrowia i specyficzne potrzeby. To spersonalizowane podejście zapewnia, że leczenie jest dostosowane do typu ciała danej osoby i niweluje wszelkie podstawowe zaburzenia równowagi.

Zobowiązanie długoterminowe

Terapia *Rasajana* jest procesem stopniowym i długotrwałym. Wymaga zaangażowania i konsekwencji w przestrzeganiu wytycznych dietetycznych, przyjmowania preparatów ziołowych i włączania praktyk umysł-ciało. Regularne konsultacje z praktykami ajurwedy pozwalają ocenić postępy i wprowadzić niezbędne korekty w planie leczenia.

Podsumowując, naturalne metody leczenia ajurwedy mające na celu poprawę ogólnego stanu zdrowia i przeciwdziałanie procesom starzenia są zakorzenione w holistycznym rozumieniu wzajemnych powiązań ciała, umysłu i ducha. Przyjmując spersonalizowane podejście, kładąc nacisk na zrównoważony styl życia i włączając określone terapie

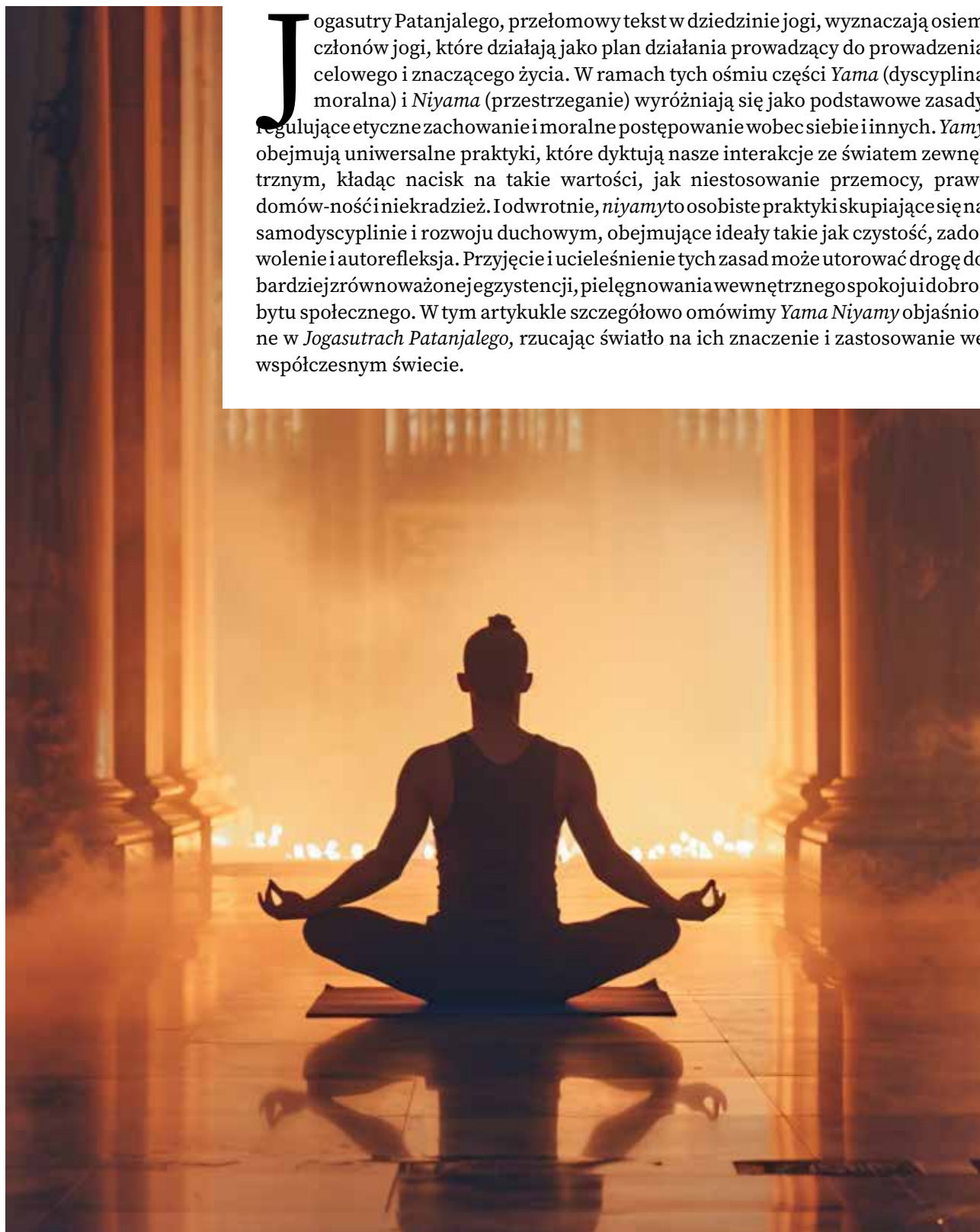


ajurwedyjskie, jednostki mogą poprawić swoje ogólne samopoczucie i promować długowieczność. Co więcej, terapia *Rasayana* w ajurwedzie obejmuje kompleksowe podejście do odmładzania, obejmujące wytyczne dietetyczne, preparaty ziołowe, praktyki umysł-ciało oraz spersonalizowane, długoterminowe zaangażowanie w ogólne dobre samopoczucie. Uwzględniając aspekty fizyczne, psychiczne i emocjonalne, terapia *Rasayana* ma na celu promowanie nie tylko działania przeciwstarzeniowego na organizm, ale także holistycznego poczucia vitalności i długowieczności.

Autor: **Dr V. Madhavachandran** jest głównym lekarzem i dyrektorem technicznym w Rasayana Ayurveda Centre, Ezhikkaranadu, dystrykt Ernakulam, Kerala

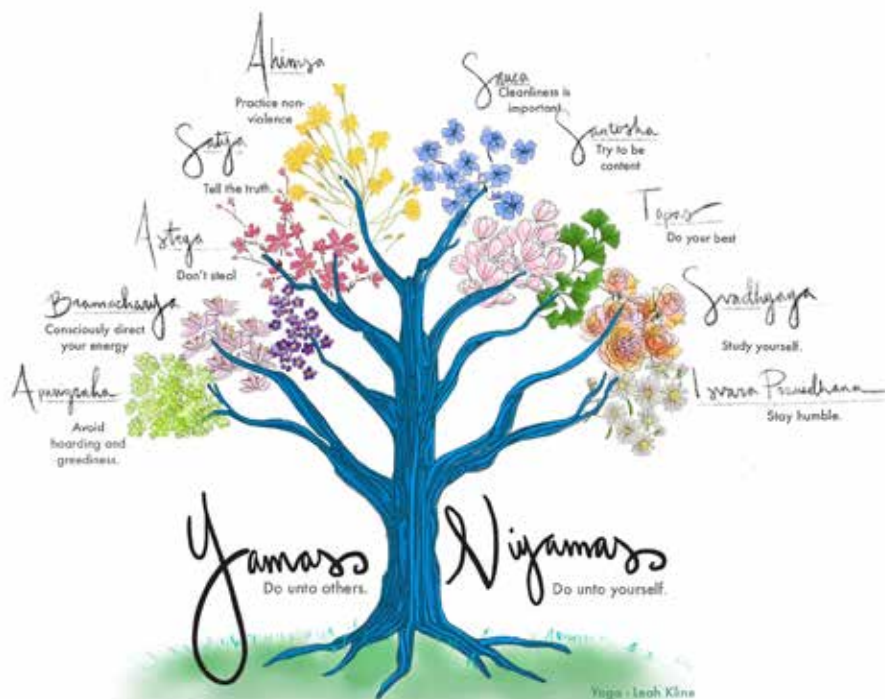
Życie według Yama Niyamas: droga do łaski

Jogasutry Patanjalego, przełomowy tekst w dziedzinie jogi, wyznaczają osiem członów jogi, które działają jako plan działania prowadzący do prowadzenia celowego i znaczącego życia. W ramach tych ośmiu części *Yama* (dyscyplina moralna) i *Niyama* (przestrzeganie) wyróżniają się jako podstawowe zasady regulujące etyczne zachowanie i moralne postępowanie wobec siebie i innych. *Yamy* obejmują uniwersalne praktyki, które dyktują nasze interakcje ze światem zewnętrznym, kładąc nacisk na takie wartości, jak niestosowanie przemocy, prawdomówność i niekradzież. I odwrotnie, *niyamy* to osobiste praktyki skupiające się na samodyscyplinie i rozwoju duchowym, obejmujące ideały takie jak czystość, zadowolenie i autorefleksja. Przyjęcie i ucieleśnienie tych zasad może utorować drogę do bardziej zrównoważonej egzystencji, pielęgnowania wewnętrznego spokoju i dobrobytu społecznego. W tym artykule szczegółowo omówimy *Yama Niyamy* objaśnione w *Jogasutrach Patanjalego*, rzucając światło na ich znaczenie i zastosowanie we współczesnym świecie.



Yamy, które składają się z pięciu zasad etycznych, służą jednostkom jako przewodnik moralny w zakresie nawigacji w interakcjach ze światem zewnętrznym. **Ahimsa**, pierwsza *Yama*, podkreśla znaczenie niestosowania przemocy we wszystkich aspektach życia. Zasada ta zachęca praktykujących do rozwijania współczucia i życzliwości wobec wszystkich istot, wspierając harmonię i zrozumienie. **Satya**, druga *Yama*, podkreśla znaczenie prawdomówności. Praktykując uczciwość i autentyczność w komunikacji i działaniu, jednostki mogą zbudować zaufanie i integralność w sobie i swoich relacjach.

Asteya, trzecia *Yama*, koncentruje się na niekradzieży, nie tylko w zakresie dóbr materialnych, ale także myśli i energii. Kulturowanie zadowolenia z tego, co się posiada i szanowanie granic innych sprzyja poczuciu obfitości i wdzięczności. **Brahmacharya**, czwarta *Yama*, skupia się na umiarze i odpowiedzialnym korzystaniu z energii, szczególnie w kontekście przyjemności zmysłowych. Kierując swoje siły życiowe w kierunku wyższych celów i samodoskonalenia, jednostki mogą wykorzystać swoją wewnętrzną siłę i skupienie. **Aparigraha**, piąta *Yama*, opowiada się za brakiem posiadania i oderwaniem się od materialnych pragnień. Uwolnienie chciwości i nadmiernego przywiązania umożliwia jednostkom wyzwolenie się od ciężarów konsumpcjonizmu i pragnień napędzanych ego, prowadząc do bardziej satysfakcjonującej i wyzwolonej egzystencji. Przyjęcie tych *Yamów* nie tylko kształtuje charakter, ale także pielęgnuje poczucie społecznej odpowiedzialności i wzajemnych powiązań ze wszystkimi istotami.



Niyamy, które wykraczają poza *Yamy*, składają się z pięciu osobistych obrzędów, które służą jako przewodnik dla poszczególnych osób na ich drodze do samodyscypliny i rozwoju duchowego. **Saucha**, pierwotna *Niyama*, podkreśla znaczenie czystości i czystości, nie tylko w sensie fizycznym, ale także myśli i intencji. Utrzymując przejrzyste i uporządkowane środowisko, zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz, jednostki mogą rozwijać poczucie przejrzystości i koncentracji. **Santosha**, druga *Niyama*, skupia się na zadowoleniu i odnajdywaniu radości w chwili obecnej. Praktykowanie wdzięczności za to, co się ma, zamiast rozmyślać o tym, czego brakuje, sprzyja wewnętrznemu spokojowi i spełnieniu.

Tapas, trzecia *Niyama*, wiąże się z samodyscypliną i wytrwałością w dążeniu do swoich celów i aspiracji. Rozwijając odporność i determinację, jednostki mogą pokonać wyzwania i osiągnąć rozwój osobisty. **Svadhyaya**, czwarta *Niyama*, zachęca do autorefleksji i introspekcji poprzez studiowanie świętych tekstów i osobistych doświadczeń. Ta praktyka dociekania siebie prowadzi do zwiększonej samoświadomości i duchowego wzrostu. **Iśwara Pranidhana**, piąta *Niyama*, koncentruje się wokół poddania się wyższej mocy, czyli boskiej świadomości. Pozbywając się kontroli i pragnień napędzanych ego, jednostki mogą znaleźć pocieszenie w czymś większym od nich samych, sprzyjając pokorze i poczuciu wzajemnego połączenia ze wszechświatem. Włączenie tych *Niyam* do codziennego życia nie tylko pielęgnuje osobiste dobre samopoczucie, ale także pogłębia duchowe połączenie i zrozumienie siebie.

Yama Niyama, opisane w *Jogasutrach* Patanjalego, stanowią kompleksową mapę drogową dla osób, które pragną prowadzić celowe i etyczne życie. Urzeczywistniając takie zasady, jak niestosowanie przemocy, prawdomówność, niekradzież, umiar, brak zaborczości

ci, czystość, zadowolenie, samodyscyplina, samokształcenie i poddanie się sile wyższej, praktykujący mogą osiągnąć harmonijną równowagę pomiędzy światem wewnętrznym i zewnętrznym. Zasady te nie tylko kształtują charakter, ale mają także szerszy wpływ na społeczeństwo.

Kiedy poszczególne osoby praktykują *Yama* i *Niyamy*, przyczyniają się do tworzenia bardziej współczującego i sprawiedliwego świata, w którym wysoko ceniona jest uczciwość, szacunek i samoświadomość. Co więcej, stosując się do tych wskazań etycznych i moralnych, jednostki mogą stać się czułym wyzwaniem życia z wdziękiem i odpornością, wspierając rozwój osobisty i ewolucję duchową. *Yama* i *Niyamy* oferują ponadczasowe ramy świadomego i autentycznego życia, przekraczania granic kulturowych i religijnych, aby rezonować z ludźmi ze wszystkich środowisk. W miarę zagłębiania się w nauki Jogasutry Patanjalego, zastanówmy się, w jaki sposób możemy zintegrować te zasady z naszym codziennym życiem, nie tylko dla naszego własnego dobra, ale także dla poprawy ludzkości jako całości.

W dzisiejszym szybko zmieniającym się i połączonym świecie zasady *Yamy* i *Niyamy* są bardzo istotne i znaczące. W społeczeństwie, w którym rośnie stres, rozproszenie uwagi i presja społeczna, włączenie tych wytycznych etycznych do naszego codziennego życia może zapewnić poczucie stabilności i kierunku. *Yamowie* zachęcają nas do praktykowania współczucia, uczciwości, uczciwości i samokontroli w naszych interakcjach z innymi, sprzyjając głębszym powiązaniom i zrozumieniu. W świecie, w którym panują konflikty i niezgoda, zasada niestosowania przemocy staje się potężnym narzędziem promowania pokoju i harmonii. Akceptując prawdomówność i niekradzież, jednostki mogą zbudować zaufanie i wzajemny szacunek w swoich społecznościach, kładąc podwaliny pod bardziej zjednoczone i empatyczne społeczeństwo.

Co więcej, *Niyamy* stanowią plan rozwoju osobistego i odkrywania siebie w świecie pełnym rozrywek i pokus materialnych. Przyjęcie czystości, zadowolenia, samodyscypliny, autorefleksji i poddania się



sile wyższej umożliwia jednostkom pielęgnowanie wewnętrznego spokoju, odporności i duchowego spełnienia pomimo wyzwań życiowych. W miarę jak tempo współczesnego życia przyspiesza, a postęp technologiczny zmienia interakcje międzyludzkie, ponadczasowa mądrość *Jogasutry Patanjalego* działa jak latarnia morska, podkreślając znaczenie etycznego zachowania, samoświadomości i połączenia z czymś większym niż my sami. Integrując *Yama* i *Niyama* z naszym życiem, nie tylko poprawiamy nasze samopoczucie i relacje, ale także przyczyniamy się do tworzenia bardziej współczującego, zrównoważonego i harmonijnego świata, aby rozkwitały zarówno obecne, jak i przyszłe pokolenia.

Podsumowując, *Yama* i *Niyamy* przedstawione w *Jogasutrach Patanjalego* zapewniają głębokie ramy dla etycznego życia i rozwoju duchowego. Przyjmując zasady takie jak: niestosowanie przemocy, prawdomówność, umiar, czystość, zadowolenie, samodyscyplina i poddanie się sile wyższej - jednostki mogą kultywować wewnętrzny spokój, integralność i poczucie wzajemnego połączenia ze światem. Nauki te są ponadczasowe i przekraczają granice kulturowe i religijne, rezonując z poszukiwaczami prawdy i mądrymi jednostkami przez pokolenia. W obliczu złożoności współczesnego życia *Yama* i *Niyamy* służą jako zasady przewodnie, które umożliwiają nam pokonywanie wyzwań z wdziękiem, współczuciem i odpornością. Włączając te wytyczne do naszego codziennego życia, nie tylko poprawiamy nasze osobiste samopoczucie, ale także przyczyniamy się do tworzenia bardziej harmonijnego i współczującego społeczeństwa. Przyjmijmy mądrość Jogasutry Patanjalego i starajmy się ucieleśniać *Yama* i *Niyamy* w naszych myślach, słowach i czynach, tworząc świat, w którym ponad wszystko ceni się dobroć, uczciwość i samoświadomość.



6 pozycji jogi na depresję i stany lękowe

Spokój, radość i cisza, które następują po satysfakcjonującej sesji jogi, są niezrównane. Nowicjusze w jogę są często zaskoczeni zwiększonym poczuciem szczęścia, jakiego doświadczają. Dzieje się tak, ponieważ aktywność fizyczna w naturalny sposób zwiększa poziom serotoniny w naszych mózgach, wywołując dobre samopoczucie. Joga wyróżnia się na tle innych ćwiczeń przyjęciem wyjątkowego i zrelaksowanego podejścia do fitnessu. Zwiększa tętno, aby poprawić nastrój, jednocześnie uspokajając poprzez medytację i techniki oddechowe, dzięki czemu idealnie nadaje się na stany lękowe. Niektóre pozycje jogi są szczególnie skuteczne w leczeniu lęku i depresji. Pamiętaj, aby podczas całej praktyki utrzymywać stały i głęboki oddech, aby zachować spokój w trudnych chwilach.

1. *Sukhasana* (łatwa pozycja)

Praktyka *Sukhasany* polega na siedzeniu na podłodze ze skrzyżowanymi nogami i prostym kręgosłupem, co jest często spotykane podczas medytacji. Choć może nie być tradycyjnie uważana za pozycję jogi, *Sukhasana* może być cennym narzędziem w walce z lękiem, depresją i chronicznym stresem.



W tej pozycji połączenie podstawy kręgosłupa z ziemią zapewnia głębokie poczucie uziemienia. Dodatkowo symetryczna natura *Sukhasany* pomaga skoncentrować swoją istotę. Połączenie tych dwóch elementów działa wspólnie, aby złagodzić niepokój, wzbudzając poczucie stabilności i odporności.

Co więcej, *Sukhasana* może również pomóc w walce z depresją. Siedząc prosto i zachowując właściwą postawę, możesz doświadczyć zwiększonego poczucia jasności umysłu, pewności siebie i wewnętrznej siły.

Oto przewodnik krok po kroku dotyczący wykonywania *Sukhasany*:

1. Znajdź wygodne miejsce na podłodze lub macie do jogi i skrzyżuj nogi.
2. Upewnij się, że tułów jest w jednej linii z biodrami, utrzymując prosty i mocny kręgosłup.
3. Wydłuż kość ogonową, tworząc poczucie uziemienia.
4. Delikatnie poruszaj ramionami do tyłu i w dół, pozwalając przyjąć zrelaksowaną postawę.
5. Połóż ręce na kolanach i znajdź wygodną pozycję.
6. Zamknij oczy i zacznij brać głębokie, zrelaksowane oddechy.
7. Skieruj swoją uwagę na serce, pozwalając, aby tam się skupiła.
8. Możesz pozostać w tej pozycji tak długo, jak chcesz.

Praktykując *Sukhasanę*, możesz recytować *mantrę* lub obserwować swój oddech. Obie te techniki są skuteczne w utrzymaniu jasnego i skupionego umysłu.

2. *Adho Mukha Svanasana* (pozycja psa z głową w dół)

Adho Mukha Svanasana, znana również jako pozycja psa z głową w dół, to asana inwersyjna, która często jest włączana do płynnej sekwencji póz, szczególnie w *Surya Namaskar*, Powitaniu Słońca. Ta asana jest szeroko praktykowana we współczesnej jodze jako forma ćwiczeń. Jej zalety są dobrze znane i nie bez powodu. Nie tylko wydłuża kręgosłup i wzmacnia ręce, ramiona i nogi, ale także poprawia krążenie krwi w mózgu. Zwiększając dopływ krwi do tego obszaru, możemy doświadczyć podwyższonego poziomu energii i jasności umysłu, co pozwala nam



skutecznie radzić sobie w stresujących lub wywołujących niepokój sytuacjach.

Aby wykonać pozycję psa z głową w dół, wykonaj następujące kroki:

1. Rozpocznij na czworakach z płaskimi plecami.
2. Unieś biodra do góry, wciskając palce stóp w ziemię.
3. Wyprostuj nogi i ramiona.
4. Wciśnij dłonie w ziemię, aby unieść biodra wyżej.
5. Twoje ciało powinno tworzyć kształt odwróconej litery V.
6. Jeżeli czujesz ucisk w nogach, dopuszczalne jest ugięcie kolan.
7. Po przytrzymaniu pozycji przez kilka oddechów delikatnie ją rozluźnij.

3. *Urdhva Mukha Svanasana* (pozycja psa z głową do góry)

Aby złagodzić niepokój i depresję, możesz wypróbować pozycję psa z głową w górę. Ta pozycja pomaga uwolnić nagromadzone emocje w klatce piersiowej i wspomaga regulację oddechu, zapewniając jasność umysłu i serca.

Oto jak wykonać pozycję psa z głową w górę:

1. Połóż się płasko na macie do jogi twarzą w dół.
2. Trzymaj stopy skierowane w górę, a palce stóp skierowane w stronę ziemi.
3. Połóż dłonie skierowane w dół na macie, w pobliżu łopatek.

4. Wciśnij dłonie, aby unieść górną część ciała, tworząc gładką krzywiznę kręgosłupa.



5. Unieś klatkę piersiową i głowę, trzymając ramiona ściągnięte do tyłu.

6. Wydłuż całe ciało od stóp do głów.

7. Weź kilka głębokich oddechów w tej pozycji, zanim delikatnie opuścisz pozycję.

4. Uttanasana (pozycja pochYLENIA się do przodu)



Być może znasz już pozycję zgięcia do przodu, nawet jeśli nie jesteś tego świadoma/-y. Innym sposobem opisania tego jest po prostu dotknięcie palców u nóg. Ta pozycja doskonale nadaje się do łagodzenia napięcia szyi, ramion i pleców, a także poprawia przepływ krwi do mózgu. Regularne ćwiczenie pozycji zgięcia do przodu w pozycji stojącej może sprawić, że poczujesz się niesamowicie.

Oto jak to zrobić:

1. Stań prosto z rękami rozłożonymi po bokach.
2. Połóż dłonie na biodrach i lekko ugnij kolana podczas pochylania się do przodu.
3. Spróbuj dotknąć udami klatkę piersiową; jeśli nie możesz, ugnij kolana nieco bardziej.
4. Opuść ręce i chwyć kostki.
5. Pozostań w tej pozycji przez kilka oddechów, a następnie powoli wstań.

5. Balasana (pozycja dziecka)



Pozycja dziecka jest głęboko regenerującą i pocieszającą pozycją w jodze. Zapewnia poczucie uziemienia i wsparcia, co może być szczególnie korzystne w chwilach lęku i depresji. Dodatkowo pozycja dziecka pomaga rozładować napięcie w kręgosłupie, sprzyjając poczuciu spokoju i relaksu.

Aby przećwiczyć pozę dziecka, wykonaj następujące kroki:

1. Zaczynij od ukłęknięcia na macie, stykając się dużymi palcami u stóp i kolanami nieco szerzej niż biodra.



2. Powoli pochyl się do przodu, wyciągając ramiona i klatkę piersiową do przodu.

3. Połóż głowę na macie lub kocu i wyciągnij ręce nad głowę.

4. W tej pozycji bierz głębokie oddechy tak długo, jak chcesz, a następnie delikatnie usiądź.

Pamiętaj, aby słuchać swojego ciała i odpowiednio dostosować pozę, aby zapewnić sobie komfort i bezpieczeństwo.

6. Savasana (pozycja trupa)

Savasana, znana również jako "Pozycja Zwłok", to delikatna i kojąca pozycja w jodze. Oferuje doświadczenie medytacyjne, które pomaga uspokoić umysł, złagodzić stres, niepokój i depresję oraz zapewnić jasność myśli. Chociaż fizyczny aspekt tej pozycji jest stosunkowo łatwy, opanowanie aspektu mentalnego może być wyzwaniem. Jednakże, utrzymując koncentrację na oddechu lub mantrze, możesz osiągnąć głębokie stany spokoju i szczęścia.

Zwykle wykonywana na koniec sesji jogi, *Savasana* pozwala zintegrować energię i spostrzeżenia zdobyte podczas praktyki.

Aby ćwiczyć Savasane, wykonaj następujące kroki:

1. Połóż się płasko na macie twarzą do góry.

2. Umieść ramiona kilka cm od ciała, dłońmi skierowanymi do góry.

3. Trzymaj kolana lekko rozstawione, a palce stóp skierowane na zewnątrz.

4. Zamknij oczy i świadomie rozluźnij każdą część ciała, zaczynając od palców u nóg i kierując się ku górze.

5. Kiedy już zrelaksujesz każdą część ciała, oddychaj brzuchem powoli i głęboko.

6. Pozostań w tej pozycji tak długo, jak chcesz.

7. Kiedy będziesz gotowy, delikatnie przewróć się na prawy bok i poświęć chwilę, zanim wstaniesz.

Pamiętaj, *Savasana* to cenna pozycja, która pozwala znaleźć spokój i odmłodzenie. Ćwicz ją regularnie, aby doświadczyć pełnych korzyści.

Uwaga: Zawsze lepiej jest wykonywać asany pod okiem eksperta.



Joga: holistyczne podejście do zwalczania chorób cywilizacyjnych

W dzisiejszych czasach występowanie chorób cywilizacyjnych stało się poważnym zmartwieniem wielu osób. Prowadzimy mało aktywny tryb życia, w połączeniu z niezdrowymi nawykami żywieniowymi i stresem, czego skutkiem jest pojawienie się wielu problemów zdrowotnych. Niemniej jednak istnieje naturalne i kompleksowe podejście do walki z tymi chorobami cywilizacyjnymi – joga. W tym artykule omówimy, w jaki sposób joga może służyć jako skuteczna metoda stawiania czoła tym dolegliwościom i kontrolowania ich.

Zrozumienie chorób cywilizacyjnych

Zanim zagłębimy się w to, w jaki sposób joga może pomóc, ważne

jest, aby zrozumieć, czym są choroby cywilizacyjne. Choroby cywilizacyjne, zwane także chorobami niezakaźnymi, są skutkiem niezdrowych wyborów związanych ze stylem życia, takich jak brak aktywności fizycznej, niezdrowa dieta, palenie tytoniu, nadmierne spożycie alkoholu i chroniczny stres. Niektóre powszechne choroby cywilizacyjne obejmują otyłość, nadciśnienie, cukrzycę, choroby układu krążenia i zaburzenia zdrowia psychicznego.

Rola jogi

Joga, starożytna praktyka wywodząca się z Indii, oferuje holistyczne podejście do dobrego samopoczucia. Łączy w sobie postawy fizyczne, ćwiczenia oddechowe, medytację i zasady etyczne, aby promować ogólny stan

zdrowia i dobre samopoczucie. Włączając jogę do swojego stylu życia, możesz zająć się pierwotnymi przyczynami chorób cywilizacyjnych i skutecznie nimi zarządzać.

Fizyczne korzyści jogi

Regularna praktyka *asan jogi* (postaw) może pomóc poprawić sprawność fizyczną i elastyczność. Wzmacnia mięśnie, poprawia postawę i zwiększa świadomość własnego ciała. Asany jogi stymulują także różne układy organizmu, w tym układ sercowo-naczyniowy, oddechowy i trawienny, promując ich optymalne funkcjonowanie. Angażując się w aktywność fizyczną poprzez jogę, praktykujący mogą skutecznie leczyć choroby cywilizacyjne i im zapobiegać.



Korzyści dla zdrowia psychicznego wynikające z jogi

Oprócz korzyści fizycznych joga oferuje wiele korzyści dla zdrowia psychicznego. Praktyka jogi pomaga zmniejszyć stres, niepokój i depresję. Działa relaksująco i poprawia jakość snu. Poprzez techniki uważności i medytacji joga kultywuje jasność umysłu, stabilność emocjonalną i poczucie wewnętrznego spokoju. Joga zapewnia kompleksowe podejście do leczenia, zajmując się psychologicznymi aspektami chorób cywilizacyjnych.

Joga i kontrola wagi

Otyłość jest powszechną chorobą cywilizacyjną, która przyczynia się do różnych schorzeń. Joga może być skutecznym narzędziem

w kontrolowaniu wagi i promowaniu zdrowego składu ciała. Niektóre asany jogi, takie jak *Surya Namaskar* (Powitanie słońca), mogą zwiększyć metabolizm, spalić kalorie i ujędrnić mięśnie. Co więcej, uważność kultywowana poprzez praktykę jogi może pomóc jednostkom w podejmowaniu zdrowszych wyborów żywieniowych i rozwijaniu pozytywnej relacji z jedzeniem.

Joga i zdrowie układu krążenia

Choroby układu krążenia, w tym nadciśnienie i choroby serca, stanowią poważny problem u osób prowadzących siedzący tryb życia. Joga oferuje szereg praktyk, które mogą poprawić zdrowie układu sercowo-naczyniowego. *Pranayama*, jogiczna technika oddycha-

nia, pomaga regulować ciśnienie krwi i poprawia czynność płuc. Delikatne asany jogi w połączeniu z kontrolowanym oddychaniem mogą również zmniejszyć stres i promować zdrowie serca.

Joga i zarządzanie cukrzycą

Cukrzyca to choroba cywilizacyjna, która dotyka miliony ludzi na całym świecie. Joga może odegrać kluczową rolę w leczeniu cukrzycy i zapobieganiu powikłaniom. Specyficzne asany jogi, takie jak *Paschimottanasana* (skłon do przodu w pozycji siedzącej) i *Ardha Matsyendrasana* (skręt półkręgowy), stymulują trzustkę i poprawiają wrażliwość na insulinę. Ponadto regularna praktyka jogi może pomóc w utrzymaniu prawidłowej wagi i uregulowaniu poziomu cukru we krwi.

Joga zapewnia kompleksową metodę leczenia chorób cywilizacyjnych. Włączając jogę do swojego codziennego harmonogramu, możesz skupić się na fizycznych, psychicznych i emocjonalnych składnikach tych dolegliwości. Niezależnie od tego, czy Twoim celem jest kontrola wagi, poprawa kondycji układu sercowo-naczyniowego, czy kontrolowanie poziomu cukru we krwi, joga może służyć jako cenny atut w dążeniu do holistycznego zdrowia. Rozpocznij praktykę jogi i bądź świadkiem pozytywnych zmian, jakie może ona przynieść dla Twojego dobrego samopoczucia.

Autor:

Yogacharya Sree

Narayan Ji, mentor jogi
i poszukiwacz duchowy



Być wyprostowanym

Często zdarza się, że ludzie nie są świadomi swojej postawy podczas codziennych czynności. Szczególnie często zaniedbywana jest postawa stojąca. Wiele osób ma tendencję do umieszczania ciężaru ciała na jednej nodze lub obracania jednej nogi całkowicie na bok, podczas gdy druga dźwiga cały ciężar na piętach lub wewnętrznej i zewnętrznej krawędzi stóp. Zła postawa stojąca i nierównomierny rozkład masy ciała mogą negatywnie wpływać na elastyczność kręgosłupa, potencjalnie prowadząc z czasem do deformacji.

Przesunięcie ciężaru ciała na pojedynczym obcasie może znacząco zmienić środek ciężkości, prowadząc do rozluźnienia bioder, wypchnięcia brzucha i ostatecznie do odchylenia ciała do tyłu, powodując nadmierne obciążenie kręgosłupa. Często odczuwamy bóle pleców spowodowane złą kondycją mięśni tułowia, co można przypisać nieprawidłowej postawie i brakowi aktywności fizycznej.

Wiele osób borykających się z nadwagą często cierpi na bóle pleców. W miarę jak organizm gromadzi dodatkowe kilogramy, kręgosłup stopniowo ulega przemieszczeniu i uciskowi, co powoduje dyskomfort. Dodatkowo może to wpłynąć na miednicę, powodując jej przechylenie do przodu i potencjalnie prowadząc do ucisku ner-

wu kulszowego. W związku z tym osoby z nadwagą często borykają się z problemami w dolnej części pleców, wynikającymi z rwy kulszowej lub nieprawidłowego ustawienia kręgosłupa.

Kręgosłup służy jako główne wsparcie dla organizmu i chroni centralny układ nerwowy. Zasady jogi sugerują, że kręgosłup jest kanałem dla subtelnej, boskiej siły życiowej. Solidny, giętki i sprężysty kręgosłup zapewnia dobre zdrowie i długowieczność.

Istnieje wiele pozycji jogi, które mogą zapewnić niezwykłą pomoc plecom. Nawet osoby z urazami pleców mogą uprawiać jogę pod okiem wykwalifikowanego terapeuty jogi. Niewielka ilość jogi może znacznie przyczynić się do poprawy komfortu, a nawet rozwiązania problemów z plecami. Dodatkowo, ćwicząc te nieskomplikowane ćwiczenia rozciągające, można odnieść wiele innych korzyści.

Poniżej znajdują się krótkie opisy niektórych pozycji. Osobom z poważnymi problemami z plecami lub kręgosłupem zdecydowanie odradza się wykonywanie tych pozycji bez odpowiednich przewodnictw. Ważne jest, aby zrozumieć, że próba jogi terapeutycznej pod nadzorem doświadczonego terapeuty jogi jest bardzo ważna.

Pozycja górska (*Tadasana*)

To jest podstawowa pozycja stojąca. W pozycji górskiej ciało jest ułożone tak, jak zostało zaprojektowane.

Metoda:

1. Przyjmij wysoką i wyprostowaną postawę, tak aby stopy stykały się ze sobą piętami i dużymi palcami



u nóg. Jeśli ta pozycja sprawia Ci dyskomfort, możesz rozsunąć stopy o trzy lub cztery cale, upewniając się, że palce u nóg są skierowane bezpośrednio do przodu (wyrównaj kostki bezpośrednio pod kośćmi biodrowymi). 2. Delikatnie kołysz się w przód i w tył, aż do uzyskania równomiernego rozłożenia ciężaru na obu stopach. 3. Zaczynij lekko ugiąć kolana, unikając blokowania tylnej części nóg. Staraj się utrzymać równowagę między kolanami i kostkami. 4. Zaciśnij kolana, napinając je i podnosząc rzepki. Aktywuj biodra, napnij uda i poczuj uczucie odpychania się od podłoża. 5. Sprawdź, czy kości biodrowe są skierowane bezpośrednio do przodu. Należy pamiętać o unikaniu pochylania miednicy w górę lub w dół.

6. Delikatnie wciągnij pępek, wydłuż kręgosłup i otwórz klatkę piersiową, ściskając łopatki. Trzymaj szyję prosto, a podbródek równoległe do podłoża. 7. Trzymaj ramiona równoległe do ciała, wzdłuż ud, z palcami złączonymi i skierowanymi w dół. 8. Oddychaj normalnie i skup się na rozluźnieniu ciała. Zamknij oczy i pozwól, aby wyrównanie zintegrowało się na poziomie komórkowym. Niech ta pozycja będzie



dla ciebie naturalna, niewymagająca wysiłku i świadoma. Opanowując pozycję góry, nauczysz się prawidłowego sposobu stania. Ta pozycja otwiera klatkę piersiową, umożliwiając lepsze oddychanie i więcej energii. Wzmacnia i chroni także plecy.

Skłon do przodu w pozycji siedzącej (*Paschimottanasana*)

Paschimottanasana, znana również jako skłon do przodu w pozycji siedzącej, to pozycja jogi, która rozciąga całe plecy ciała od stóp do głów. Sanskryckie słowo „*paschima*” oznacza zachód i odnosi się do tylnej części ciała. Ta asana nazywana jest również *Ugra*, co oznacza potężną, ponieważ wymaga siły i intensywności do wykonania. *Paschimottanasana* jest doskonałym rozciąganiem kręgosłupa i ścięgien podkolanowych. Pomaga odmłodzić cały kręgosłup i ujędrnić narządy trawienne i nerki. Regularna praktyka tej pozycji może również zapewnić dobry masaż serca, kręgosłupa i narządów jamy brzusznej. Dodatkowo zwiększa krążenie krwi w okolicy miednicy, co może zwiększyć vitalność.

Metoda:

1. Zaczynij od siedzenia na macie, wyciągając nogi przed siebie z lekko ugiętymi piętami. Zaangażuj mięśnie tułowia, przyciągając pępek w stronę kręgosłupa, aby uzyskać wsparcie.
2. Weź głęboki wdech, siedząc wyprostowany i unosząc ręce w stronę nieba. 3. Podczas wydechu pochyl się do przodu i sięgnij po palce u nóg. Jeśli to możliwe, przytrzymaj każdy duży palec u nogi kciukiem, palcem wskazującym i środkowym. Wyprostuj kręgosłup i staraj się utrzymać wklęsłą pozycję pleców. 4. Teraz delikatnie pociągnij tułów do przodu i oprzyj czoło na kolanach. Połóż ramiona na udach, goleniach lub kostkach. Całkowicie rozluźnij górną część ciała. 5. Z każdym wdechem poczuć, jak wydłuża się Twój kręgosłup, a z każdym wydechem pozwól ciału opaść niżej, przybliżając klatkę piersiową do podłogi. Dzięki regularnej praktyce stopniowo będziesz w stanie jeszcze bardziej rozciągnąć kręgosłup, chwytając podeszwy stóp i opierając brodę na goleniach, poza kolanami. 6. Pozostań w tej pozycji od 1 do 5 minut, oddychając równomiernie.

Następnie powoli podnieś głowę do góry, wróć do pierwszej pozycji i zrelaksuj się.

Pozycja kobry (*Bhujangasana*)

Pozycja kobry, znana również jako *Bhujangasana*, została wysoko oceniona przez eksperta od jogi **BKS Iyengara**. W swojej słynnej książce "*The Illustrated Light on Yoga*" opisuje tę pozycję jako lekarstwo na urazy kręgosłupa i niewielkie przemieszczenia krążków międzykręgowych. Ćwicząc tę pozę, dyski ustawiają się w pierwotnej pozycji, jednocześnie tonizując obszar kręgosłupa i rozszerzając klatkę piersiową.

Metoda:

1. Połóż się płasko na brzuchu na podłodze, prostując nogi i trzymając stopy razem. Upewnij się, że palce stóp są skierowane, a kolana są napięte. 2. Umieść dłonie blisko ramion, palce złączone. Masz możliwość dostosowania położenia dłoni w pobliżu okolicy miednicy lub nad ramionami, w zależności od wygody i umiejętności początkującego. Trzymaj łokcie blisko ciała. 3. Weź głęboki wdech i unieś przednią połowę ciała nad podłogę, upewniając się, że łono styka się z podłogą. Angażuj mięśnie nóg i pośladków. W tym momencie ciężar ciała powinien być wspierany przez dłonie i nogi. Niektóre szkoły wolą wykonywać tę pozycję bez pomocy rąk pchających podłogę, ponieważ może to być bardziej skutecz-



ne we wzmacnianiu pleców. 4. Utrzymuj tę pozycję przez około 15-20 sekund, oddychając normalnie. 5. Wykonaj powolny wydech, delikatnie ugnij łokcie i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz tę pozę dwa lub trzy razy. Zanim wstaniesz, poświęć chwilę na odpoczynek z głową skierowaną w jedną stronę, ramionami wzdłuż tułowia i rozluźnionymi nogami.

Dostępnych jest wiele pozycji jogi, które pomagają osobom w utrzymaniu dobrego zdrowia. Angażując się w kontrolowane i precyzyjne ćwiczenia oddechu, rozciągające i budujące wytrzymałość, całe ciało zostaje wzmocnione i ujędrnione. Konsekwentna praktyka jogi gwarantuje zdrowy umysł i zdrowe ciało.



Ayurveda

& Health Tourism

● ENGLISH ● ARABIC ● HINDI ● GERMAN
● SPANISH ● RUSSIAN ● ITALIAN ● POLISH

SUBSCRIPTION FORM For English Edition

Period	India	Overseas
One Year	₹ 360 ☐	
Three Years	₹ 960 ☐	US\$ 60/- ☐
Five Years	₹ 1400 ☐	US\$ 100/- ☐

Including postal / courier charges

Name: Mr. / Ms.

Address:

City:

Pin:State:

Email:

Tel:

Payment Details: DD/MO:



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

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