



DR DOROTA KAMIŃSKA-JONES

Ajurwedyjska pielęgnacja twarzy i ciała

Sekrety urody według starożytnej mądrości
medycyny indyjskiej

Ajurwedyjska
pielęgnacja
twarzy i ciała

DR DOROTA KAMIŃSKA-JONES

Ajurwedyjska pielęgnacja twarzy i ciała

Sekrety urody według starożytnej mądrości
medycyny indyjskiej

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Klośkowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-061-3

Copyright © by Dorota Kamińska-Jones

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



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

PRINTED IN POLAND



Spis treści



<i>Wstęp</i>	15
Zarys historyczny i źródła	17
Cel i zakres książki	21
Struktura książki	24
Nazwy i transkrypcja wyrazów	26
Ostrzeżenie	28

I

Podstawy kosmetologii ajurwedyjskiej

1. Człowiek w ajurwedzie	31
Powstanie człowieka	31
Trzy <i>guny</i>	33

<i>Pañca mahabhuta</i>	34
<i>Dosze i subdosze</i>	36
Tkanki ciała (<i>dhatu</i>)	49
Kanały (<i>srota</i>)	56
<i>Agni</i>	58
<i>Mala</i>	59
<i>Ama</i>	60
<i>Odžas, tedžas, prana</i>	60
<i>Prakriti i wikriti</i>	62
<i>Mansika prakriti</i>	65
2. Zasady kosmetologii ajurwedyjskiej	69
Podstawowe założenia	70
Piękno w ajurwedzie	72
CZYNNIKI DETERMINUJĄCE PIĘKNO	73
CZYNNIKI PRZYCZYNIAJĄCE SIĘ DO PIĘKNA	77
CZYNNIKI POPRAWIAJĄCE URODĘ	79
Dieta	79
ZASADY DIETETYKI AJURWEDYJSKIEJ	80
SMAKI I WŁAŚCIWOŚCI	83
DIETA DLA POSZCZEGÓLNYCH DOSZ	89
DIETA I <i>GUNY</i>	91

Rutyna dzienna (<i>dinaćarja</i>) i wieczorna (<i>ratrićarja</i>) . . .	92
Życie zgodne z porami roku (<i>ritućarja</i>)	95
<i>Pañćakarma</i>	97
Terapie odmładzające (<i>rasajany</i>)	99
Sen, aktywność fizyczna, emocje, myśli i uczucia, oddychanie, życie seksualne	105
3. Diagnostyka kosmetyczna	115
Wywiad kosmetyczny	116
Typy zaburzeń kosmetycznych i dermatologicznych oraz ich związki z <i>doszami</i>	117
Twarz lustrem organizmu	119

II

Rodzaje surowców stosowanych w kosmetyce

4. Surowce roślinne	129
Zioła i mieszanki	130
Oleje roślinne	137
Olejki eteryczne	151
Hydrolaty	154

5. Surowce odzwierzęce	155
Mleko i jego pochodne	156
Jajko	161
Miód	162
6. Surowce mineralne – glinki	167

III

Kosmetologia ciała

7. Skóra	173
Anatomia i fizjologia skóry	174
TYPY SKÓRY	182
Skóra sucha	183
Skóra tłusta	184
Skóra naczyniowa	186
Skóra wrażliwa/alergiczna	187
Skóra wata	188
Skóra <i>pitta</i>	188
Skóra <i>kapha</i>	188
Typy mieszane	189
STARZENIE SIĘ SKÓRY/SKÓRA STARCZA	189
Pielęgnacja skóry	194
CIAŁO	195
Mycie	195
Odżywienie i masaż	197

Dezodorant/pachnidła	201
Wybrane problemy skórne na ciele	203
<i>Cellulit</i>	203
<i>Rozstępy</i>	205
<i>Blizny</i>	206
TWARZ	208
Oczyszczanie	209
Masaż	210
Parówki lub kompresy ziołowe	212
Peeling	213
Maseczki	214
Tonizowanie	218
Nawilżanie/odżywianie	219
Wybrane problemy skórne na twarzy	219
<i>Trądzik: pospolity i różowaty</i>	219
<i>Przebarwienia</i>	227
<i>Przedwczesne starzenie</i>	229
PĘPEK	232
Typy pępka	233
Pępek w ajurwedzie	233
Pielęgnacja i zabiegi	234

8. Dłonie, stopy i paznokcie 235

Anatomia i fizjologia paznokoci	236
---	-----

Typy dłoni, stóp i paznokci	237
---------------------------------------	-----

DŁONIE, STOPY I PAZNOKCIE WATA	237
---	-----

DŁONIE, STOPY I PAZNOKCIE PITTA	237
--	-----

DŁONIE, STOPY I PAZNOKCIE KAPHA	238
--	-----

Pielęgnacja dłoni, stóp i paznokoci	238
MYCIE	238
MOCZENIE	239
KĄPIEL OLEJOWA	240
PEELING	241
MASAŻ	241
MASECZKI	243
TONIZACJA I NAWILŻANIE	244
Wybrane problemy w obrębie dłoni, stóp i paznokci . .	244
ZMIANA KOLORU	244
GRZYBICA	245
ZGRUBIAŁA SKÓRA PIĘT	246
9. Oczy	249
Anatomia i fizjologia oczu	249
Typy oczu	252
WATA	252
PITTA	252
KAPHA	253
Pielęgnacja oczu	253
MYCIE	238
ZIOŁOWY BARWNIK DO OCZU	
(COLLYRIUM, ANDŻANAM/ANJANAM, KADŻAL/KAJAL) . . .	255
NETRA WASTI (NETRA TARPANAM)	257
ĆWICZENIA	258

Wybrane problemy okolic oczu	259
SUCHE OCZY	259
ZACZERWIENIONE OCZY	260
ZMĘCZONE OCZY (ASTENOPIA)	260
OPUCHLIWA POD O CZAMI	261
CIENIE POD O CZAMI	262
WYPADAJĄCE RZĘSY I BRWI	262
10. Włosy	265
Anatomia i fizjologia włosa	266
Typy włosów	268
WŁOSY WATA	268
WŁOSY PITTA	269
WŁOSY KAPHA	269
Pielęgnacja włosów	269
MYCIE I SUSZENIE	270
ODŻYWIANIE/NAWILŻANIE	272
OLEJOWANIE I MASAŻ GŁOWY	274
ZAPOBIEGANIE PRZEDWCZESNEMU	
SIWIENIU/FARBOWANIE	277
WYBRANE PROBLEMY WŁOSÓW I SKÓRY GŁOWY	280
Wpadanie włosów/łysienie	281
Łupież	288

IV

Alfabetyczny przegląd wybranych roślin wykorzystywanych w tradycyjnej kosmetologii

11. Rośliny i ich właściwości lecznicze	293
---	-----

V

Przepisy

12. Przepisy na kosmetyki dla ciała	353
---	-----

<i>Zakończenie</i>	393
------------------------------	-----

<i>Podziękowania</i>	395
--------------------------------	-----

<i>Bibliografia</i>	399
-------------------------------	-----

*Książkę tę dedykuję mojemu mężowi –
Steve'owi Jones*



Wstęp



Zagadanie tradycyjnej kosmologii indyjskiej jest bardzo obszerne, złożone i jednocześnie niezwykle fascynujące. Indie są cywilizacją, która nieprzerwanie trwa od czasów starożytnych. Jest to kultura zróżnicowana, a jednocześnie w swoim zrębie bardzo spójna. Mimo wielu najazdów obcych kultur, jak podboje muzułmańskie czy europejskie, potrafiła je przyswoić i niejako wchłonąć, wzbogacając się o nowe wartości, nie tracąc jednocześnie własnych. To wszystko sprawia, że Indie są fascynującą mieszanką tradycji i zwyczajów, o bardzo różnym pochodzeniu. Niektóre z nich mają swoje początki w zamierzchłej przeszłości, sięgając tysiące lat wstecz. Tak więc podjęcie zagadnienia kosmologii indyjskiej jest zadaniem wręcz karkołomnym. Warto choćby wspomnieć, że na terenie Indii praktykuje się trzy główne tradycyjne systemy zdrowotne: ajurwedę, unani i siddha, co jeszcze bardziej komplikuje to wyzwanie. W dobie powrotu do naturalnych form pielęgnacji, wydaje się jednak bardzo potrzebne przybliżenie tradycyjnej kosmologii tej niezwykle bogatej kultury. Co ciekawe bowiem, wiele kobiet do dnia dzisiejszego

kontynuuje dawne tradycje i są one częścią codziennego życia. Poznanie, choćby nawet w niewielkim stopniu, sposobów na urodę tych jednych z najpiękniejszych kobiet na świecie, może być bardzo przydatne też dla innych, wywodzących się z odmiennych kręgów kulturowych.

Tradycyjna kosmetologia indyjska jest tematem niezwykle złożonym, o długiej i barwnej historii. Kosmetyki, makijaż, upiększanie i pielęgnacja ciała, stosowanie wonności stanowiły zawsze bardzo istotne elementy życia człowieka, a szczególnie kobiet. W Indiach zawsze bardzo dużą wagę przywiązywano do urody, higieny i odpowiedniej dbałości o zdrowie. Oprócz tych aspektów, wiele z elementów kosmetologii miało znaczenie rytualne, duchowe i magiczne. Cała ta dziedzina wiedzy nosi nazwę Gandhaśastra. Gangadhara, autor traktatu o perfumerii i kosmetyce – „Gandhasara” – pięknie opisuje zakres i cel indyjskiej nauki kosmetologii: „Nauka o kosmetykach i perfumerii jest pomocna w oddawaniu czci bogom, gdyż w tym celu należy stosować odpowiednie zapachy i kadzidła; przyczynia się do przyjemności mężczyzn; prowadzi do osiągnięcia trzech celów ludzkiego życia (mianowicie zasług religijnych, doczesnego dobrobytu i przyjemności zmysłowych – *dharmy*, *arthy* i *kamy*); usuwa ubóstwo; przyczynia się do przyjemności królów i daje najwyższą rozkosz umysłom znakomitych dam. Co więcej, ostatecznym celem perfumerii jest „tchnięcie w nas półboskości i podniesienie poziomu naszego umysłu poprzez uwolnienie go od przyziemnych zmartwień świata”. Gangadhara przypisuje *dharmiczny* i boski cel wytwarzaniu i używaniu perfum. Przed rozpoczęciem swojego traktatu przywołuje cztery bóstwa: Śiwę, Ganapatiego, Saraswati i Gandhę Jakszą (półboga i sługę Śiwy). Co więcej, Gandha Jaksza (który zapewnia również szczególną ochronę roślinom aromatycznym) jest przewodnim bóstwem Gandhaśastri – sztuki, nauki

i technologii kosmetyków i perfum. Zatem kosmetologia jest na wół boską wiedzą, mającą własnego patrona.

Sztuka używania kosmetyków i perfum była istotną częścią życia, zwłaszcza kobiet – w aspekcie rytualnym i religijnym, niezbędną w kontaktach społecznych z innymi ludźmi, podstawowym elementem aktywności erotycznej i niezwykle ważnym z medycznego punktu widzenia. Tak więc tradycyjna indyjska kosmetologia ma na celu zapewnienie ludziom piękna, szczęścia, zdrowia oraz przyczynia się do ich rozwoju duchowego*.

ZARYS HISTORYCZNY I ŹRÓDŁA

Od zarania dziejów ludzie stosowali produkty do pielęgnacji skóry i kosmetyki. Niektórzy badacze uważają, że stopień doskonałości oraz wyrafinowania kosmetyków i zapachów w danym okresie cywilizacji pozostaje wskaźnikiem jej rozwoju kulturowego. Gandhaśastra, nauka o kosmetologii i perfumerii, była wysoko rozwinięta w starożytnych Indiach i obejmowała formuły do pielęgnacji twarzy, włosów i leczenia jamy ustnej, a także produkty perfumeryjne, takie jak woda zapachowa, *attary* (olejki perfumowane), dezodoranty itp.

Materiały źródłowe można podzielić na kilka głównych grup. Pierwszą i najważniejszą stanowią dzieła literackie, które można dalej podzielić na kilka kategorii: ogólne (takie jak wedyjskie, epickie, poetyckie), szczegółowe, które opisują kosmetyki w bardziej rozbudowany sposób (takie jak teksty ajurwedyjskie, erotyczne lub alchemiczne) oraz profesjonalne, w pełni poświęcone

* Aspekty magiczne, duchowe oraz kulturowe zostały pominięte w niniejszym opracowaniu, będą one przedmiotem zainteresowania osobnej publikacji, poświęconej kosmetologii magicznej, astrologicznej, energetycznej oraz rytualnej kobiet.

tematyce kosmetyologii. Drugą grupę stanowią dzieła sztuki na ten temat, ukazujące najczęściej kobiety podczas toalety. Trzecią natomiast stanowi tradycja ustna.

W Indiach najstarsze ślady stosowania kosmetyków odkryte zostały w Cywilizacji Doliny Indusu (ok. 2500 p.n.e. – 1800 p.n.e.). Podczas wykopalisk natrafiono na obiekty służące do przechowywania i nakładania kosmetyków. Pozostałości te wskazują, że powszechne było malowanie oczu *kadżalem* (czarnym barwnikiem) i nakładanie rozmaitych substancji na twarz i ciało. Znalezione również owalne lusterka wykonane z brązu, grzebienie z kości słoniowej, a także małe nożyki do depilacji.

Z okresu wedyjskiego (ok. 1200 p.n.e. – 800 p.n.e.) nie zachowało się wiele materialnych świadectw epoki. Na temat kosmetyków używanych w owym czasie informacji dostarczają najświętsze teksty hinduizmu – Wedy. W „Rygwedzie” znajdujemy wiele fragmentów odnoszących się do malowania oczu *kadżalem*, zdobieniu żywymi kwiatami, perfumowaniu ciała i wiele innych. Zalecano również oddawanie szczególnej czci Agniemu – bogu ognia, gdyż uważano, że może on obdarzyć czciela podobnym do siebie blaskiem. Wydaje się, że chociaż używanie kosmetyków i perfum było powszechne zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet, to jednak z niektórych opisów zawartych w hymnach wynika, że były one bardziej popularne wśród przedstawicielek płci pięknej. Naukowcy są również zdania, że „Rygweda” zawiera najwcześniejszy w literaturze indyjskiej zapis o używaniu perfum. „Atharwaweda” zwraca uwagę na zioła, które powodują poprawę kolorytu skóry, nadaniu blasku i koloru włosom, a także substancje i mieszanki o działaniu chłodzącym ciało.

W Brahmanach i Upaniszadach znajdujemy wiele odniesień do kosmetyków używanych w różnych kontekstach. Na przykład perfumy są wskazane, aby zwiększyć atrakcyjność seksualną, a kosmetyki, aby przynieść pomyślność. Inne teksty proponują różne

cele, jak „Satapatha Brahmana” (XIII, 8, 4, 7), gdzie wspomniano, że oczy i stopy były namaszczone po kąpieli, co miało chronić przed śmiercią.

W okresie postwedyjskim powstały natomiast bardzo kluczowe dzieła ajurwedy, czyli indyjskiego systemu zdrowia. Najważniejsze z nich to „Suśruta Samhita” autorstwa Suśruty (ok. 600 p.n.e.), „Āraka Samhita” mędrca Āraki (ok. IV w. p.n.e. – II w. n.e.) i „Asztanga Hridajam” Waghbaty, która jest znacznie młodsza – powstała około 600 r. n.e., ale w większości opiera się na dwóch poprzednich. Teksty ajurwedyjskie są bardzo ważne dla indyjskiej kosmologii. Szczególne znaczenie w tym kontekście ma traktat „Nawanitakam” (ok. 200 n.e.), który bardzo dużo uwagi poświęca kwestiom kosmologicznym, takim jak m.in.: maseczki, odpowiednie traktowanie włosów, sposoby spowalniania siwienia, typy łysienia itp.

Niezwykle istotne pod tym względem są teksty *stricte* zaliczane do gatunku Gandhaśastra. Dotychczas odkryto trzy tego typu całkowicie poświęcone nauce perfumerii i kosmetyków: „Gandhasara” (tytuł oznaczający zarówno „Esencję Perfum”, jak i „Drzewo Sandałowe”) i „Gandhawada” („Wiedza o Perfumach”), zachowane razem w jednym rękopisie, oraz inny powiązany tekst zwany „(Anup) Gandhasara” (napisany w latach 1200–1600 n.e.). Wiedza ta jest uważana za część medycyny ajurwedyjskiej. Teksty zawierają wiele informacji technicznych o tym, jak przygotowywać różne produkty (takie jak perfumy), składniki, przepisy, cele użycia itd.

W dwóch wielkich indyjskich eposach – „Mahabharacie” (IV w. p.n.e. – IV w. n.e.), „Ramajanie” (II w. p.n.e. – II w. n.e.) oraz w Puranach (ok. VI – XII w.) znajduje się bardzo wiele wzmianek o zdobieniu ciała, kosmetykach, substancjach zapachowych. Jako że są to teksty poświęcone tematyce mitologicznej, więc fragmenty takie mają charakter dodatków do głównych wątków tematycznych.

Wiecej uwagi poświęcono kosmologii w Śastrach, a szczególnie Kamaśastrach i Dharmaśastrach. W pierwszej grupie największe znaczenie ma najstarszy zachowany tekst tego typu, czyli „Kamasutra”. Autor – Watsjajana Mallanaga jest zdania, że znajomość kosmologii jest niezbędna we właściwym opanowaniu sztuki miłości i zalicza wiele z czynności kosmetycznych w skład 64 sztuk pomocnych miłowaniu. Późniejsi mędracy, w tym Trymbakajadźwan autor „Stridharmapaddhati” – jedynego zachowanego dzieła w całości poświęconego *dharmie* kobiecej – również podzielają to zdanie i opisują wiele działań o charakterze pielęgnacyjno–upiększającym w swoich traktatach.

Inne ważne gatunki literackie – takie jak Purany (około VI–XII w.), zarówno Mahapurany (jak „Agni Purana” między 800 a 900 r. n.e.), jak i Upapurany („Kalika Purana” i „Wisznudharmotara Purana”), Samhity (na przykład „Bryhat Samhita” Warahmiry z 500 r. n.e.), teksty tantryczne (na przykład „Kamaratna Tantram” Nityanathy lub „Kucimara Tantram”, traktujące głównie o ochronie i upiększaniu) lub traktaty różnego rodzaju, takie jak encyklopedia życia dworskiego „Manasollasa” króla Someśwary III („Rozkosz umysłu”, XII w.) – również zawierały wiele przydatnych informacji o formułach i sposobach stosowania kosmetyków i zapachów.

W poezji, zwłaszcza późnego średniowiecza (lub wczesnej nowożytności), wiele uwagi poświęca się opisom rytuałów kosmetycznych, zwłaszcza tych wykonywanych przez kobiety. Motyw kobiety przy toalecie pojawiał się również często w sztuce. Najstarsze przykłady znajdują się na płaskorzeźbach ze stupy w Bharhucie (II w. p.n.e.). Tego typu wizerunki pojawiły się później też na freskach w Adżancie (V w. n.e.) i często w wielu świątyniach, zwłaszcza średniowiecznych, takich jak np. w Khadźuraho (XI w.). Był on szczególnie popularny w malarstwie miniaturowym, zwłaszcza w XVII, XVIII i XIX wieku w szkołach w Radżasthanie i u podnóża Himalajów.

Okres kolonialny zapoczątkował zainteresowanie produktami europejskimi. Szczególne nasilenie zaczęło występować od lat 70-tych XX w., kiedy to rozpoczęła się coraz gwałtowniejsza ekspansja zachodnich koncernów kosmetycznych. Kumulację proces ten osiągnął w latach 90 XX w. Od tego czasu mniej więcej zauważalny jest stopniowy odwrót od zachodnich kosmetyków na rzecz rodzimych firm. Stopniowo powstaje też coraz więcej koncernów, które wracają do tradycyjnych receptur i naturalnych składników. Warto jednak podkreślić, że owa tendencja dotyczy raczej większych ośrodków, odbiorcy, głównie kobiety, zauważają zgubne skutki stosowania chemicznych preparatów. Obserwując mieszkanki Indii jest to bardzo widoczne – w dużych miastach znacznie większy jest procent kobiet, które borykają się z problemami z cerą czy włosami. Natomiast w małych miasteczkach czy wsiach nadal przeważnie cieszą się brakiem tego typu dolegliwości. Co jednak ciekawe, stopniowo i one zaczynają stosować kosmetyki zachodnie, uważając to za luksus. Wiele kobiet z miast natomiast, po przykrych doświadczeniach, wraca do własnej tradycji. Na Zachodzie obserwuje się podobną tendencję – coraz więcej osób uświadamia sobie jak destrukcyjny wpływ wywierają kosmetyki pełne sztucznych, drażniących dodatków i następuje powrót do tradycyjnych środków, a także wzrasta zainteresowanie produktami tego typu z innych kręgów kulturowych, w tym Indii. Zauważając ten trend, indyjskie firmy z powodzeniem zaczynają ekspansję na zachodnie rynki.

CEL I ZAKRES KSIĄŻKI

Celem książki jest przedstawienie indyjskiej kosmologii holistycznej w sposób jak najbardziej użyteczny w codziennym życiu, a jednocześnie pozwalający na pogłębione zrozumienie

tych zagadnień. Z indyjskich systemów medycznych jako podstawę do analizy wybrałam ajurwedę – jedną z najstarszych, najbardziej rozpowszechnionych i obecnie coraz bardziej znanych na Zachodzie. Zestawiłam ją też z obecnym stanem naukowym na temat poszczególnych zagadnień. Takie połączenie ma celu ukazanie, jak tradycyjna kosmetologia – składniki, receptury, filozofia, sposób myślenia o ciele i zdrowiu człowieka – ma swoje bardzo głębokie uzasadnienie z punktu widzenia współczesnej wiedzy medycznej.

W książce skupiłam się w sposób szczególny na twarzy. Ta część ciała bowiem ma swoje szczególne znaczenie z wielu względów. Głowa jest postrzegana zarówno w kulturze indyjskiej jak i ajurwedzie, za najważniejszą część ciała człowieka. Przede wszystkim zawiera mózg – czyli centrum dowodzenia całego organizmu. Na obszarze głowy znajduje się również siedziba wszystkich zmysłów człowieka, poprzez które ma on kontakt z otaczającym światem. Na twarzy maluje się również stan psychiczny danej osoby. Znajdują się też na niej oczy, które są odzwierciedleniem emocji, kondycji ciała oraz duszy człowieka.

Twarz jest obszarem ciała, na którym występuje również największe skupisko mięśni, z czego znaczna większość to mięśnie mimiczne, które wyrażają emocje. Cechuje je więc wrażliwość emocjonalna – zgodnie ze swoją naturą dysponują dużym emocjonalnym uzależnieniem i wrażliwością na stres, skłonne są one do reakcji obronnej po każdej emocji. Dzieje się tak dlatego, że mięśnie mimiczne nie obciążone statycznie mają podwyższoną wrażliwość na acetylocholinę (mediator uczestniczący w skracaniu mięśni). Nawet mięśnie, których funkcją jest przeżuwanie pokarmów wykazują taką wrażliwość. Szczególnie interesujący jest tu mięsień żwacz, który jest najsilniejszym mięśniem organizmu, a jednocześnie też niezwykle wrażliwym na emocje, szczególnie stres. To właśnie on pierwszy się spina kiedy człowiek doświadcza

sytuacji stresowej. Niektórzy badacze przypuszczają, że tak duża ilość mięśni niezbędna jest człowiekowi do polepszenia krążenia krwi w mózgu. Zauważono bowiem, że organy pozbawione własnej muskulatury poprawiają ukrwienie kosztem sąsiednich tkanek oraz pracy mięśni znajdujących się najbliżej. Tak więc praca na tych mięśniach podczas np. masażu twarzy (*mukhabhjnja*) poprawić może ukrwienie, a co za tym idzie – funkcjonowanie mózgu. Warto też wspomnieć, że mają one nieco inną budowę od mięśni szkieletowych. Podstawową różnicą jest ich mocowanie – znaczna większość połączona jest ze skórą lub innymi mięśniami, a tylko z jednej strony są przyczepione do kości, podczas gdy mięśnie szkieletowe mocowane są z obu stron do kości.

Istotne jest również to, że procesy chorobowe toczące się w organizmie manifestują się w różnej formie na twarzy. Doświadczony diagnosta może na jej podstawie dokładnie wyczytać rozmaite dolegliwości. Skóra na twarzy jest również bardzo wrażliwa na bodźce zewnętrzne jak i wewnętrzne. Np. trądzik jest manifestacją zbyt dużego nagromadzenia toksyn w organizmie i w największej mierze objawia się właśnie na twarzy.

Dla tradycyjnej kosmetyki ma ona też wyjątkowe znaczenie z tego względu, że na niej koncentruje się najwięcej działań. Jako obszar najbardziej istotny dla urody, spełniał też wyjątkową rolę. Jest to również część ciała najbardziej dostępna dla autoterapii czy terapii domowych, które stanowią obszar zainteresowania niniejszego opracowania.

Praca ta powstała na podstawie bezpośrednich badań w Indiach i wieloletnich profesjonalnych studiów z zakresu kosmetyki współczesnej i ajurwedyjskiej. Oprócz studiów uniwersyteckich, odbyłam w tym celu różne szkolenia w rozmaitych ośrodkach ajurwedyjskich w różnych częściach Indii, co dało mi szersze spojrzenie i uzmysłowiło również regionalne różnice,

szczególnie w formułacjach kosmetycznych, jak i stosowanych produktach. Bezcenne były również badania terenowe wśród kobiet indyjskich, które chętnie dzieliły się ze mną swoją wiedzą i doświadczeniem związanym z kosmologią i magią kobiecą. Jako kulturoznawca, historyk sztuki, kosmetolog, konsultant ajurwedy, kosmetolog ajurwedyjski oraz specjalista holistycznych terapii twarzy (w tym instruktor jogi twarzy czy też refleksolog) starałam się połączyć wszystkie te obszary w jedną wielką całość, pozwalającą ukazać tradycyjną kosmologię indyjską w możliwie najbardziej pogłębiony sposób. Mimo oczywistych syntez i uproszczeń, mam nadzieję, że będzie ona interesująca i przydatna dla osób zainteresowanych tymi zagadnieniami.

STRUKTURA KSIĄŻKI

Książka podzielona jest na kilka zasadniczych rozdziałów, z których w każdym wydzielono szczegółowe kwestie.

Pierwsza część poświęcona jest ajurwedzie. Na wstępie omówiłam koncepcję człowieka, co jest kluczowe dla zrozumienia kosmologii ajurwedyjskiej. Omawiając poszczególne zagadnienia każdorazowo skupiłam się na kwestiach związanych z tematem książki, to jest kosmologią. Tak więc przedstawiając różne kwestie, np. tkanki (*dhatu*), koncertowałam się właśnie na tych aspektach (np. jaki wygląd obrazuje normalny stan tkanek bądź ich zaburzenia). Dalej omówiłam zasady kosmologii ajurwedyjskiej, skupiając się między innymi na koncepcji piękna, która jest kluczowa dla zrozumienia podejścia do zabiegów higieniczno-upiększających. Przeanalizowałam też czynniki determinujące piękno, przyczyniające się do piękna oraz upiększające. Ta ostatnia grupa jest najbardziej rozbudowana, obejmuje bowiem działania,

które zaliczamy do szeroko pojętej kosmetologii, gdyż są istotne, a niekiedy nawet kluczowe, dla zachowania zdrowia i poprawy urody (na przykład dieta). Część poświęconą ajurwedzie zamyka rozdział na temat diagnostyki kosmetycznej, która, właściwie przeprowadzona, stanowi podstawę do podjęcia jakichkolwiek działań zarówno podtrzymujących zdrowie, urodę, jak i leczenia zaburzeń. Uwzględniłam w nim także czytanie z twarzy, która to wiedza jest niezwykle cenna w pracy kosmetyka oraz przydatna dla każdego człowieka do lepszego poznania swojego organizmu – rozpoznawania, w jaki sposób na twarzy mogą manifestować się rozmaite stany patologiczne toczące się w organizmie.

Następna duża część poświęcona jest omówieniu produktów stosowanych w tradycyjnej kosmetologii. Wydzieliłam w nim: składniki roślinne, w tym zioła, oleje, olejki eteryczne i hydrolaty, zwierzęce takie jak mleko i jego pochodne, jajko, miód oraz mineralne. Każdorazowo przedstawiłam między innymi takie kwestie jak: właściwości chemiczne, zastosowanie w ajurwedzie i kosmetologii.

Kolejna część poświęcona jest zagadnieniom związanym z pielęgnacją poszczególnych części ciała. Wydzieliłam w niej cztery zasadnicze części, determinowane typem tkanek: pierwsza poświęcona jest ciału, a druga dłoniom, stopom i paznokciom, trzecia oczom, a czwarta – włosom. W rozdziale poświęconym ciału osobną uwagę skupiłam na twarzy oraz pępku. W tradycji indyjskiej oraz ajurwedzie obie te części są niezwykle ważne (o twarzy mowa była wcześniej). Pępek natomiast jest istotny z wielu względów, w tym zdrowotnych, energetycznych i kosmetycznych. Odpowiednie zabiegi mogą pomóc w zachowaniu dobrostanu fizycznego, energetycznego oraz poprawić urodę (w Indiach obecnie są nawet firmy produkujące specjalne produkty do stosowania na pępek w celach kosmetycznych, czyli mających na celu poprawę wyglądu między innymi skóry i włosów). Nie zamieszczałam

w nim jednak kwestii pielęgnacji pępka noworodka, ponieważ jest to osobne zagadnienie, niezwiązane z tematyką książki.

W poszczególnych rozdziałach tej części przedstawiłam anatomię i fizjologię części ciała z punktu widzenia współczesnej nauki i ajurwedy. W dalszej kolejności omówiłam podstawowe zasady ich pielęgnacji, wybrane problemy w obrębie każdej z nich, podając również przykładowe remedia i receptury.

Przepisy stanowią swoiste uzupełnienie opisów zamieszczonych wcześniej. Są one przykładowe i mogą też stanowić inspirację do tworzenia własnych kompozycji. Niekiedy podawałam dokładne ilości składników, a niekiedy nie, szczególnie jeśli dotyczy to włosów, które mogą być różnej długości. Także i w proporcjach wielu maseczek nie trzeba się najczęściej trzymać wyznaczonych ilości, można je dostosowywać do własnych preferencji. Podobnie rzecz ma się z ilością substancji płynnych (np. mleko), gdyż należy stosować adekwatną ilość, aby uzyskać pożądaną konsystencję.

Ostatnia część, stanowiąca swoiste uzupełnienie całości, poświęcona jest omówieniu surowców stosowanych w tradycyjnej kosmologii indyjskiej. Z uwagi na ograniczenia objętościowe, dokonałam wyboru kilkunastu, mając oczywiście świadomość, że jest ich znacznie więcej. Każdy z nich został omówiony według następującego schematu: nazwa, opis, skład chemiczny, znaczenie zdrowotne według najnowszych badań medycznych, kosmologiczne znaczenie w ajurwedzie i zastosowania w kosmologii indyjskiej.

NAZWY I TRANSKRYPCJA WYRAZÓW

Nazewnictwo polskie wprowadziłam tam, gdzie można jednoznacznie określić termin ajurwedyjski jak np. *dhatu* – tkanka.

AJURWEDA – MEDYCYNA INDYJSKA

Monika Ptak-Korbacz

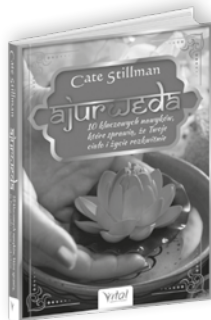


Ajurveda to najstarszy system opieki zdrowotnej. Uznana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) dziś jest jedną z najważniejszych terapii medycyny naturalnej. Poznaj zasady ajurwedy i jej filozofię. Odkryj zależność między ciałem, umysłem i duchem. Rozsmakuj się w diecie ajurwedyjskiej, która obfituje w zdrowe przyprawy i zioła dostosowane do twojej doszy. Ajurveda to również szereg terapii naturalnych, takich jak ćwiczenia oddechowe, joga, medytacja, aromaterapia, czy praktykowanie aktywności dostosowanej do odpowiedniej pory dnia. W tej książce o ajurwedzie dla początkujących znajdziesz również informacje o samodzielnej diagnostyce z pulsu, języka, warg czy oczu. Dzięki temu wyeliminujesz choroby i stany zapalne, które są przyczyną braku równowagi w twoim organizmie.

AJURWEDA –

10 KLUCZOWYCH NAWYKÓW

Cate Stillman



Masz tylko jedno ciało i to od ciebie zależy, jakimi nawykami je ukształtujesz. Wykorzystaj ku temu 10 prostych nawyków opartych na ajurwedzie – staroindyjskiej medycynie naturalnej. Pomogą ci one wyeliminować stany zapalne, zrzucić zbędne kilogramy, zrelaksować się oraz cieszyć piękną i zdrową skórą. Autorka, ekspertka jogi i ajurwedy, odkryje przed tobą czym jest ajurveda dla początkujących. Dzięki prostym testom poznasz swoją doszę i dopasujesz do niej dietę ajurewedyjską i aktywność fizyczną. Odkryjesz proste ćwiczenia oddechowe, takie jak pranajama, które uspokoją twój umysł i przywrócą równowagę psychiczną. Terapie naturalne, w tym aromaterapia, masaż ciała olejem, suche szczotkowanie, pozwolą ci cieszyć się zdrowym wyglądem. Masz tylko jedno ciało – czas o nie zadbać!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

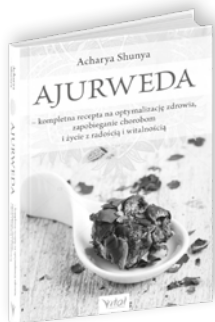
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

❧ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❧

www.wydawnictwovital.pl

AJURWEDA – KOMPLETNA RECEPTA NA OPTYMALIZACJĘ ZDROWIA

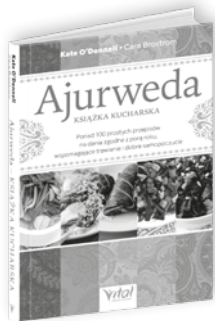
Acharya Shunya



Pragniesz czuć się dobrze zarówno na poziomie ciała, jak i ducha? Takie optymalne rozwiązanie oferuje Ci ajurveda – indyjska życiowa mądrość, dzięki której zadbasz o swoje zdrowie, pozbedzisz się chorób, a także zaczniesz odżywiać się zgodnie z typem swojej doszy. Odkryjesz uzdrawiające korzyści rytuałów urody: masażu ciepłym olejem, kąpeli ziołowych czy naturalnych maseczek i nauczysz się je samodzielnie przygotowywać. Opóźnisz tym samym procesy starzenia i obniżysz ciśnienie krwi. Dzięki temu zyskasz też większą siłę witalną, radość życia i poprawisz samopoczucie. Skorzystasz z rad Autorki i zaczniesz praktykować jogę i medytację, co zredukuje codzienny stres. Poznaj korzyści płynące z ajurwedy!

AJURWEDA – KSIĄŻKA KUCHARSKA

Kate O'Donnell, Cara Brostrom



Marzysz o prostym sposobie na zdrowsze ciało i spokojniejszy umysł? Ta przełomowa publikacja łączy starożytną mądrość ajurwedy z praktycznymi przepisami na każdą porę roku, wspierając trawienie i wzmacniając odporność. Dzięki znakomitej strukturze treści, która prowadzi cię krok po kroku, dowiesz się, jak zastosować dietę przeciwzapalną i terapie naturalne w codziennym gotowaniu. Liczne wskazówki pomogą ci świadomie zadbać o codzienne rytuały, zrozumieć wpływ przypraw na zdrowie i odnaleźć inspirację w odpowiednim łączeniu składników. To prosta, a zarazem skuteczna droga do poprawy samopoczucia i poczucia harmonii. Wzbogać swoje kulinarne umiejętności i wprowadź do życia ajurwedyjską dietę oczyszczającą, czerpiąc z bogactwa natury. Zamów swój egzemplarz już dziś i zacznij budować fundament holistycznego zdrowia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35



Zdrowy człowiek ma tysiące marzeń.

Chory - tylko jedno.

Kasia zmagала się z objadaniem, zatrzymaniem wody i nieregularnymi miesiączkami. Jak to często bywa u osób z doszą Kapha – emocje zaczęły gromadzić się w ciele, a to spowodowało m.in. nadmierne tycie.

Rozwiązaniem nie były chemiczne tabletki, lecz świadome rytuały:

- + ciepła woda z miodem o poranku dla ustabilizowania poziomu glukozy,
- + sok z aloesu, który wspiera cykl miesiączkowy,
- + przyprawy regulujące trawienie: cynamon, kardamon, kumin, asafetyda,
- + 3 posiłki dziennie o stałych porach, pierwszy o 10, ostatni najpóźniej o 19 i zachowanie zasady: 1/3 posiłku stała, 1/3 płynna, 1/3 pusta,
- + codzienny ruch, który sprawia radość - rano i wieczorem po 30 minut.

Dziś, po trzech spotkaniach, mówi o lżejszym samopoczuciu, większej świadomości i odzyskanej energii. To właśnie magia Ajurwedy – nie szybkie rozwiązania, ale powrót do siebie poprzez rytym, rutynę i świadome wybory.

Ty też możesz się tego nauczyć!

Shivani Ayurveda Poland - szkoła autentycznej Ajurwedy

- + Naucz się słuchać ciała, wróć do swojej natury
- + Ucz się od lekarzy, którzy od 20 lat prowadzą klinikę w Indiach
- + Wesprzemy Cię w drodze do równowagi i odzyskania zdrowia
- + Ajurweda to zdrowie, spokój, balans i szczęście - Twoje i Twoich bliskich



Suplementy Atmanveda - Ajurweda w pigułce

- + Oryginalne zioła z ekologicznych upraw w Indiach
- + Autorskie formuły naszych lekarzy ajurwedyjskich
- + Najwyższa jakość składników wspierających Twoje zdrowie
- + Naturalne działanie bez chemii



Z kodem „SAP” otrzymasz 10% zniżki na zakupy!



SZKOŁA AJURWEDY
Shivani Ayurveda Poland



dr Dorota Kamińska-Jones

Badaczka, wykładowczyni akademicka, kosmetołożka i pasjonatka ajurwedy z wieloletnim doświadczeniem naukowym i praktycznym. Specjalizuje się w tradycyjnej kosmologii indyjskiej, którą zgłębia zarówno od strony praktycznej, jak i kulturowej. Jej podejście integruje elementy ajurwedy, medycyny chińskiej, refleksologii, jogi twarzy i słowiańskich praktyk kobiecych.

Czy wiesz, że twoja skóra odzwierciedla stan całego organizmu?

Ajurweda – najstarszy system medycyny naturalnej – uczy, że prawdziwe piękno rodzi się z harmonii ciała, umysłu i duszy. Ta książka to unikalny przewodnik po ajurwedyjskiej kosmologii, oparty na starożytnej wiedzy i współczesnej praktyce.

Dowiesz się z niej:

- jak odczytywać sygnały ciała i twarzy, aby rozpoznać zaburzenia i wspomóc ich równoważenie,
- jak pielęgnować twarz, oczy, włosy, dłonie, stopy... a nawet pępek – zgodnie z zasadami ajurwedy,
- w jaki sposób codzienne rytuały mogą stać się źródłem wewnętrznej równowagi, spokoju i piękna.

Z tą książką otrzymujesz rzetelne, sprawdzone i głęboko osadzone w tradycji źródło wiedzy, które pomoże ci zadbać o siebie w sposób naturalny, świadomy i harmonijny.

Piękno to efekt rytuałów i wyraz równowagi

Patroni:

