

Nidhi Bhanshali Pandya

AJURWEDYJSKI RESET



21 dni do harmonii ciała, umysłu i ducha



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

AJURWEDYJSKI RESET

„W tej książce Nidhi, specjalistka w dziedzinie ajurwedy, przedstawia sprawdzoną receptę na problemy zdrowotne nękające współczesne społeczeństwo. Zamiast leczyć poszczególne objawy w oderwaniu od siebie, Nidhi za punkt wyjścia przyjmuje indywidualne kwestie zdrowotne każdej osoby. Prezentuje holistyczne podejście głęboko zakorzenione w nauce i mądrości ajurwedy. Jej wyjaśnienia są oparte na tradycyjnych zasadach, jednak pozostają przystępne i istotne dla współczesnego odbiorcy. Sprawiają, że głęboka istota tej starożytnej nauki rezonuje z naszymi współczesnymi potrzebami.

Kiedy czytałem tę książkę, nie mogłem przestać myśleć o Bhagavad Gicie, w której mędrzec Veda Vyasa poprowadził zrozpaczonego Arjunę przez jego wewnętrzne zawirowania do punktu zrozumienia i spełnienia. „Ajurwedyjski reset” działa w podobny sposób – jest przewodnikiem dla tych, którzy walczą o swoje zdrowie, oferującym przemyślane wskazówki oparte na ponadczasowej mądrości. Tak samo jak Arjuna, wiele osób czuje się dziś zdezorientowanych i odłączonych, nie wiedząc, jak iść do przodu w świecie pełnym stresu, niepokoju i pozornie niemożliwych do pokonania wyzwań. Publikacja Nidhi jest darem dla takiego społeczeństwa – drogowskazem dla tych, którzy chcą nie tylko przetrwać, ale także rozwijać się z wykorzystaniem wiedzy, świadomości i harmonijnego podejścia do życia.

Dzięki tej książce Nidhi wytycza ścieżkę ku przyszłości, ponownie łącząc czytelników z ich wrodzoną zdolnością do zdrowienia i osiągania równowagi za pośrednictwem nauk ajurwedy. To podróż z powrotem do pełni, przypominająca nam, że mądrość, której szukamy, zawsze leży wewnątrz nas. Nidhi, twoje poświęcenie i pasja są wyraźnie widoczne w tym arcydziele. To dla mnie zaszczyt, że mogę życzyć tobie i twojej książce wszelkich sukcesów”.

Guru Yogi Shivan,
Indimasi Healing Village, Indie

Słowa uznania dla *Ajurwedyjskiego resetu*

„Ayur oznacza życie. Ajurweda jest nauką o życiu. W swej istocie życie jest połączeniem określonej ilości czasu i energii. Dlatego ajurweda jest nauką o maksymalizacji czasu i energii, która ułatwia osiągnięcie głębi ludzkiego doświadczenia i zwiększa skuteczność naszych działań. To właśnie dzięki temu, że struktura naszego ciała i umysłu, zamiast być przeszkodą, staje się odskocznią, możliwe staje się, by jednostka czerpała z mądrości całego stworzenia i jego źródła. Ajurweda jest nie tylko metodą leczenia, ale nauką o najgłębszych ludzkich mechanizmach i świadomości. To naturalnie pociąga za sobą głębsze zrozumienie całego życia na naszej planecie i jego natury. Głęboko doceniam wysiłki Nidhi Bhanshali Pandya, aby pokazać światu nowe spojrzenie na naukę ajurwedy”.

– **Sadhguru**, założyciel Isha Foundation, autor bestsellera „New York Timesa” *Inżynieria wnętrza* i wielu innych książek

„Ajurwedyjski reset” to treściwy poradnik dla każdego, kto poszukuje integracyjnego podejścia do kwestii dobrostanu na wszystkich poziomach – ciała, umysłu i ducha”.

– dr **Deepak Chopra**, światowej sławy pionier medycyny integracyjnej, założyciel Chopra Foundation i autor ponad 90 książek z listy bestsellerów „New York Timesa”

„Ajurweda to pierwotny styl życia i spersonalizowana medycyna, która pozwala nam rozwinąć wyższą świadomość prowadzącą do intuicyjnego uzdrawiania. Nidhi Bhanshali Pandya świetnie poradziła

sobie z przedstawieniem tej starożytnej ajurwedyjskiej mądrości współczesnemu odbiorcy”.

– dr **Suhas Kshirsagar**, lekarz medycyny ajurwedyjskiej, autor książki
Naturalny rytm dobowy. Działaj w zgodzie ze swoim organizmem

„Nidhi ma wyjątkowy dar odczarowywania ajurwedyjskich pojęć i przedstawiania ich w jasny i przystępny sposób! Poszerza wiedzę czytelnika dzięki wnikliwym studiom przypadków, sprawiając, że złożone idee stają się przystępne i konkretne. Ta wciągająca lektura zachęca do odkrywania mądrości ajurwedy i pozwala wprowadzić jej zasady do codziennego życia”.

– dr **Feby Maria Puravath Manikat**, doktor medycyny,
Stanford Sleep Medicine

„Potężne kompendium teorii i praktyki na temat tego, jak faktycznie rozkwitnąć. Przemysłane nauczanie dr Nidhi wykracza daleko poza doraźne rozwiązania. Ta książka to skarb. Przedstawia trwałe rozwiązania na najsilniejsze czynniki wywołujące choroby naszych czasów: traumę pokoleniową, predyspozycje genetyczne i współczesne nawyki związane ze stylem życia. Sprawiają one, że cierpimy na więcej przewlekłych schorzeń niż jakiekolwiek pokolenie przed nami. Książka ta zawiera mądrość, która pozwala odkryć i wyleczyć pierwotne przyczyny chorób dzięki zharmonizowaniu się z własnym ciałem. „Ajurwedyjski reset” to klejnot, który będę trzymać na mojej szafce nocnej i wracać do niego raz po raz!”

– **Anna Yusim**, lekarz medycyny, adiunkt kliniczny
w Yale Medical School i autorka książki *Fulfilled*

„Ptaki lecą na południe, wieloryby migrują, a liście opadają z łatwością. Nasze życie również zależy od bycia w harmonii z tymi niewidzialnymi naturalnymi rytmemi. „Ajurwedyjski reset” będzie twoim łagodnym przewodnikiem, cicho szepczącym życiową mądrość przez twe myśli, działania i pragnienia”.

– **John Douillard**, kręgarz, autor siedmiu książek
i założyciel LifeSpa.com, gdzie starożytna ajurwedyjska mądrość
łączy się z nowoczesną nauką

„Jestem bardzo podekscytowana tą książką! Nidhi ma dar przedstawiania epickich, panoramicznych koncepcji w sposób przystępny dla każdego. Czytelnik otrzymuje rzeczowe wyjaśnienie, jak tak naprawdę działają praktyki ajurwedy i jak wprowadzić je do swojego życia, nie próbując robić wszystkiego naraz. Zapoznaj się z tą lekturą, jeśli szukasz inspirującej podróży, dzięki której staniesz się swoim własnym uzdrowicielem”.

– **Kate O'Donnell**, autorka książek *The Everyday Ayurveda Cookbook*
i *Everyday Ayurveda for Women's Health*

„Nidhi jest mistrzynią w przekazywaniu starożytnej mądrości ajurwedy. W tej cudownie prostej i łatwej do zastosowania książce podaje na tacy umiejętność zarządzania zdrowiem, dodaje pewności siebie i dzieli się swoim know-how. Będziesz w stanie ożywić swoje zdrowie, przejrzystość umysłu i duchowość poprzez naukę podstaw cykliczności ciała i natury. Pozwól ajurwedzie zestroić cię z nimi”.

– **Eddie Stern**, twórca aplikacji Breathing App, nauczyciel jogi
w Nowym Jorku i autor książki *One simple thing*

Nidhi Bhanshali Pandya

AJURWEDYJSKI RESET



21 dni do harmonii ciała, umysłu i ducha



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Adrian Rutkowski

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8301-979-6

Tytuł oryginału: *Your Body Already Knows: Intuitive Ayurveda 21 Days to Reset your Gut, Sleep, Mood, and Health*

Your Body Already Knows
All Rights Reserved
Design and typography copyright © Watkins Media Limited 2025
Text Copyright © Nidhi Bhanshali Pandya 2025
First published in the UK and USA in 2025 by Watkins, an imprint of Watkins Media Limited
watkinspublishing.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, 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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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 – talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

**Dziękuję, Bapuji, mój dziadku,
za zostawienie śladu stóp na piasku**

SPIS TREŚCI

Przedmowa	13
Wstęp	17
Część 1. Trzy podstawowe zasady	29
Zasada 1. Wewnętrzny Klimat	31
Zasada 2. Rytmny okołodobowe	41
Zasada 3. Rozwój, przemiana i schyłek	63
Część 2. Życie według ajurwedy	77
Układ pokarmowy i dieta	81
Ćwiczenia	99
Sen	109
Sposób myślenia i relacje	117
Codzienne rytuały	129
Część 3. Twój 21-dniowy plan leczenia	139
Twój Wewnętrzny Klimat	141
Przygotowanie do praktyki	147
Twój zestaw narzędzi	153
Dzień 1. Odbudowa relacji z porami posiłków	167
Dzień 2. Ciepłe, lekkie śniadanie	173
Dzień 3. Obfity obiad, wcześniejsza kolacja	179
Dzień 4. Lżejsza kolacja	185
Dzień 5. Bez zimnych napojów	191
Dzień 6. Przeanalizuj swój kontakt z ekranami	195

Dzień 7. Zakaz brania prysznic i ćwiczeń z jedzeniem w żołądku	201
Dzień 8. Ćwiczenia	205
Dzień 9. Pobaw się ilością kofeiny	211
Dzień 10. Spanie przed 22:00	215
Dzień 11. Kontroluj spożycie wody	221
Dzień 12. Tłuszcze bez strachu	227
Dzień 13. Dopraw do smaku	233
Dzień 14. Dostosuj temperaturę pod prysznicem	241
Dzień 15. <i>Abhyanga</i> – miłość do samego siebie	245
Dzień 16. <i>Nasya</i> na twój nos	249
Dzień 17. Zaprzyjaźnij się z oddechem	253
Dzień 18. Płukanie ust olejem	259
Dzień 19. <i>Abhyanga</i> dla włosów	263
Dzień 20. Masaż stóp	267
Dzień 21. Wdzięczność i radykalna akceptacja	269
 Część 4. Ajurweda na całe życie	273
Twój plan na mistrzowskie życie	275
Pory roku	279
Cykle życia	289
 Podsumowanie	301
Załącznik 1. Propozycje menu i przepisów	303
Załącznik 2. Przegląd i opanowanie 21-dniowego programu leczenia	343
Załącznik 3. Tabela dobrostanu	347
Załącznik 4. Pory roku	348
Załącznik 5. Pory życia	349
Przypisy	351
O Autorce	352

PRZEDMOWA

„Ajurwedyjski reset” przywraca stery do zdrowia twojego umysłu i ciała w twoje ręce. Daje ci szansę na ponowne połączenie się ze starożytną i uniwersalną mądrością – mądrością, która byłaby dla nas intuicyjna, gdybyśmy nie stali się tak oddzieleni od natury i naszego własnego wnętrza. Jak wyjaśnia Nidhi, według tekstów ajurwedyjskich „utrata mądrości” jest główną przyczyną wszystkich chorób. Zdziwiające jest to, że mimo życia w czasach „ery informacji” i domniemanego apogeum nauki, choroby są bardziej powszechne niż kiedykolwiek!

Jak to często bywa w dzisiejszych czasach, Nidhi i ja po raz pierwszy poznałyśmy się online. Odkryłam jej twórczość za sprawą Instagrama, gdy szukałam entuzjastów ajurwedy na całym świecie, by zbudować własną społeczność. W tym samym czasie Nidhi skontaktowała się ze mną, przedstawiła się jako ktoś, kto chce uczynić naukę o życiu bardziej dostępną na Zachodzie. Zanim się obejrzałam, już wymieniałymy się historiami z naszego życia, a ona wspierała mnie w dość intensywnym okresie, gdy zaczynałam podróż przez ciężę z moją córką Mahi. Opowiadałyśmy sobie zarówno żartobliwe, jak i przerażające historie o porannych mdłościach i innych ciężowych perypetiach, a ona dzieliła się ze mną ajurwedyjską mądrością. Inspirowała mnie na płaszczyźnie fizycznej, psychicznej i duchowej. Z biegiem lat stała się wspaniałą przyjaciółką, zawsze obecną po drugiej stronie WhatsApp, gotową odpowiedzieć na moje pytania dotyczące zdrowia i pomóc mi połączyć kropki.

W tej książce znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz jako początkujący, by zanurzyć się w wiedzy o ajurwedzie. Ci, którym ta tematyka nie jest obca znajdą tu o wiele więcej. Ta pozycja pełna jest praktycznych wskazówek pozwalających zbudować świadomość tego, jak działa natura i jak brak równowagi wpływa na nasz wewnętrzny świat. Ponadto zachęca do doskonalenia siebie i pielęgnowania swojej intuicji, dzięki której będziesz w stanie rozpoznać, kiedy umysł i ciało potrzebują odrobiny uwagi. To właśnie uwielbiam w nauce ajurweddy: momenty olśnienia przeradzają się w codzienną praktykę.

Żałuję, że nie miałam dostępu do tej książki, kiedy w wieku 20 lat po raz pierwszy z desperacji sięgnęłam po ajurwedę z powodu przewlekłego refluksu, obecnego pomimo mojego pozornie „zdrowego stylu życia”. Byłam trochę niechętna – w jaki sposób starożytna mądrość miałaby być przydatna w dzisiejszym świecie i jeśli naprawdę działa, dlaczego nie jest wdrażana wszędzie? Kiedy jednak doświadczyłam ulgi niemal z dnia na dzień po tym, jak przez sześć miesięcy konwencjonalna medytacja nie przynosiła żadnych rezultatów, od razu się przekonałam! Dzięki kilku zmianom w moim stylu życia udało mi się pozbyć refluksu na dobre (nie powrócił nawet podczas moich dwóch ciąż 15 lat później).

Mając tę książkę w rękach, możesz wdrożyć ajurwedyjską mądrość w zaledwie 21 dni. Skoncentrowanie się na jednej nowej rzeczy dziennie, którą można włączyć do swojego życia w celu uzyskania długoterminowych korzyści zdrowotnych, wydaje się bardzo wykonalne. Dzięki wprowadzeniu kilku z tych praktyk możesz zauważyć niemal natychmiastową poprawę w zakresie procesów trawiennych, nastroju i snu, ale inne zmiany mogą być bardziej subtelne. Z czasem doświadczysz siły płynącej ze spontanicznego wplatania praktyk w codzienność i zdasz sobie sprawę, o ile łatwiejsze jest życie, gdy płyniesz z prądem naturalnych rytmów natury – i o ile trudniejsze jest życie, gdy płyniesz wbrew nim. Ta książka

uczy nas, jak możemy prowadzić stabilny i zrównoważony ajurwedyjski styl życia przez długie lata.

Ponieważ biznes dobrego samopoczucia wciąż eksploduje, „Ajurwedyjski reset” ujawnia, jak wiele „nowych” trendów i modnych haseł, takich jak „rytm okołodobowy” (a przy okazji uwielbiam, jak Nidhi wyjaśnia to poprzez podział na okresy słoneczne i księżycowe), „wewnętrzny zegar ciała”, „biohacki” itp. są w rzeczywistości oparte na starożytnym rozumieniu zdrowia przez ajurwedę. Stosując uniwersalny język, a nie wymagając od swoich czytelników znajomości sanskrytu (bogatego i złożonego starożytnego języka Indii), Nidhi sprawia, że ten „nowy” sposób rozumienia nas samych i naszego związku z naturą jest całkowicie przyswajalny.

Dzięki tej książce ajurweda nabiera sensu. Jest tak dlatego, że jesteśmy wrażliwymi istotami połączonymi z naturą i jej cyklami, a nasze zdrowie jest powiązane ze zdrowiem naszego najbliższego otoczenia i ekosystemu. Tak jak w makro, tak i w mikro. Dziękuję, Nidhi, za przypomnienie nam o naszej wrodzonej mądrości, przywrócenie nam wiary we własne możliwości i pomoc w budowaniu lepszych relacji z naszym umysłem i ciałem, a tym samym z otaczającym nas światem.

Jasmine Hemsley

szef kuchni, ekspertka ds. dobrostanu
i autorka książki *East by West*

WSTĘP

Na szczęście Maha miała środki, aby konsultować się z najlepszymi ekspertami w swoich licznych zdrowotnych kwestiach. Niestety, była już wyczerpana emocjonalnie i fizycznie. Była wyczerpana po czterech długich latach leczenia niepłodności i 16-letnim rollercoasterze z egzemą. Wzdęcia, bolesne miesiączki, łamliwe włosy i ciągły lęk – niegdyś jej największe zmartwienia – stały się częścią codziennego życia. Doskonale opanowała stosowanie doraźnych środków zaradczych, a nawet nauczyła się, jak przetrwać dzień. Ale zanim trafiła do mnie, coś się zmieniło. Miała dość ciągłej walki o przetrwanie. Chciała budzić się każdego dnia i czuć się naprawdę żywa, pełna energii i spokojna pod względem fizycznym i psychicznym.

Historia Mahy nie jest odosobniona. Słyszałam niezliczone zwierzenia osób z całego świata, które powtarzały jej słowa.

Wszystkie łączy wspólne pragnienie: by przestać się leczyć a zamiast tego zacząć zdrowieć.

Obecnie mamy dostęp do większej ilości informacji na temat dobrego samopoczucia niż nasi dziadkowie, a mimo to jesteśmy bardziej zagubieni i odcięci od świata niż kiedykolwiek wcześniej. Nasze ciało i umysł są obciążone większą ilością zanieczyszczeń niż są w stanie przetworzyć. Nosimy pokoleniowe traumy, genetyczne uwarunkowania i nawyki wynikające z obecnego stylu życia, które sprawiają, że utknęliśmy w schemacie pełnym niezliczonych propozycji, ale pozbawionym realnych rozwiązań.

Ale to nie musi tak wyglądać. Nie potrzebujesz miliona odpowiedzi, by rozwiązać milion swoich problemów. Prawda jest taka,

że ciało i umysł nie są od siebie oddzielone: to, co leczy jedno, może leczyć drugie. Twoja dolegliwość nie musi przerodzić się w chorobę. Może być przepustką do zdrowia – doskonałą okazją do zatrzymania się, zrobienia resetu i ponownego odkrycia swojego prawdziwego „ja”.

Ponieważ życie dąży do rozwoju.

Na przestrzeni lat pomogłam setkom osób wkroczyć na drogę uzdrowienia i odzyskać moc po prostu wykorzystując to, co ich ciało już wie. Ty też masz w sobie tę mądrość. Potrzebujesz tylko odpowiedniego przewodnika, który pomoże ci ją odblokować.

* * *

Wspomnienia

Była pierwsza w nocy, gdy usłyszałam kroki na korytarzu i pierwszy raz od wielu godzin podniosłam wzrok znad ekranu. Trzy dni wcześniej moja prelekcja na temat ajurwedy okazała się wielkim sukcesem. Po jej zakończeniu zaczęli się ze mną kontaktować z ciekawieni mieszkańcy Bombaju, pragnący poznać osobiście tę ponadczasową naukę o życiu, która powstała w Indiach 5000 lat temu. Od czasu tego wydarzenia około 50 osób ustawiło się w kolejce przed drzwiami mojego biura, szukając ajurwedyjskiej opinii na temat swego samopoczucia. Nie mając większego wyboru w tej kwestii, siedziałam do późnych godzin nocnych, wypisując analizy umysłu i ciała oraz zalecenia dla wszystkich pacjentów, zanim następnego dnia wyjechałam do Nowego Jorku.

Gdy siedziałam tam, wciąż pracując nad polepszeniem zdrowia innych, mama, zatroskana o moje samopoczucie, przyszła sprawdzić, co u mnie. Po wyrażeniu swojego zaniepokojenia dała mi znać, że jest ze mnie dumna. Nalała mi wody z ceramicznego dzbanka, o którym zapomniałam, że stał na stoliku przede mną i powiedziała:

„Pewnie jesteś bardzo spełniona dzięki swojej pracy. Całe życie studiowałaś, co wywołuje u ludzi choroby i co sprawia, że cierpią. I oto jesteś poszukiwaną ekspertką od ajurwedy. Twój dziadek byłby z ciebie dumny”. Chociaż zgodziłam się z uśmiechem, wiedziałam, że nawet w moim zmęczonym stanie kłamię bardziej przed samą sobą niż przed nią.

Niecałe 24 godziny później złapałam lot długodystansowy z Bombaju do Nowego Jorku. Gdybyś był współpasażerem, prawdopodobnie doszedłbyś do wniosku, że wiercę się w fotelu z niewygody i ściśnięcia między dwiema córkami, ale to byłby błąd. Mój niepokój wynikał z dylematu, który pojawił się wraz ze słowami pochwały ze strony mamy. Czy naprawdę byłam spełniona? Czy chciałam być ekspertem? Poświęciłam całe życie na zrozumienie i poznanie, w jaki sposób ludzie, zwłaszcza kobiety, mogą być szczęśliwsi i zdrowsi. Wszystko po to, by uczyć innych i ulżyć im w cierpieniu. Byłam w stanie pomóc moim klientom dojść do zgody ze swoim ciałem na krótką metę, natomiast czułam, że w długofalowej perspektywie odbierałam im ich siłę, prowadząc ich do zależności i rozpacz.

Po ukończeniu szkoły ajurwedy zostałam wrzucona w świat, w którym praktyka ta odzwierciedlała współczesną medycynę i przyjmowała podejście oparte na receptach. Zgodnie z tą metodą, lekarze wspomnianej dziedziny pisali listy nakazów i zakazów oraz przepisywali zioła i praktyki, które dawały ich zdesperowanym klientom nowy, sztywny schemat, pozostawiając ich jednak bez znajomości zasad, które za nim stały. Po chwilowym poczuciu się lepiej, większość klientów ostatecznie albo wracała do jakiejś wersji swojego poprzedniego życia, albo kontynuowała poszukiwania kolejnych nowych ekspertów i recept, nigdy tak naprawdę nie rozumiejąc pierwotnej przyczyny braku równowagi, ani tego, w jaki sposób ajurweda w nią ingerowała. Pozostawiali bezsilni, pozbawieni zrozumienia i pewności siebie, aby dbać o własne dobre samopoczucie. Wciąż tkwili w cyklu strachu, dezinformacji i bezbronności

na kwitnącym komercyjnym rynku branży wellness, gdzie każdy z głosów reklamuje swoje szybkie rozwiązanie.

Wyjaśnijmy sobie jednak pewną kwestię. Oficjalne ajurwedyjskie leczenie rzeczywiście może być przełomowe i zapewnić skuteczne leczenie przewlekłych dolegliwości, które nękają ludzi od lat. Jednak z mojej perspektywy, sedno problemu wciąż leży w naszej tendencji do zrzekania się wszelkich decyzji na rzecz ekspertów. W dzisiejszym świecie jest wielu specjalistów, z których każdy podważa zdanie poprzedniego, co prowadzi do powstania niekończącego się łańcucha punktów widzenia. Oczywiście, z początku poleganie na fachowcach może dać nam poczucie bezpieczeństwa – w końcu zazwyczaj wiedzą oni więcej od nas. Ale co dzieje się z naszą autonomią w perspektywie trwania w takiej zależności przez całe życie? Byłam naocznym świadkiem udręki i niepokoju, jakich doświadczają osoby, które nieustannie poszukują ekspertów. Gromadzą ogromne ilości danych, ale zdobywają zaledwie szczyptę prawdziwej wiedzy. Brakuje im umiejętności syntezy informacji, doświadczenia i mądrości.

Nie jest dla mnie zaskoczeniem, że stare ajurwedyjskie teksty wskazują na *Pragnya-aparadha*, czyli **utratę mądrości**, jako główną przyczynę wszystkich chorób. Podobnie nie dziwiłoby mnie to, że nasz ekspercki system opieki zdrowotnej może przyczyniać się do tego, że jesteśmy coraz bardziej chorzy. Cierpiący ludzie nieustannie poszukują kolejnej cudownej diety, aktywności fizycznej i trendu odnowy biologicznej. Nieświadomie zamieniają swoje ciała w poligony doświadczalne dla marketingowców. Złapani w niekończący się cykl dylematów decyzyjnych i FOMO*, znajdują się w stanie ciągłej zmiany, odcięci od swoich ciał i dalecy od ajurwedyjskiego ideału zdrowia lub *swasth*, co oznacza **poczucie stabilności zarówno w ciele, jak i umyśle**. *Swasth* polega na uzdrawianiu, a nie leczeniu.

* Ang. *Fear Of Missing Out*, strach przed tym, że coś nas omija (przyp. tłum.).

Więc nie, nie chciałam być kolejną „ekspertką”. Ta książka jest rezultatem tego, co wydarzyło się podczas tego długiego, niewygodnego lotu. Jest owocem mojego marzenia o tym, by zrezygnować z bycia ekspertem, abys ty mógł stać się swoim własnym znawcą i zaufać temu, co już wie twoje ciało. Aby jednak tak się stało, muszę najpierw pokrótce przedstawić ci ajurwedę, która stanowi podstawę tej książki.

Ajurweda jako styl życia

Ajurweda (*ayuh*: życie, *veda*: nauka) to nauka o życiu, która powstała w Indiach około 3000 lat p.n.e. Często odrzucana przez niektórych jako przestarzała, jest w rzeczywistości ponadczasowa i uniwersalna. Dopóki Ziemia krąży wokół Słońca i obraca się wokół własnej osi, ajurweda będzie aktualna.

Ajurweda jest również określana nauką siostrzaną do jogi, ponieważ obie wyłoniły się z obszerniejszych wedyjskich systemów wiedzy. Zakres ajurwed, jako nauki o życiu, jest niezwykle szeroki i obejmuje wszystko: od zapobiegania chorobom, po odżywianie, płodność, opiekę nad dziećmi, pielęgnację włosów, pielęgnację skóry, zdrowie psychiczne, życie społeczne i wiele innych. Ajurweda obejmuje wszystko, co ma związek z ludzkim życiem. W zasadzie to część najnowszych trendów, takich jak przerywany post, praca z oddechem, kawa kuloodporna (nazywana też kawą maślaną, przygotowywaną z dodatkiem tłuszczu), kurkuma, ashwagandha (stosowana w ziołolecznictwie), praktyki płukania jamy ustnej olejem (nazywane też ssaniem oleju) i suche szczotkowanie, mają swoje korzenie w ajurwedzie.

Mimo to, ta nauka o życiu nigdy nie była dla mnie wyłącznie tematem, lecz językiem, na którym się wychowałam. Dorastając w licznej rodzinie przesiąkniętej tradycją ajurwedyjską chłonięłam

jej zasady i metody wraz z oddechem. Mój dziadek, szanowany uzdrowiciel, nasycił nasze codzienne życie swoją mądrością, płynnie wplatając w trakcie rozmów wedyjskie wglądy, bez potrzeby formalnych deklaracji, takich jak „zgodnie z ajurwedą”. Zamiast tego, jego nauki przeplatały się z codziennymi doświadczeniami opartymi na logice, szukaniu powiązań i intuicji. Zwroty, takie jak „fasola ciężko się trawi po zachodzie słońca” lub „twoja *Agni* (siła metaboliczna) jest teraz silna; pozwalaj sobie w ciągu dnia, jeśli potrzebujesz”, były powszechnymi powiedzeniami, które kierowały naszymi codziennymi wyborami, opartymi na praktycznej mądrości. Ajurweda nie była dla mnie tylko zbiorem zasad, ale żywą, oddychającą filozofią przekazywaną z pokolenia na pokolenie. Gdy rozpoczęłam formalną edukację w tym kierunku, wiedziałam w głębi serca, że chcę dzielić się tym bogatym dziedzictwem z innymi – nie tylko programem nauczania, ale sposobem na życie, opartym na tej samej intuicyjnej mądrości, która ukształtowała moje własne życie. Mój wewnętrzny optymista wiedział, że jest to możliwe.

Istoty ze świata przyrody podsyciły moją nadzieję jeszcze bardziej. Choć pod pewnymi względami nie są intelektualne, to wciąż są połączone z mądrością ciała, która kieruje ich zachowaniem i sposobem odżywiania. Na przykład, jelenie nie muszą konsultować się z ekspertem żywieniowym, aby wiedzieć, że dieta roślinna jest dla nich najlepsza, ani tygrysy, nocne zwierzęta, nie dają się ponieść rzekomym korzyściom zdrowotnym płynącym z budzenia się wcześniej rano. Ufają temu, co już wie ich ciało. Jako niemowlęta również rodzimy się z wrodzonym poczuciem, że pierś matki zawiera nasz pokarm i że musimy użyć ust, aby uzyskać do niego dostęp, mimo że nasze doświadczenie z używaniem ust w łonie matki jest zerowe. Nie ma w tym żadnego zbędnego zastanawiania się, ale w miarę jak rozwijamy nasz intelekt, tracimy to połączenie, tę intuicję. Wierzyłam, że musi istnieć sposób na przywrócenie tej wewnętrznej mądrości, abyśmy mogli z ufnością odkryć siebie na nowo.

Abyśmy nie musieli zawsze polegać na kimś innym, by dowiedzieć się, czego potrzebujemy.

Trzy podstawowe zasady

Swoją odpowiedź znalazłam w Wedach, 5000-letnich pismach świętych z Indii, które są tekstami macierzystymi ajurwedy. Wedy zawierają głębokie prawdy o światach, które znajdują się na zewnątrz i wewnątrz nas, wraz ze wskazówkami, jak się po nich poruszać. Jakaś łącząca moc pozwoliła pradawnym naukowcom odkryć prawdy, które dziś dopiero zaczynamy zgłębiać w naszych najnowocześniejszych laboratoriach. Ten werset z Yajur Veda ujawnia ich sekret: „Yatha pinde tatha brahmande, yatha brahmande tatha pinde” – „Taki, jaki jest wszechświat, takie jest ludzkie ciało, a jakie jest ludzkie ciało, taki jest wszechświat”.

Prawidłowości występujące we wszechświecie kryją w sobie wskazówki dotyczące sekretów naszego ciała i *vice versa*. Możemy jednak uzyskać dostęp do tych wskazówek nie za pomocą współczesnego naukowego sprzętu, ale dzięki naszej przenikliwej świadomości. Wedyjscy uczeni byli w stanie odkryć subtelne prawdy poprzez wyciszenie umysłu tak, aby wykorzystać swoją świadomość do rozszyfrowania ukrytych wzorców życia. Proces ten umożliwił im odkrycie prawd dotyczących naszej planety i naszego ciała, warstwa po warstwie.

Stałam się jeszcze bardziej zdeterminowana, by to zgłębić. Zaprastałam wyszukiwania dodatkowych informacji na temat ajurwedy, a zamiast tego wzięłam na warsztat to, co już wiedziałam. Zaczęłam eksplorować to coraz dokładniej, aby znaleźć wspólne wątki. Chciałam być jak Newton pod swoim drzewem, obserwujący spadające jabłko lub Archimedes w wannie, dostrzegający, jak przedmioty toną i unoszą się na wodzie. Chciałam uczyć się

z wzorców, które zaobserwowałam we wszechświecie. Zaczęłam też mieć własne momenty przełomowe, które od tamtej chwili zdarzają mi się po dziś dzień.

Z biegiem czasu odkryłam trzy podstawowe zasady, które dotyczą wszystkiego na naszej planecie, w tym tego, jak jemy, żyjemy, śpimy, kochamy i jak się czujemy. Kiedy otworzyłam ponownie moje stare ajurwedyjskie teksty, zdałam sobie sprawę, że nawet jeśli zasady te nie zostały wyartykułowane jako takie, to wciąż można je wszędzie znaleźć, pomiędzy każdą linią, w każdej koncepcji i w każdym pojedynczym zaleceniu. Kiedy już je zobaczyłam, nie mogłam przestać ich dostrzegać – trochę jak w przypadku łamigłówki, którą z trudem rozwiązujesz, ale kiedy już ci się uda, zastanawiasz się, jak w ogóle mogłeś na to nie wpasć.

Ta książka skupia się na tych trzech podstawowych zasadach, wykorzystywanych przez pierwszych ajurwedyjskich uczonych do rozszyfrowania, w jaki sposób życie rozkwita. Dzięki niej nauczysz się, jak zastosować je w każdym z aspektów swojego życia, by stać się swoim własnym mistrzem i również cieszyć się pełnią vitalności.

Jak pracować z tą książką

Chcę, abyś miał to, co odkryłam ja: zdolność do obudzenia mądrości, którą już posiadasz, odzyskania swojej mocy i poczucia pewności, że jesteś siłą napędową na swojej drodze do zdrowia i szczęścia.

Chociaż od zawsze ciągnęło mnie do sanskrytu, języka oryginałów literatury ajurwedyjskiej, będę ograniczać terminologię na łamach tych stron do minimum, aby uczynić ajurwedę dostępną dla wszystkich. Mimo że nie jest moim zamiarem zagłębianie się we wszystkie szczegóły teorii i różnych praktyk ajurwedy, to istnieją dwie fundamentalne koncepcje, powszechnie znane wśród osób dążących do dobrostanu, które zasługują na należne im miejsce w tej książce:

- **Agni:** Sanskryckie słowo oznaczające ogień. *Agni* jest terminem używanym w odniesieniu do ciepłego środowiska trawiennego. Używając go, ajurweda mogła być jednym z pierwszych systemów, które mówiły o znaczeniu zdrowia jelit.
- **Trzy dosze:** Uosabiając ideę bioindywidualności, która przyciąga wielu do ajurwedy, koncepcja trzech dosz klasyfikuje ludzi zgodnie z wzorcami energetycznymi wynikającymi z wrodzonych tendencji ich ciała. Zrozumienie bioindywidualności może pomóc nam być świadomymi naszej wrażliwości, słabości, mocnych i słabych stron zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym, ułatwiając nam tym samym poruszanie się w świecie.

„Ajurwedyjski reset” nie poświęca nadmiernej uwagi tym pojęciom, ale rozkłada je na czynniki pierwsze, aby uczynić je bardziej zrozumiałymi. W szczególności bada te pojęcia w kontekście trzech podstawowych zasad i rozwija je w czterech częściach:

- W części 1, „Trzy podstawowe zasady”, przedstawię ci trzy fundamentalne reguły, które posłużą za kompas w zrozumieniu zarówno siebie, jak i świata. Zachęcam cię do uważnego przyjrzenia się każdej z zasad i powolnego ich przyswajania. Odkryjesz, jak trenować swoją świadomość, aby dostrzec te wzorce w swoim codziennym życiu, co pozwoli ci stać się mistrzem w dostrzeganiu schematów, zdolnym nie tylko do obserwowania, ale i przewidywania tendencji w swoim życiu.
- Następnie, część 2 zatytułowana „Życie według ajurwedy”, zachęci cię do wprowadzenia tych zasad w kluczowych obszarach twojego życia, od diety i ćwiczeń po sposób myślenia i relacje z innymi. Potraktuj tę część książki jako poligon szkoleniowy, na którym nauczysz się sprawnie włączać te trzy podstawowe reguły do swojej codziennej rutyny. Nie musisz spieszyć się z natychmiastowym wprowadzeniem każdej zmiany. Zamiast tego

utrzymuj czujną świadomość, gdy wszystko będzie się układać na swoim miejscu.

- Część 3, „Twój 21-dniowy plan leczenia”, przenosi cię na pole bitwy codziennej aktywności. W ciągu 21 dni przeprowadzę cię przez proces wdrażania reguł, wprowadzając jedną zmianę każdego dnia. Takie ramy czasowe są kluczowe, bo pozwalają na zakorzenienie się nowych nawyków i zmianę wzorców. Dzięki stopniowemu wprowadzaniu zmian możesz przyswajać ajurwedyjską mądrość etapami, zapewniając sobie zrównoważony rozwój.
- Wreszcie, gdy zagłębisz się w treść wspomnianych reguł i zastosujesz je w swoim życiu, nieuchronnie napotkasz pytania, takie jak: „W jaki sposób dostosować je do różnych okresów życia i pór roku?”. Część 4, „Ajurweda na całe życie”, odpowiada na to pytanie i pokazuje, jak wprowadzić te zasady do codziennego funkcjonowania, szczególnie w jego najważniejszych obszarach.

Mam nadzieję, że pod koniec lektury „Ajurwedyjskiego resetu”, dzięki wykorzystaniu logiki i intuicyjnej mądrości, zrozumiesz więcej niż ci, którzy studiowali ajurwedę przez lata. Zyskasz większy wpływ na swój dobrostan niż specjaliści, na których do tej pory polegałeś. I będziesz pod wrażeniem wiedzy, którą posiada twój organizm.

Jeśli już zajmujesz się tą starożytną dziedziną, ta książka pozwoli ci wyjść poza sztywne akademickie ramy swojej praktyki i pomoże nawiązać kontakt z mądrością leżącą u jej podstaw. W efekcie będziesz mógł uczynić ją bardziej przystępną dla siebie i swoich klientów. Jeśli jesteś początkującym entuzjastą ajurwedy, ta książka pomoże ci przebrnąć przez cały żargon i wplecie tę zniuansowaną naukę o życiu w twój własny system wiedzy tak, jakby była twoim ojczystym językiem. A jeśli nauka o ajurwedzie nie jest głównym powodem,

dla którego sięgnąłeś po tę książkę, to nawet lepiej: nie musisz się niczego oduczać.

Napisałam tę książkę dla ciebie, bez względu na to, kim jesteś. Wiem, że twoje ciało wie, a ta książka jest twoim pierwszym krokiem do obudzenia jego wrodzonej inteligencji za pomocą trzech wiodących reguł. Wszystko po to, byś mógł wytyczyć własną ścieżkę poruszania się po wszystkich obszarach życia. Pozwoli ci to wyjść z kakofonii branży zdrowia z jej trendami i pozornymi szybkimi rozwiązaniami i na nowo odkryć źródło wewnętrznego zaufania. Z pewnością przekonasz się, że ajurweda ma wiele do zaoferowania tym, którzy mają do czynienia z medycyną zachodnią, ponieważ oba podejścia są komplementarne i kompatybilne. Niemniej jednak, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub na coś chorujesz, skonsultuj się z lekarzem przed wprowadzeniem jakichkolwiek większych zmian w swoim stylu życia.

Chociaż książka ta ma być łatwą lekturą, nie jest przeznaczona do szybkiego czytania. Daj sobie chwilę na zrozumienie jej treści. Możesz odczuwać pokusę, aby szybko przez nią przejść, ale oprzyj się tej myśli. Zatrzymaj się nad każdą koncepcją. Wejdź głębiej, a nie szerzej. To wszystko i tak jest w tobie.

DZIEŃ 7.

ZAKAZ BRANIA PRYSZNICA I ĆWICZEŃ Z JEDZENIEM W ŻOŁĄDKU

Mądrość

Przyznaję się: są takie dni, kiedy oszukuję i piję zimne napoje, zwłaszcza jeśli jestem poza domem w gorący i parny dzień. Innym razem mogę nawet pozwolić sobie na nocną pizzę z moimi dziewczynami. Ale złamanie zasady, by nie brać prysznica ani nie ćwiczyć z jedzeniem w żołądku, jest świętokradztwem, którego nigdy nie naginamy. Za każdym razem, gdy jesz i idziesz pod prysznic po jedzeniu, ciepło, które zgromadziło się w jelitach, zostaje przekierowane do kończyn, ponieważ twoje ciało zaczyna się termoregulować. Każdy pokarm, który znajdował się w środkowej fazie trawienia, jest teraz pozostawiony bez opieki, gnijąc i fermentując w ciepłym wnętrzu. Ajurweda porównuje ten niestrawiony pokarm do wolno działającej trucizny i nazywa ją *Ama*. Treść ta może następnie przemieszczać się kanałami ciała, wpływając na poziom energii, funkcjonowanie układu odpornościowego i cały Wewnętrzny Klimat. Przypomina to ziemię pokrytą bagnem. Wiem, że nie tego chcesz. Twoim celem jest ciepły, wilgotny i żywy krajobraz.

Nie inaczej jest w przypadku ćwiczeń z jedzeniem w żołądku. Wysilek fizyczny może być intensywny dla organizmu, a podczas

niektórych rodzajów ćwiczeń, takich jak chodzenie lub bieganie, ciepło jest kierowane do kończyn i innych części ciała. Po raz kolejny jelita są dekoncentrowane, a trawienie jest przerywane, co prowadzi do powstawania *Ama*. Możesz argumentować, że twoje ćwiczenia koncentrują się na jelitach i dlatego powinny pomagać w trawieniu, ale to nieprawda. Kiedy trening wytwarza ciepło w ciele i ciało zaczyna się pocić, jelita mogą stać się nadmiernie gorące, podobnie jak nagrzana kuchnia bez wentylacji. Nierzadko zdarza się, że osoby ćwiczące po jedzeniu doświadczają zakwaszenia, migreny i uczucia pieczenia. W dłuższej perspektywie może to również prowadzić do chorób skóry, takich jak egzema.

Tak więc pamiętaj, że porządek posiłków jest najważniejszy, jeśli chcesz utrzymać w jelitach warunki, które sprzyjają zdrowemu trawieniu i wchłanianiu składników odżywczych, a także aby jak najlepiej spożytkować wspańiałe produkty spożywcze, które na pewno wybierzesz.

Przygotowanie

Zaplanuj swój dzień z dużym wyprzedzeniem, abyś trzymał się nowego porządku wydarzeń i oswoił się z nim w myślach.

PRAKTYKA

Za wszelką cenę unikaj ćwiczeń lub prysznica po zjedzeniu posiłku. Zamiast tego zaplanuj poranną rutynę, w której masz czas na prysznic i ćwiczenia przed jedzeniem. Obie te czynności stymulują wilgotne poranne jelita, rozpalają *Agni* i sprawiają, że śniadanie będzie bardziej satysfakcjonujące i łatwiejsze do strawienia. Jak widać, siła tych argumentów jest niewątpliwa.

Dylematy

Jestem głodny rano

Jeśli budzisz się wygłodniały, oznacza to, że twoje soki żołądkowe działają przedwcześnie. Jednak w miarę jak będziesz zmieniać swoje życie, będziesz w stanie budzić się bez nagłej potrzeby jedzenia. Na razie zaspokój się połową szklanki gorącego mleka rozcieńczonego połową szklanki gorącej wody i gotowanego razem z kardamonem lub inną przyprawą. Ewentualnie możesz podgryzać kilka namoczonych i obranych migdałów. Odczekaj następnie 20 do 30 minut zanim zaczniesz ćwiczyć.

Nie mogę ćwiczyć na czczo

Powtórzę więc, prawdopodobnie masz nadmiar kwasu w jelitach, który powoduje przedwczesny głód lub możesz mieć niski poziom glukozy. Jest kilka rzeczy, które na to pomogą, w zależności od tego, skąd bierze się problem (*Abhyanga* lub masaż olejem w zasadzie jest pokarmem dla ciała przed ćwiczeniami, ale więcej na ten temat później, na stronie 245). Możesz także wypróbować zjedzenie kilku daktyli. To bardzo szczególny pokarm, ponieważ natychmiast daje uczucie sytości bez zwiększania objętości żołądka. Jeśli i to jest niemożliwe, zjedz najpierw śniadanie, ale odczekaj chwilę, zanim zaczniesz ćwiczyć i weźmiesz prysznic.

Jak długo należy odczekać z wzięciem prysznic lub ćwiczeniami po jedzeniu?

Pewnie zadajesz sobie to pytanie, jeśli jeszcze nie udało ci się zaplanować dnia, w którym możesz ćwiczyć i brać prysznic przed śniadaniem. Czas oczekiwania na obie te czynności zależy wyłącznie od ilości zjedzonego pokarmu i tempa jego trawienia. Zasadniczo należy odczekać co najmniej godzinę po lekkim śniadaniu lub dwie godziny po umiarkowanym obiedzie czy nawet lekkiej kolacji. Co ważniejsze, nie powinienesz czuć żadnych śladów posiłku zalegającego w jelitach.

PŁUKANIE UST OLEJEM

Mądrość

Zwyczaj płukania jamy ustnej olejem może wydawać się dziwny, ale musisz go wypróbować, aby w pełni zrozumieć płynące z niego korzyści. Pewnie już wiesz, że nauka ajurwedyjska zaleca smarowanie olejem wszystkiego, co się da. Moja dewiza brzmi: „ghee do wewnątrz, olej na zewnątrz”. Oleje tworzą idealnie ciepłe i wilgotne środowisko sprzyjające zdrowiu i szczęściu mikrobiomu. Obecnie nawet współczesna nauka potwierdza, że gdy nasza flora bakteryjna dobrze funkcjonuje, my również lepiej się czujemy.

Jama ustna obfituje w bakterie i chcemy, aby były to przyjazne odmiany. Głównymi korzyściami płynącymi z płukania jamy ustnej olejem (znane również jako ssanie oleju) jest wymiana mikrobiomu i zapobieganie próchnicy zębów, stanom zapalnym dziąseł i nieświeżemu oddechowi. Oprócz tego, stosowanie tego zabiegu pozwala wzmocnić szczęki, rozluźnić ich napięcie, zmniejszyć opuchliznę twarzy, zapobiec nadwrażliwości zębów i dziąseł, ujędrnić mięśnie policzków, a także zapobiec suchości w gardle i pękaniu warg. Moja mama przysięga, że jej zęby stały się bielsze i mocniejsze, odkąd zaczęła płukać buzię olejem. Może ci się wydawać, że brzmi to zbyt dobrze, aby mogło być prawdziwe, więc chcę, abyś sam tego spróbował a nie tylko mi wierzył. Zmiany staną się zauważalne po około trzech tygodniach konsekwentnego stosowania.

Przygotowanie

Jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś w ramach wcześniejszych praktyk, to chciałabym, abyś kupił sobie butelkę ekologicznego tłoczonego oleju sezamowego. Warto też kupić kuchenny dozownik oleju z nalewakiem. Przelej olej sezamowy do takiego pojemnika i miej go w pogotowiu na półce w łazience.

PRAKTYKA

Po umyciu zębów i oskrobaniu języka, wlej około 1 łyżki stołowej (15 ml) oleju do ust, przechyl głowę lekko do góry i przeciągaj zawartość jamy ustnej na wszystkie strony przez kilka minut, najlepiej do momentu, aż poczujesz uczucie oleistości w nosie i oczach. Po wykonaniu tej czynności wypłuj olejek.

Następnie umyj twarz chłodną wodą i wypłucz usta zwykłą wodą. Jeśli poczujesz potrzebę umycia zębów, możesz to śmiało zrobić.

Dylematy

Dostosowanie płukania olejem do współczesnych czasów

Zdaję sobie sprawę, że wprowadzenie wielu różnych praktyk do swojego dnia w krótkim czasie może wydawać się przytłaczające, więc pozwól, że podzielę się z tobą moją zmodyfikowaną praktyką ciągania oleju. Nie odchylając głowy do tyłu, spróbuj omiatać usta niewielką ilością oleju przez około pięć do siedmiu minut. Możesz to robić pod prysznicem lub nawet zakładając ubranie. Wykonywanie kilku zadań jednocześnie ułatwi wprowadzenie tej praktyki do swojego życia.

Zatykanie odpływów

Olej zapycha rury odpływowe, a nawet muszlę klozetową, jeśli tam zdecydujesz się go wyrzucać. Odkryłam, że wypluwanie tłuszczu do małych jednorazowych torebek, które następnie wyrzucam do kosza, jest najłatwiejszym i najbardziej praktycznym rozwiązaniem.

Owrrzodzenia jamy ustnej, bolesność lub zapalenie dziąseł

Jeśli masz owrrzodzenia jamy ustnej lub jakikolwiek ból, unikaj płukania jamy ustnej olejem i zamiast tego używaj chłodnego mleka krowiego. Jeśli nie masz owrrzodzeń, ale masz do nich skłonność, wypróbuj olej kokosowy zamiast oleju sezamowego i zobacz, jak zadziała. Tak samo, jeśli masz tendencję do występowania zapalenia dziąseł, poeksperymentuj z olejem kokosowym.

PROSTY GULASZ Z KASZY JĘCZMIENNEJ

Jęczmień według ajurwedy można spożywać codziennie, jednak dla niektórych może działać wysuszająco na organizm, ponieważ jest czymś w rodzaju skrobaczki. Z tego powodu jęczmień stosuje się do utraty wagi, obniżenia ciśnienia krwi i przy nadwyżce cholesterolu. Ponadto zwiększa on objętość posiłków, co ma korzystny wpływ na pracę jelit.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 50 minut

Porcje: 2-3

Składniki

1 łyżka oliwy z oliwek lub ghee

1 cebula, posiekana

1 ziemniak, obrany i pokrojony

1 marchewka, obrana (jeśli nie jest ekologiczna) i pokrojona

1 łodyga selera, pokrojona

1 szklanka (185 g) kaszy jęczmiennej, przemytej

6 szklanek (1,4 litra) wody

Sól i pieprz do smaku

Posiekane świeże zioła: ½ łyżeczki pietruszki lub ¼ łyżeczki tymianku (opcjonalnie)

Sposób przyrządzenia

1. Rozgrzej w garnku 1 łyżkę oliwy z oliwek lub ghee.
2. Wrzuć pokrojoną cebulę, ziemniaki, marchewkę i seler. Podsmaż warzywa, aż zaczną mięknąć.
3. Dodaj jęczmień do garnka.
4. Wlej wodę.

5. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez 30-40 minut, aż jęczmień zmięknie, a gulasz zgęstnieje.
6. Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem lub pietruszką, jeśli ich używasz.
7. Dobrze wymieszaj i zjadaj!



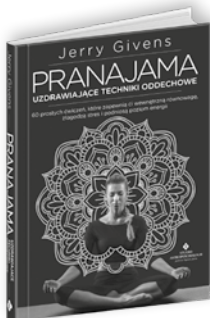
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

PRANAJAMA – UZDRAWIAJĄCE TECHNIKI ODDECHOWE

Jerry Givens

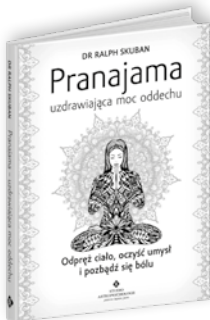


Zwiększ energię, pozbadź się stanów lękowych i wzmocnij odporność poprzez jogiczne ćwiczenia oddechowe! Pomoże ci w tym pranajama – terapia, która stymuluje, rozszerza i równoważy twoją energię życiową (pranę). Z jej pomocą poprawisz koncentrację, funkcjonowanie układu pokarmowego i pracę serca. W połączeniu z jogą będzie to doskonały sposób na stres oraz rozciągnięcie kręgosłupa, co pomoże ci w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała. Dlatego nie czekaj dłużej, weź głęboki wdech i... zobacz, co znajdziesz w tej książce! Aż 60 ćwiczeń oddechowych! Ich praktyka zajmie ci od 5 do 15 minut

dziennie. Autor nie tylko pokaże ci, jak prawidłowo oddychać, ale podpowie również, jak dzięki pranajamie zrównoważyć czakry i wpleść w tę praktykę mudyry. Zdrowy i spokojny oddech z pranajamą!

PRANAJAMA – UZDRAWIAJĄCA MOC ODDECHU

dr Ralph Skuban



Dzięki tej publikacji dowiesz się, czym jest pranajama i poznasz skuteczne techniki oddechowe. Wprowadzisz się w stan tzw. świadomego oddychania i przejmiesz kontrolę nad swoim umysłem. Uwolnisz swoje ciało od ograniczeń, a medytując osiągniesz wewnętrzny spokój. Poprzez skupienie uwagi na wykonywanych ćwiczeniach wpłyniesz na układ nerwowy, uaktywnisz samouzdrawiające siły organizmu i pozbędziesz się bólu. Dolegliwości przestaną ci dokuczać i uregulujesz pracę narządów. Dodatkowo poznasz popularne postawy ciała i pozycje jogiczne. Pranajama sprawi, że staniesz się bardziej cierpliwy i udoskonalisz praktykę uważności. Wniesiesz swoją świadomość na wyższy poziom, a nowa energia życiowa wniknie do każdego miejsca w twoim ciele.

Pranajama – zdrowe oddychanie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

MEDYTACJA CZAKRALNA

April Pfender



Czy wiesz, że blokada energii w czakrze korony może wywoływać bóle głowy i depresję! Energia zablokowana w czakrze gardła oznacza problemy z komunikacją, choroby tarczycy i układu oddechowego! Poznaj serię autorskich medytacji, które pomogą ci otworzyć każdą czakrę, odblokować energię, która w nich zalega i pokonać choroby! Dzięki tej książce nauczysz się diagnozować i usuwać blokady w czakrach, a także poznasz mantry i mudry dedykowane każdej z nich. Odkryjesz skuteczne terapie, afirmacje, wizualizacje, olejek eteryczne i zioła, które pomogą ci utrzymać harmonię energetyczną w czakrach. Ta książka oferuje wszystko, czego potrzebujesz, aby stworzyć wewnętrzną równowagę i wzbić się na szczyt rozwoju duchowego! Aktywuj każdą czakrę i otwórz się na nową energię!

MEDYTACJA TANTRYCZNA

Artemis Emily Doyle, Bhairav Thomas English



Stymulacja przywspółczulnego układu nerwowego, szersza świadomość, uzdrowienie duchowe i cielesne, spokojny umysł... Medytacja jest taką praktyką duchową, o której korzyściach można by mówić wiele. Wypróbuj wywodzącą się z filozofii Wschodu medytację tantryczną! Przekonasz się, że ta praktyka może korzystnie wpłynąć także na twój rozwój osobisty. Stosując opisane w tej książce proste techniki tantryczne, wykorzystasz terapię czakr i dowiesz się, jak odblokować i równoważyć czakry. Dzięki temu możesz zyskać w życiu obfitość, harmonię, pozytywną energię. To pozwala poradzić sobie z negatywnymi emocjami i podnieść pewność siebie. Ta książka jest odpowiednia zarówno dla zaawansowanych praktyków medytacji, jak i dla początkujących. Osiągnij równowagę dzięki praktyce medytacji tantrycznej.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

CZAKRY DLA ZAAWANSOWANYCH

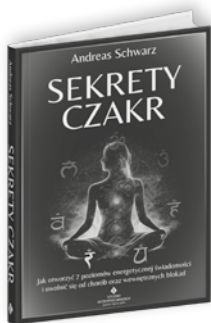
Cyndi Dale



Bóle, rak, choroby serca, alergie, bakterie, lęk, depresja... Jeśli zawiodłeś się na alopacyjnym leczeniu, powinieneś zainteresować się holistycznymi technikami uzdrawiającymi. Czy wiesz, że twoje zdrowie zależy od kondycji czakr? Czakry a choroby – zrozum tę zależność i osiągnij uzdrowienie. Ekspertka od uzdrawiania i pracy z energią powraca z nową ideą! Przedstawia system czterech ścieżek uzdrawiania. Ta metoda, oparta na medycynie naturalnej, łączy pracę z czakrami z pracą z energią kundalini, intuicją, aurą, wysokimi wibracjami i oczyszczaniem energetycznym. Autorka porusza też kwestie związane z kwantowością, świadomością, a informacje zawarte w książce wykorzystasz w rozwoju duchowym i osobistym. Usuń blokady energii i osiągnij prawdziwe uzdrowienie poprzez cztery ścieżki.

SEKRETY CZAKR

Andreas Schwarz



Swobodny przepływ energii chi i kundalini w ciele jest gwarancją zdrowia. Zapewnia też harmonijny rozwój duchowy i osobisty. Dlatego warto jest dbać o oczyszczanie czakr. Jak odblokować czakry, gdy nie funkcjonują one prawidłowo? Wszystkich informacji dostarcza ta książka. Zawiera ona nie tylko opisy czakr, ale również sposoby oczyszczania energetycznego całego organizmu. Dzięki niej nauczysz się samodzielnie regulować funkcjonowanie 7 czakr głównych, w tym czakry podstawy i serca. Dowiesz się, jak przy pomocy medytacji i afirmacji powiązać je z codziennym życiem. Stosując terapię zaczerpniętą z dalekowschodniej medycyny naturalnej, poprawisz jakość swojego życia w wielu jego obszarach. Czakry – twój klucz do zdrowszego, mądrzejszego i pełniejszego życia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

ODWRÓCONA MEDITACJA – JAK PRZEKSZTAŁCIĆ...

Andrew Holecek



Czym jest odwrócona medytacja? Jak ten rodzaj terapii może wpłynąć na twoje poczucie własnej wartości, rozwój duchowy i osobisty? Dzięki publikacji zrozumiesz, jak tworzyć iluzję szczęśliwego życia. Autor książki odwraca ideę medytacji, której zadaniem nie jest osiągnięcie spokojnego umysłu, a dogłębne zrozumienie swoich słabości i ograniczeń. Jej celem jest zbudowanie samoakceptacji i uzdrowienie duszy. Wykorzystasz proste wizualizacje i inne techniki, które pomogą ci w uporaniu się z wewnętrznym krytykiem. Stosując się do porad Autora spełnisz marzenia, staniesz się lepszą wersją siebie, zaczniesz dostrzegać szanse, które podsuwa ci los, a także na nowo pokochasz świat, czerpiąc radość z każdej chwili i żyjąc w zgodzie ze sobą. Przekuj ograniczenia w wewnętrzną siłę, dzięki odwróconej medytacji!

UWAŻNOŚĆ I SPOKÓJ NA CO DZIEŃ

Aatmanika Ram



Poznaj skuteczne metody na osiągnięcie spokoju i harmonii w codziennym życiu. Ta książka wprowadzi cię w świat uważności, pokazując, jak joga, medytacja i wizualizacja mogą wspierać rozwój osobisty i samoakceptację. Dowiesz się, jak prawidłowo oddychać, pracować z czakrami i korzystać z praktyk duchowych, aby pogłębić rozwój duchowy. Inspirując się starożytnymi technikami, odkryjesz mindfulness trening uważności i proste ćwiczenia na uważność. Praktyki mindfulness pomogą ci wyciszyć umysł i odnaleźć głębsze połączenie z teraźniejszością. Dzięki nim nauczysz się skutecznie redukować stres i wzmacniać koncentrację. To książka dla każdego, kto pragnie odnaleźć równowagę i świadomie kształtować swoje życie. Poznaj techniki mindfulness i wprowadź harmonię do swojego życia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



studioastro.pl

UZDRAWIAJĄCA MOC MIS GRAJĄCYCH

Maria Neuberg



Szukasz naturalnego i skutecznego sposobu na wyciszenie umysłu, lepszy sen i redukcję stresu? Ta książka wprowadzi cię w świat uzdrawiających dźwięków mis tybetańskich, indyjskich i kryształowych. Niezależnie od tego, czy jesteś osobą początkującą, czy praktykujesz jogę, medytację lub mindfulness, znajdziesz tu jasne wskazówki, które pozwolą ci zacząć pracę z dźwiękiem bez specjalistycznej wiedzy czy kosztownego sprzętu. Autorka, bazując na wieloletnim doświadczeniu, prowadzi krok po kroku przez ćwiczenia, sprawdzone schematy sesji i codzienne rytuały.

Misy grające to twoje praktyczne narzędzie do samouzdrawiania, które możesz wykorzystać zawsze, gdy czujesz napięcie, zmęczenie lub potrzebę głębokiego relaksu. Odkryj dźwięk, który uspokaja, leczy, koi.

JOGA, AJURWEDA, TECHNIKI ODDECHOWE

Doron Hanoch



Książka jest zbiorem najskuteczniejszych praktyk, które pochodzą ze starożytnych tradycji Wschodu. Autor łączy jogę, ajurwedę, ćwiczenia oddechowe, medytację i odżywianie w pełną metodę fleksitariańską. Jest to elastyczna dieta uwzględniająca najwartościowsze źródła składników odżywczych. Poznasz zasady zdrowego odżywiania będące kombinacją zarówno współczesnych jak i tych starszych: ajurwedyjskiej, zgodnej z grupą krwi, makrobiotycznej, opartej na surowych produktach. Rozszerzeniem programu odżywiania są ćwiczenia oddechowe oraz trening umysłu, które zregenerują twoje ciało od środka.

Propagowane przez niego podejście sprawi, że staniesz się bardziej elastyczny, dzięki czemu łatwiej przystosujesz się do potrzeb i zmian dzisiejszego świata. Uwolnij siłę spokoju.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIĄŁYSTOK ☯ 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**

- Rozwinięsz 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!

studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY



Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE



AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY



KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE



KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE



KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE



E-BOOKI I AUDIOBOOKI



KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka

Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

talizman.pl

tel. 85 654 78 35



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Nidhi Bhanshali Pandya – certyfikowana konsultantka ajurwedy, która dorastała w Indiach w rodzinie praktyków tej starożytnej medycyny. Od najmłodszych lat zgłębiała tajniki naturalnych metod leczenia, łącząc tradycyjną ajurwedyjską wiedzę z realiami współczesnego życia. Posiada praktyczne podejście i wieloletnie doświadczenie w pracy z pacjentami.

**Czujesz się zmęczony, zestresowany,
a mimo starań trudno ci odzyskać wewnętrzny spokój?
Sięgnij po praktyczny, 21-dniowy plan, który pomoże ci odzyskać
równowagę i żyć w zgodzie z naturalnym rytmem twojego ciała.
Nie potrzebujesz rewolucji w życiu ani drastycznych diet.
Wystarczy, że zaczniesz działać w zgodzie ze sobą.**

Dzięki tej książce zresetujesz swoje ciało, umysł i:

- nauczysz się, jak odzyskać energię bez sięgania po kolejną kawę,
- poprawisz sen i trawienie, korzystając z prostych technik,
- poznasz rytuały oddechowe i relaksacyjne, które redukują stres,
- zrozumiesz sygnały wysyłane przez ciało i nauczysz się na nie reagować,
- wdrożysz naturalne terapie i ajurwedyjskie zasady w codziennym życiu,
- wzmocnisz odporność i poczujesz się bardziej harmonijnie – już po 21 dniach.

**Naucz się słuchać swojego ciała
– poczuj energię, spokój i lekkość życia!**

Patroni:

