

KATE O'DONNELL  
FOTOGRAFIE CARA BROSTROM

# PRZEMIANA

AJURWEDYJSKI SPOSÓB  
NA PIĘKNO I ZDROWIE





# PRZEMIANA



Inne książki Kate O'Donnell

*The Everyday Ayurveda Cookbook: A Seasonal Guide to Eating and Living Well*  
*Everyday Ayurveda Cooking for a Calm, Clear Mind: 100 Simple Sattvic Recipes*



# PRZEMIANA

Ajurwedyjski sposób na piękno i zdrowie

---

KATE O'DONNELL

*Fotografie* CARA BROSTROM

*Tłumaczenie* ALEKSANDRA KAMIŃSKA

JEDNYM SŁOWEM  
**znak**

Kraków 2021





*Moim rodzicom,  
którzy nauczyli mnie troszczyć się o moją Jąźń*







# SPIS TREŚCI

---

Od autorki .....	8
Wstęp .....	10

## **CZĘŚĆ I AJURWEDYJSKIE PODEJŚCIE DO ZDROWIA. CIAŁO, UMYŚŁ, ZMYSŁY I DUSZA**

1 Co trzeba wiedzieć o ajurwedzie .....	15
2 Ciało fizyczne. Tkanki, krążenie, trawienie .....	51
3 Umysł. Anatomia świadomości .....	75
4 Ciało subtelne. Energia życiowa, metabolizm i odporność .....	83

## **CZĘŚĆ II ŻYCIE ZGODNE Z ZASADAMI AJURWEDY. JAK ZADBAĆ O SIEBIE KAŻDEGO DNIA I O KAŻDEJ PORZE ROKU**

5 Dinaćarja. Jak dbać o siebie na co dzień .....	91
6 Ritućarja. W zgodzie z cyklem pór roku .....	117
7 Cztery etapy życia .....	133

## **CZĘŚĆ III NATURALNE TERAPIE DO SAMODZIELNEGO PRZYGOTOWANIA W DOMU**

8 Drawjaguna. Lecznicze właściwości .....	141
9 Spis leczniczych substancji i wskazówki, jak ich używać .....	153
10 Domowe kuracje .....	177

Słowniczek terminów sanskryckich .....	280
Przypisy .....	282
Zaopatrzenie .....	283
Podziękowania .....	285

## OD AUTORKI

---

Ponad dwadzieścia lat temu pojechałam do Indii w poszukiwaniu samoświadomości. Podróżowałam z plecakiem po całym kraju, chłonąc tamtejszą kulturę, wedyjską filozofię i praktykę jogi. Z ajurwedą po raz pierwszy zetknęłam się, gdy zaczęły mi dokuczać pasożyty. Sposób odżywiania się i codziennego funkcjonowania, którego wówczas nauczyłam się od indyjskich lekarzy, stał się moją drogą do samoświadomego uleczenia. W tej książce przedstawiam wam proces oparty na moich własnych doświadczeniach związanych z życiem według zasad ajurwedy, który pozwoli wam zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem i odkryć, jak troszczyć się o nie w najlepszy możliwy sposób. W czasie tej wyjątkowej podróży odkryjecie, co najlepiej się sprawdza w waszym życiu. Zawarte tu wskazówki opierają się na starożytniej wiedzy i wynikają z obserwacji prowadzonych przez tysiące lat metodą prób i błędów. Mam nadzieję, że zechcecie mi towarzyszyć na ścieżce samopoznania i troski o siebie. Naprawdę warto nią kroczyć!

Ta książka przedstawia wyjątkowy sposób pojmowania zdrowia i rzuca nowe światło na związki przyczynowo-skutkowe pomiędzy naszymi ciałami, środowiskiem i stylem życia. Dbanie o siebie wiąże się z utrzymywaniem dobrego zdrowia dzięki ciągłej samoobserwacji. Ajurweda jest skuteczna, jeśli poświęcamy uwagę sobie, swojej Jaźni. Zdobyte w ten sposób informacje dotyczące tego, co nam służy, są nie do przecenienia. Pomyślcie o tym, jak troszczymy się o zwierzęta i rośliny. Trzeba się im uważnie przyglądać, by ustalić, jaki pokarm jest dla nich odpowiedni, ile potrzebują wody i światła oraz jak reagują na zmiany. Wszyscy wiemy, że psy trzeba wyprowadzać, a rośliny należy podlewać – ale jak często powinniśmy to robić? Czy częstotliwość ta zmienia się wraz z wiekiem lub zależnie od pór roku, gdy ilość słońca i deszczu bywa różna? Nikt nie krytykuje roślin, które lepiej rosną w cieniu lub potrzebują świeżej ziemi. Podobnie nie powinniśmy oceniać czynników istotnych dla naszego własnego dobrostanu: nieważne, czy potrzebujemy więcej ćwiczeń niż odpoczynku, a może na odwrót. Z odkrywaniem swoich potrzeb wiąże się prawdziwe poczucie intymności, akceptacji i szczęścia.

Szczególną cechą ajurwedy jest dostrzeżenie kluczowej roli związku człowieka ze środowiskiem. Jako ludzie jesteśmy mikrokosmosami w obrębie makrokosmosu, a prawa natury rządzą również nami. Dla przykładu: wstawanie o świcie i układanie się do snu po zachodzie słońca mają dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Współczesna nauka odkrywa właśnie szczegóły tego mechanizmu, badając rytm

dobowy i jego wpływ chociażby na nasz dobrostan psychiczny, układ hormonalny czy trawienie.

Ajurveda ma na względzie także ludzką naturę i przykłada wagę do roli, jaką nasz umysł, emocje i energia odgrywają w kontekście naszego zdrowia. W każdym człowieku kryje się cały subtelny wszechświat, którego nie da się dostrzec gołym okiem ani tym bardziej zmierzyć, jednak ma on olbrzymi wpływ na jakość naszego życia. Ajurveda uczy nas, jak funkcjonować na co dzień – jak pozostać zintegrowaną całością wśród potrzeb związanych z pracą, rodziną, domem i duchowością. Każdy człowiek może osiągnąć lepsze zdrowie i szczęście dzięki życiu w zgodzie z zasadami ajurwedy. Już od dwudziestu lat obserwuję jej zbawienny wpływ na ludzi w bardzo różnych sytuacjach. Przekonajcie się, co może zdziałać w waszym życiu.

*Wasza przyjaciółka*  
*Kate O'Donnell*

## WSTĘP

### *Ajurwedyjska definicja zdrowia*

---

**S**wastha dosłownie oznacza „ugruntowanie w sobie”, lecz luźno tłumaczy się to jako „zdrowie”. Słowo to nie tylko daje nam wskazówkę, w jaki sposób system ajurwedyjski wspomaga długie i szczęśliwe życie, lecz także wyraża prawdziwy sens zdrowia. Bycie „ugruntowanym w sobie” oznacza czucie się dobrze w swojej skórze. Aby osiągnąć ten stan, potrzebujemy poczuć się dobrze zarówno w sensie fizycznym, jak i psychicznym. Bycie w zgodzie z tym, kim jesteśmy, z ciałem, jakie zostało nam dane, i procesem wiecznego stawania się – to właśnie „ugruntowanie w sobie”. Jeśli doskwiera nam bolący brzuch lub nawał stresujących myśli, trudno jest odczuwać harmonię ze sobą i z otoczeniem. Gdy nasze samopoczucie się poprawi, o wiele łatwiej jest nam być „tu i teraz”. Starożytni mędrcy, ojcowie ajurwedy, wskazują na kilka obszarów życia, które są kluczowe dla osiągnięcia stanu swastha.

Słowo „ajurweda” tłumaczy się jako „nauka o życiu”, jednak czym właściwie jest życie? Temat „ajus” nie oznacza po prostu „życia”, lecz odnosi się do czterech różnych aspektów, które w połączeniu ze sobą tworzą to, co nazywamy życiem: ciała, zmysłów, umysłu i duszy<sup>1</sup>. Utrzymywanie dobrego zdrowia wymaga poświęcania uwagi wszystkim tym czterem aspektom i uszanowania ich wzajemnych zależności. W ujęciu ajurwedyjskim dobrostan fizyczny, psychiczny i duchowy ściśle się ze sobą łączą. Pomijanie któregoś z aspektów zawsze odbywa się ze stratą dla całości.

Ajurwedyjska definicja zdrowia obejmuje więcej niż tylko jego komponenty. By móc się kwalifikować jako zdrowi według ajurwedy, musimy zrównoważyć:

- funkcjonalne składniki w ciele odpowiedzialne za ruch, przemianę i spójność (dosze)
- ogień trawienny (agni)
- siedem tkanek ciała (dhatu)
- procesy produkcji i usuwania nieczystości (mala)
- organy zmysłów i ruchu (indrija)
- umysł (manas)
- ducha (atman).

W tej książce przyglądamy się kolejno sposobom troszczenia się o wszystkie wymienione powyżej aspekty. W części pierwszej przeczytacie o budulcach

ciała – pięciu żywiołach i trzech doszach – oraz dowiedziecie się, jak razem tworzą naszą indywidualną konstytucję. Druga część książki opisuje codzienne i sezonowe sposoby dbania o zdrowie. Nauczycie się z niej, jak dopasować swój styl życia do klimatu, swojego typu ciała, etapu w życiu i pór roku, by stać się najlepszą wersją siebie. Część trzecia jest poświęcona leczniczym właściwościom różnych pokarmów, przypraw i ziół oraz ich wykorzystaniu w codziennym dbaniu o siebie. Przekonacie się, jak mogą wam pomóc oczyścić organizm, zregenerować się i zlikwidować wszelkie zaburzenia równowagi, a także wspierać swój umysł i system nerwowy.

Przechodząc od filozofii do praktyki, poznacie ajurwedyjską koncepcję ciała i świadomości oraz nauczycie się troszczyć o swoje ciało, umysł, zmysły i duszę. Jestem przekonana, że książka ta da wam pewność siebie i inspirację do tego, by dbać o siebie na co dzień, rozumiejąc, w jaki sposób ajurweda pomaga nam osiągnąć stan swastha. Dajcie sobie czas, by pomału, świadomie rozpoznawać swoje potrzeby i odkrywać najlepsze dla siebie rozwiązania. Potraktujcie związany z tym wysiłek jako podróż w głąb siebie, która przyniesie wam wiedzę opartą na doświadczeniu i zrozumienie kluczowe dla samodzielnej troski o zdrowie.





CZĘŚĆ I

AJURWEDYJSKIE  
PODEJŚCIE  
DO ZDROWIA

---

CIAŁO, UMYŚŁ,  
ZMYSŁY I DUSZA





1

**CO TRZEBA WIEDZIEĆ  
O AJURWEDZIE**

Witajcie w świecie dbania o siebie według filozofii wedyjskiej. Tu informacje na temat zdrowia i dobrostanu człowieka są osadzone w filozofii, która podobno narodziła się z boskiego natchnienia. Wedyjska wiedza pochodzi od mędrców zwanych riszi, którzy tysiące lat temu poświęcili się medytacji na temat natury jaźni i wszechświata. Zgłębianie tej starożytnej nauki wymaga otwartego umysłu, ponieważ jedynie przez doświadczenie można dotrzeć do prawdy o własnej niepowtarzalnej naturze, składającej się z ciała, umysłu i ducha. Zasady ajurweddy opierają się na uniwersalnych prawdach odkrywanych przez tysiąclecia dzięki doświadczeniom wielu ludzi. Taka perspektywa naturalnie poszerza horyzonty każdej osoby zgłębiającej ajurwedę, pozwalając jej dostrzec prawdziwie holistyczną wizję rzeczywistości.

Wedy – skarbnica tradycyjnej wiedzy wywodzącej się z Indii, kultywowanej od przynajmniej czterech tysięcy lat – traktują nie tylko o medycynie, lecz także o rytuałach religijnych, mantrach, muzyce i tańcu oraz architekturze. Główne traktaty ajurwedyjskie (*Āraka Samhita*, *Suśruta Samhita* i *Asztanga Hridaja*) stanowią kodyfikację wiedzy zdobywanej na podstawie doświadczeń przez całe stulecia poprzedzające ich powstanie. Ajurweda w dalszym ciągu rozwija się i ewoluuje dzięki obserwacji i praktyce. Nowsze teksty poszerzają wątki medyczne, lecz to fascynujące, że klasyczne wskazówki pozostają aktualne. Wychodzi na to, że pewne aspekty bycia człowiekiem są stałe i niezmiennie, podobnie jak prawa natury.

Zarówno system ajurwedyjski, jak i joga wywodzą się od sankhji – jednej z szad daršana, sześciu systemów filozoficznych starożytnych Indii. Są to logiczne systemy dotyczące natury wiedzy, wszechświata i roli człowieka w świecie, których nadrzędnym celem jest uwolnienie się od cierpienia. Skoro sięgacie po książkę o tym, jak zadbać o siebie, prawdopodobnie skłoniło was do tego doświadczenie cierpienia lub inteligentne pragnienie, by się przed nim uchronić. To jak najbardziej w porządku: jak twierdzą mędrcy, wszyscy cierpimy i nie ma sensu udawać, że jest inaczej. Dbanie o siebie nie polega wyłącznie na spożywaniu płatków kwiatów i popijaniu herbatek ziołowych (choć znajdziecie kilka takich przepisów w części trzeciej tej książki). Droga do zdrowia jest wybrukowana kamieniami samopoznania, wypracowanymi w pocie czoła i umiejętnie stosowanymi na co dzień.

Sankhja dosłownie oznacza „liczbę” i jest systemem filozoficznym, z którego wywodzi się zarówno ajurweda, jak i joga. Filozofia ta nazywa i wylicza elementy składowe wszechświata, w którym żyjemy. To właśnie takie ujęcie kosmosu dało początek ajurwedyjskiej anatomii ludzkiego ciała i określiło prawa akcji i reakcji rządzące całym naszym życiem. Przyjrzyjmy się temu z bliska, z praktycznej perspektywy (czyli: „jak to się ma do mojego życia”). Wskazówka: kluczowe jest śledzenie mechanizmów akcji i reakcji, przyczyny i skutku.

## BIEG ŻYCIA WEDŁUG AJURWEDY

Ajurweda opisuje początek życia jako interakcję świadomości i materii. Z ich tańca wyłaniają się uniwersalny umysł, samoświadome jednostki i energie, które na nie wpływają, a także składowe elementy materii budujące ciało. Najciekawsze jest to, jak istoty ludzkie wchodzą w relacje ze światem za pośrednictwem organów percepcji i organów działania. Ajurweda i joga w wyjątkowy sposób podkreślają rolę tych organów, ponieważ to właśnie one stanowią bramy, przez które wydatkujemy energię, gromadzimy informacje i wprawiamy w ruch koło przyczyny i skutku. Obserwując aktywność tych organów, zyskujemy pewien poziom kontroli nad doznawanym cierpieniem i szczęściem.

### Purusza i Prakriti

Purusza, czyli świadomość, to koncept kosmiczny, przekraczający kategorie czasu i przestrzeni. Dowodzi, że świadomość nie jest ograniczona przez materię, jednak w oddzieleniu od materii pozostaje bezkształtna. Natomiast świat materii i energii, czyli Prakriti, jest pozbawiony inteligencji bez udziału świadomości. Dopiero interakcja tych dwóch elementów tworzy świadome, inteligentne istoty. Cierpienie rodzi się wówczas, gdy Purusza zaczyna się identyfikować z ograniczonym ciałem fizycznym, zamiast właściwym mu nieograniczonym potencjałem. Wyzwolenie – czyli kres cierpienia – wymaga uświadomienia sobie własnej nieograniczonej i nieskończonej duchowej natury, wykraczającej daleko poza ciało i jego ograniczenia. Doskonałym przykładem tego rodzaju wyzwolenia jest osoba ze zdiagnozowaną chorobą, która wspomaga proces leczenia dzięki pozytywnemu myśleniu, skupiając się na rzeczywistości wykraczającej poza chorobę ciała i identyfikując się z tą rzeczywistością. Inny przykład to podejście do trudnej pozycji w jodze, kiedy koncentrujemy się na nieskończonych możliwościach zamiast na myśleniu: „Nie ma szans, by moje ciało przybrało taki kształt!”. Pozycja nadal może wymagać sporo praktyki, jednak przy takim podejściu sukces jest o wiele bardziej prawdopodobny.

Oczywiście łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Maja – wciągający świat fizyczności, zmysłowych bodźców i pożądań – niejednokrotnie przysłańia Puruszę. W centrum filozofii ajurwedyjskiej mieści się zdrowa równowaga pomiędzy zmysłowymi przyjemnościami a czynnościami niezbędnymi do życia w sposób, który pozwala nam utrzymać połączenie z niewyczerpanym źródłem żywotności, jakim jest Purusza. W przeciwieństwie do jogi, która w niektórych przypadkach nakłania do odrzucenia zmysłowych przyjemności i wyzwolenia się z karmy, ajurweda nadaje się dla tych, którzy pragną zachować zdrowie i żywotność, a jednocześnie wypełniać codzienne obowiązki i cieszyć się przyjemnościami życia. Wiele praktyk opisanych w tej książce ma na celu podtrzymywanie fizycznego i duchowego

zdrowia w życiu codziennym. Podobnie jak Purusza i Prakriti, te dwa aspekty są nierozłączne.

## MAHAT, BUDDHI I AHANKARA

Świadomość zaczyna działać na różne sposoby, z chwilą gdy materia dostarcza jej pola, na którym może ona doświadczać siebie. To pole uniwersalnego umysłu nazywa się mahat. Buddhi to inteligencja – rozróżniająca świadomość w każdej istocie ludzkiej. Ta część umysłu odpowiada za organizowanie i rozumienie informacji gromadzonych na podstawie doświadczeń oraz dokonywanie świadomych wyborów. Ahankara to ego, czyli część umysłu identyfikująca się jako „ja”, syntetyzująca informacje i kreująca tożsamość jednostki. Stanowi centrum, z którego wynikają nasze odruchowe myśli i działania. Dzięki praktyce możemy się nauczyć częściej polegać na buddhi – rozróżniającej świadomości.

## SATTWA, RADŽAS I TAMAS

Sattwa, radžas i tamas to energie działające we wszechświecie, które na różne sposoby zabarwiają nasz umysł. Sattwa jest czysta i stabilna. Radžas to zmienność, energia inicjująca wszelkie zmiany i ruch. Tamas wiąże się z ociężałością i powolnością, stawia opór zmianom i ciąży ku ziemi. Te trzy energie odpowiadają za wszystkie poruszenia w kosmosie. Zharmonizowanie ich jest konieczne, by uzyskać jasność umysłu i prawidłowy ogląd rzeczywistości.

## DŹNIANENDRIJA

Pięć zmysłów pozwala nam doświadczać kontaktu z naturą i gromadzić informacje o otaczającym nas świecie. Składają się one z aspektów fizycznych i subtelnych. Organy zmysłów (dźńanendrija) – uszy, skóra, oczy, język i nos – wymagają działania subtelnych energii, by słyszeć, czuć, widzieć, smakować i wąchać. W niektórych szkołach umysł uważa się za szósty organ zmysłu, odpowiedzialny za poznanie, które inicjuje i przetwarza aktywność indrija (organów zmysłów i działania).

Niewłaściwe korzystanie ze zmysłów jest podstawowym czynnikiem w procesie chorobowym. Ogólnie rzecz ujmując, przebodźcowanie zmysłowe negatywnie odbija się na umysłowości i układzie nerwowym. Dbałość o dobrostan zmysłów stanowi ważny komponent codziennej troski o siebie (więcej na ten temat przeczytacie w drugiej części książki). Kultuwanie świadomości w zakresie funkcjonowania organów zmysłów to pierwszy krok do uregulowania ich wpływu na nasze zdrowie.

## KARMENDRIJA

Pięciu części ciała zwanych karmendrija używamy do podejmowania działań, przez które przejawiają się nasze doświadczenia. Dają nam one również możliwość wyrażania siebie.

Usta pozwalają nam używać mowy.  
Ręce chwytają przedmioty.  
Nogi i stopy pomagają nam się przemieszczać.  
Organy płciowe umożliwiają nam rozmnażanie się.  
Odbyt usuwa nieczystości.

Pomyślmy o tym, w jaki sposób się komunikujemy, zaspokajamy swoje pragnienia, docieramy do rzeczy, które nas przyciągają, i unikamy tych, do których czujemy awersję, płodzimy dzieci i usuwamy nieczystości z organizmu. Wszystkie te działania są ogromnie ważne, a ich następstwa mogą odmienić bieg naszego życia. Kultywowanie świadomości w ich zakresie pozwala nam dostrzec szerszą perspektywę i żyć świadomie, zamiast reagować impulsywnie i ponosić tego konsekwencje.

## MAHABHUTA

Pięć żywiołów (zwanych mahabhuta) to materia w różnych stanach skupienia. Najsubtelniejszym przejawem Prakriti jest przestrzeń. Wraz z ruchem pojawiają się powietrze, które ma w sobie więcej masy niż przestrzeń, a potem ciepło i woda. Najgęstszym żywiołem jest ziemia. Wraz ze wzrostem gęstości materii żywioły stają się stabilniejsze, lecz mniej subtelne. Dla przykładu: przestrzeni nie da się dostrzec ani dotknąć, jednak śmiało możemy zobaczyć, dotykać czy wąchać ziemię. Różne kombinacje żywiołów składają się na cały wszechświat i stanowią budulec ciała w ujęciu ajurwedyjskim: jego dosze, tkanki i kanały energetyczne. Ajurweda klasyfikuje lecznicze właściwości różnych substancji w odniesieniu do ich żywiołowych komponentów i wynikających z tego cech.

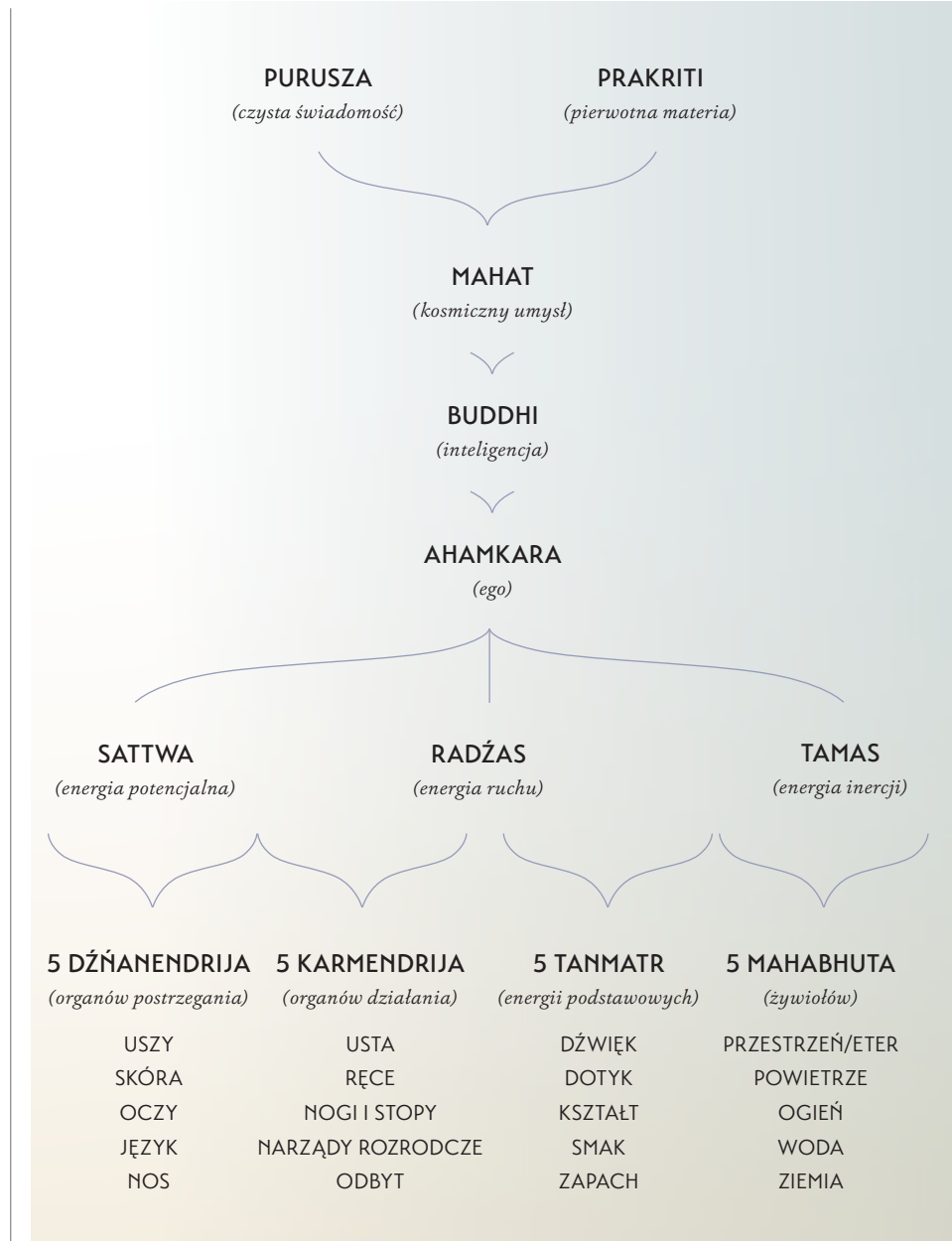
## TANMATRY

Każdy z żywiołów tworzących wszechświat ma w sobie esencję zwaną tanmatra, czyli energię podstawową, którą mogą wyczuwać ludzkie organy zmysłów. Te energie podstawowe mogą się przejawiać w każdej chwili. Dla przykładu: dźwięk ma w sobie potencjał do zmysłowego odbioru poprzez słuch. Jeśli drzewo zwali się w lesie, lecz nikt tego nie usłyszy, czy wydaje dźwięk? Dźwięk wymaga ucha,

# SANKHJA

SUBTELNE

NAMACALNE



NAMACALNE

które go usłyszysz, i żywiołu przestrzeni, w którym może wibrować. Żywioł powietrza zawiera w sobie esencję dotyku i ruch niezbędny do powstania bodźca, ogień ma kształt i światło widoczne dla oka, woda niesie smak (pomyślcie o ślinie), a ziemia kryje zapachy (pomyślcie o wydobywających się z niej pyłach). Zmysły są niezbędne do zrozumienia żywiołów. Każdy z nich dzięki swoim właściwościom przejawia się przez różne doświadczenia zmysłowe.

Schemat na stronie 20 przedstawia świat w ujęciu sankhji. Widzimy, że nasze ciało jest tylko jedną z części składowych większego systemu pełnego wzajemnych powiązań, a jego zrozumienie ma implikacje filozoficzne. Aby osiągnąć zdrowie i szczęście, człowiek potrzebuje silnego powiązania świadomości i materii, zharmonizowania energii psychicznych oraz świadomości funkcjonowania zmysłów, działań i reakcji. No tak – nie da się tego załatwić, łykając witaminy! To dlatego ajurwedyjskie podejście do zdrowia jest tak skuteczne: odnosi się do wszystkich aspektów życia, które znamy. Jak się przekonałiśmy, ajurweda postrzega ciało człowieka, podobnie jak wszystkie inne byty we wszechświecie, jako różne kombinacje pięciu żywiołów: przestrzeni (eteru), powietrza, ognia, wody i ziemi.

## PIĘĆ ŻYWIOŁÓW W NASZYM CIELE

Dla przykładu: każde ciało zawiera w sobie przestrzeń, gazy (odbicia i wiatry), żar ognia i płynność wody, a cała jego struktura – wszystkie organy i tkanki – zbudowana jest z ziemi. Dokładnie to samo można powiedzieć o buraku. Słońce, deszcz i ziemia przyczyniają się do wzrostu buraka, który staje się połączeniem tych żywiołów. Warto odnosić się do własnego ciała, by zrozumieć właściwości pięciu żywiołów.

### Przestrzeń

Każde ciało ma w sobie przestrzeń, którą zazwyczaj wypełniają jakieś substancje: pokarm, kwasy, płyny lub nieczystości.

- Jelito grube, a także reszta układu pokarmowego od jamy ustnej aż po odbytnicę, to długa, wydrążona przestrzeń. Gdyby jej nie było, dokąd wkładalibyśmy pożywienie?
- Delikatny organ, jakim jest ucho, obejmuje przestrzeń, w której dźwięki mogą rezonować.
- Kości mają porowatą strukturę, a ich twarda powierzchnia kryje wewnątrz wypełnione szpikiem.
- Skóra, nasz największy organ, nieustannie styka się z właściwościami przestrzeni.

## Powietrze

Gdziekolwiek pojawia się przestrzeń, tam znajdziemy również powietrze. Przestrzeń jest z natury pasywna, zaś powietrze się porusza. Możemy poczuć bryzę na skórze i zaobserwować płynące po niebie chmury.

- Oddech to ruch powietrza wpływającego do płuc i wydostającego się na zewnątrz przez nos i usta.
- Odbijanie i wiatry to powietrze wydostające się z żołądka i jelit. Kiedy jemy zachłannie, wraz z pokarmem polykamy więcej powietrza, co wywołuje wzdęcia. Po wypiciu napojów gazowanych odbija nam się, ponieważ polykamy powietrze razem z napojem.
- Strzelające stawy to efekt ruchu powietrza w przestrzeni pomiędzy kośćmi.

## Ogień

Wszędzie tam, gdzie jest gorąco, przejawia się ogień: w gorącym źródle, błyskawicy, pożarze lasu. Ognista energia słońca rozgrzewa ziemię i nasze ciała. Jądro ziemi jest gorące, podobnie jak centrum ludzkiego ciała: żołądek i jelito cienkie. Ciepło ciała bierze się z ognia.

- Żołądek i jelito cienkie zawierają gorące kwasy i enzymy.
- Ciepła krew ogrzewa całe ciało.
- Metabolizm i niektóre hormony również wyzwalają ciepło (na przykład podczas dojrzewania i ciąży).
- Funkcjonowanie oczu wymaga ognia. Oczy postrzegają światło, a bez światła, które stanowi właściwość ognia, widzenie nie jest możliwe.

## Woda

Woda znajduje się wszędzie na naszej planecie: w rzekach, oceanach, komórkach roślin i zwierząt. Jak wiemy, nasze ciała w ponad 80 procentach składają się z wody i wypełniają je rozmaite płyny.

- Śluzówka pokrywająca ściany przewodu pokarmowego, oczy i zatoki wymaga nawilżenia.
- Woda stanowi podstawowy składnik limfy przepływającej przez całe nasze ciało.
- Krew w naszych żyłach zawiera wodę.
- Soki trawienne potrzebują wody.
- Płyn stawowy, nawilżający nasze stawy, również należy do żywności wody.
- Ślina to woda napływająca do ust w pierwszym etapie trawienia.



## Ziemia

W przyrodzie ziemia odpowiada wszystkiemu, co stałe: glebie, skałom, drzewom i ciałom zwierząt.

- Dotyczy wszystkich zwartych tkanek ciała („mięsiste” części).
- Tkanka tłuszczowa to również element ziemi obecny w organizmie.
- Tkanka mięśniowa to przejaw żywiołu ziemi, utrzymuje szkielet w całości.
- Z ziemi pochodzą również twarde części kości (w przeciwieństwie do przestrzeni w środku), tworzące cały szkielet.
- Organy ciała także należą do żywiołu ziemi.

Powinniśmy pamiętać, że działają w nas te same żywioły, które przejawiają się w całej przyrodzie. Wszyscy jesteśmy ulepieni z tych samych elementów, a ajurweda postrzega ciało człowieka jako mikrokosmos zanurzony w potężnym wszechświecie. Jeśli w odpowiedniej chwili wypijemy wzmacniający tonik (i cieszymy się dobrym trawieniem, które pomoże nam go przyswoić), jego składniki staną się budulcem naszych tkanek, a całe ciało skorzysta z odżywczych właściwości wody, ziemi i innych składników mikstury. Śledzenie drogi żywiołów od składowych leczniczych substancji do budowania tkanek ludzkiego ciała pomaga nam stworzyć więź z funkcjonowaniem całego kosmosu. To właśnie cykl życia!

## TRZY DOSZE

Większość osób, którym obilo się o uszy słowo „ajurweda”, słyszała coś o doszach. To funkcjonalne elementy, które powstają tam, gdzie pięć żywiołów łączy się ze sobą na trzy różne sposoby, dzięki czemu powstaje cały ludzki organizm. Dosza oznacza dosłownie „to, co jest winne”<sup>1</sup>. W rzeczywistości jednak dosze nie stanowią problemu, dopóki nie dojdzie do przedłużającego się stanu nierównowagi. W swoim normalnym stanie dosze podtrzymują zdrowie w ciele, jednak mogą je też uszkodzić, jeśli ich równowaga jest zaburzona. To dlatego warto się dowiedzieć, jak utrzymać dosze w równowadze, zamiast obwiniać je o całe zło tego świata.

Trzy dosze to wata („to, co się porusza”), pitta („to, co przemienia”) i kapha („to, co zespała”). Każda z dosz odgrywa określoną rolę w ciele i przejawia się w obserwowalnych właściwościach ciała, umysłu i emocji. Dosze obecne są w całym organizmie, jednak ze względu na ich cechy każda ma swoje szczególne obszary występowania i zarządza konkretnymi funkcjami. Ogólnie rzecz biorąc, wczesne symptomy przejawiające się w konkretnych obszarach mogą nam zasygnalizować nieprawidłowości – należą do nich na przykład wzdęcia, niepokoje, nadkwasota, zaparcia lub uczucie ciężkości w żołądku. Jeśli z natury przeważa u nas jedna

## PRAWO PRZECIWIENSTW

Nasz świat tworzą pary współistniejących przeciwieństw. Podobne wzmagają podobne, zaś przeciwieństwa równoważą się nawzajem. Dwadzieścia cech, nazywanych gunami, pozwala naturze utrzymać równowagę, a dostrzeganie i umiejętne wykorzystywanie tych cech pomaga nam osiągnąć dobrostan.

Guny to cechy, które przejawiają się w każdej materii. Skąły są twarde, a chmury miękkie – jeśli się nad tym zastanowić, to przecież oczywiste. Pary przeciwieństw definiują sposób, w jaki odczuwamy i rozumiemy świat dzięki porównaniom: rzeczy mogą być gorące lub zimne, kanciaste lub gładkie. Ajurweda określa dziesięć par przeciwieństw, które są najbardziej przydatne w medycynie. Kiedy jakaś cecha bądź grupa cech przejawia się w nadmiarze (może również dojść do niedoboru, choć zdarza się to rzadziej), mamy do czynienia z zaburzeniem równowagi.

Fura ostrej, szczypiącej pasty wasabi bez towarzystwa chłodzącego, łagodnego w smaku ryżu od razu wydaje nam się podejrzana, prawda? Ajurweda promuje utrzymywanie równowagi dzięki wprowadzaniu do diety składników o właściwościach przeciwnych do cech, których mamy w nadmiarze. Dla przykładu: zimą dobrze nam zrobi odrobina mocniej przyprawionego jedzenia dla rozgrzania, lecz warto unikać takich potraw latem, kiedy jest gorąco. Wszystkie substancje używane jako lekarstwo (rośliny, mięso, owoce, minerały) oraz wykonywane czynności wywierają na nasze ciało wpływ, który odczuwamy jako jedną lub więcej cech. Wystarczy pomyśleć: pikantne jedzenie sprawia, że jest nam gorąco i się pocimy – a zatem skutki spożycia pikantnego jedzenia to ogrzanie i natłuszczenie. Lemoniada z limonki chłodzi nas i odświeża – to dlatego, że limonka jest ochładzająca i lekka.

Kiedy zaczniemy myśleć o wrażeniach i zaburzeniach równowagi w ciele w kontekście cech, których doświadczamy, łatwiej nam będzie zaradzić zaburzeniom przez stosowanie substancji o właściwościach równoważących. Należą do nich pokarmy, przyprawy lub skoncentrowane właściwości ziół.

Wszystkie cechy można podzielić na dwie przeciwstawne kategorie: budujące (bhrimhana) i redukujące (langhana). Zbalansowanie tych dwóch energii w ciele jest kluczowe dla zachowania równowagi dosz i tkanek oraz prawidłowego przebiegu wszystkich procesów życiowych.

Cechy budujące są anaboliczne. Budują masę i odżywiają tkanki, wzmagają nawilżenie, wzmacniają, uziemiają i stabilizują ciało, umysł i emocje. Należy ich szukać w substancjach, które sprawiają, że czujemy się rozgrzani, ukojeni i bezpieczni. Doskonałym przykładem są toniki opisane w rozdziale 10. Zawierają mleko, orzechy i nasiona, słuzotwórcze zioła i naturalne słodziki. Ziołowe wersje ghee również przejawiają cechy bhrimhana.

Cechy redukujące są kataboliczne. Zmniejszają masę i redukują tkanki, usuwają nadmiar wody i śluzu oraz dodają energii. Lekkie substancje odświeżają nas i pobudzają. Doskonałym przykładem będą napary ziołowe, zwłaszcza te na bazie rozgrzewających przypraw, takich jak ajwain czy tulsii. W części poświęconej kaszajam znajdziecie kilka lekkich przepisów bazujących na cytrynie, imbirze, goździkach oraz innych rozgrzewających i osuszających przyprawach. Wiele przepisów na zdrowotne potrawy również opiera się na cechach redukujących – ma je na przykład zupa z mniszka lekarskiego, kańdźi czy rasam.

## 10 CECH I ICH PRZECIWIENSTWA

Przy tłumaczeniu z sanskrytu niekiedy potrzeba kilku słów, żeby właściwie opisać daną cechę: to dlatego niektóre z poniższych kategorii mają więcej niż jedną etykietę. Przekonacie się także, że część cech pojawia się wskutek pewnych czynności (zapisanych kursywą) bądź spożywania określonych substancji.

<p><b>Ciężkość.</b> Ciężkie substancje mogą być jak brzemień lub dobre lekarstwo, w zależności od ich przygotowania i kondycji układu pokarmowego, w chwili gdy je spożywamy. Ciężkie pokarmy są najlepiej trawione, gdy spożywa się je na ciepło i z dodatkiem przypraw (pomyślcie, jak byście się poczuli po zjedzeniu zimnego fondue). Do ciężkich substancji należą śatawari, aśwagandha, mleko, ghee i daktyle. Większość czynności wykonywanych na siedząco daje efekt ciężkości.</p>	<p><b>Lekkość.</b> Lekkie substancje są najczęściej klarowne i lekkostrawne. Należą do nich bulion warzywny, herbaty ziołowe, wodniste warzywa, brahmi, triphala i pippali. Lekkość można zwiększać dzięki żywotowemu ruchowi, na przykład podczas uczestnictwa w imprezach tanecznych lub intensywnych ćwiczeń.</p>
<p><b>Powolność/ospałość.</b> Do tej kategorii zaliczamy ciężkie pokarmy, które długo zalegają w przewodzie pokarmowym, oraz aktywności, po których czujemy się znużeni i ospali. Jako przykłady można wymienić smażone potrawy, wołowinę, leki, przejadanie się i zbyt długie spanie.</p>	<p><b>Bystrość/przenikliwość/żwawość.</b> Do tej kategorii należą rzeczy, które oczyszczają zatoki, zaostrażają apetyt i pomagają szybko myśleć. Jako przykłady można wymienić liście laurowe, imbir, piklowane warzywa, rozmaryn i pieprz kajeński, a także czynności, które pomagają utrzymać jasny umysł i refleks, takie jak oczyszczanie nosa i zatok (<i>neti</i>), sudoku czy uprawianie sportu.</p>
<p><b>Chłód.</b> Cechę tę przejawiają nie tylko pokarmy, które są chłodne w dotyku, lecz przede wszystkim te, które mają wychładzające właściwości po spożyciu. Po ich zjedzeniu lub wypiciu czujemy się orzeźwieni. Do tej kategorii zaliczają się: chłodnik aloesowy, brahmi, mniszek lekarski, świeża kolendra, mięta, ogórek i kokos. Czynności należące do tej kategorii to <i>pływanie</i> i <i>wypoczynek</i>.</p>	<p><b>Gorąco.</b> Produkty o właściwościach ogrzewających, takie jak cytryna, pieprz czarny, pieprz kajeński, miód i czosnek, znajdziemy w miksturach na przeziębienie i bóle gardła. Zaliczają się tu również produkty mogące wywoływać nadkwasotę, takie jak kawa czy pomidory. Ogrzewające czynności to te, które podnoszą nam temperaturę ciała, na przykład <i>zaciekła rywalizacja</i>, <i>Bikram joga</i> czy <i>stresowanie się</i>.</p>
<p><b>Tłustość/oleistość/wilgoć.</b> Upalna pogoda może sprawić, że nasza skóra staje się wilgotna. Cechę tę mogą wzmacniać produkty zawierające naturalne oleje, takie jak kokos, orzechy, ryba, nasiona, mleko i oliwki. Czynności podnoszące poczucie nawilżenia to chociażby <i>pływanie</i>, korzystanie z <i>sauny parowej</i> i <i>masaż olejem</i>.</p>	<p><b>Suchość.</b> Niektóre substancje, takie jak herbata, nasiona kolendry czy kurkuma, usuwają nadmiar wody z ciała i prawie nie zawierają oleju, dzięki czemu mają działanie wysuszające. Inne przykłady to fasola, kofeina i proso. Czynności o działaniu osuszającym to między innymi <i>szcotkowanie ciała na sucho</i>, <i>sucha sauna</i> i <i>przebywanie na dużej wysokości</i>.</p>

<p><b>Gładkość.</b> Gładkie substancje są miękkie i wilgotne. Spożywanie produktów należących do tej kategorii pomaga nawilżyć skórę i ściany jelit. Zaliczamy tu na przykład bakłażany, nasiona chia, lukrecję, awokado i banany. <i>Masaż olejem i pływanie</i> również pomagają wzmocnić tę cechę.</p>	<p><b>Szorstkość.</b> Szorstkie pokarmy wymagają długiego przeżuwania i mocnego trawienia. Do tej kategorii zaliczamy chrupki kukurydziane, grubo mielone mąki, seler naciowy i inne surowe warzywa. Czynności podnoszące tę cechę to <i>bieganie na chłodzie</i> i <i>bardzo żywiołowe ćwiczenia</i>.</p>
<p><b>Gęstość/zwartość.</b> Do tej kategorii zaliczamy produkty tłuste i wilgotne, takie jak bakłażany, ghee czy jogurt. Czynności podnoszące tę cechę to na przykład <i>bezczynne siedzenie</i> czy <i>oglądanie telewizji</i>.</p>	<p><b>Płynność.</b> Gęstość można rozrzedzić poprzez płynne rzeczy. Należą do nich woda, woda kokosowa i mleko, a także inne płyny. Płynność można zwiększyć przez rozcieńczanie: śmietana może się zmienić w ten sposób w chude mleko, a jogurt – w takrę. Wszystkie wody ziołowe i przepisy kaszajam to także płyny. Ćwiczenia zmniejszają gęstość ciała poprzez poprawę krążenia krwi.</p>
<p><b>Miękkość.</b> Miękkość sprawia, że ciało i postawa stają się łagodne, elastyczne i wilgotne. Pokarmy można zmiękczać poprzez gotowanie i dodawanie płynów. Należą tu także wilgotne i oleiste produkty, takie jak lukrecja, śatawari czy ghee. Uspokajające i zwiększające miękkość czynności to między innymi <i>masaż olejem</i>, <i>przytulanie</i> czy <i>łagodne formy jogi</i>.</p>	<p><b>Twardość.</b> Twarde ciało jest silne, sztywne i suche. Do twardych pokarmów zaliczamy surowe warzywa, produkty liofilizowane i suszone, na przykład korzeń imbiru. Twardość w ciele może się wzmacniać pod wpływem zimnej i wietrznej pogody, a także aktywności budujących mięśnie i spalających tłuszcz, takich jak <i>aerobik</i> czy <i>kulturytyka</i>.</p>
<p><b>Stabilność.</b> Rzeczy stabilne są bezpieczne, wygodne i dające oparcie. Substancje należące do tej kategorii, takie jak odżywcze toniki czy ziołowe ghee, są odżywcze dla tkanek (dhatu). Sól także podnosi stabilność, ponieważ zatrzymuje wodę w ciele. Zaliczamy tu również aktywności nadające życiu stały rytm: <i>rytuały poranne</i> i <i>wieczorne</i>, <i>przestrzeganie stałych pór posiłków</i> czy <i>przebywanie w jednym miejscu</i>.</p>	<p><b>Ruchliwość/niestabilność.</b> Cecha ta przejawia się w substancjach i działaniach poprawiających krążenie, takich jak: <i>rozmaryn</i>, <i>tulsi</i>, <i>kurkuma</i>, <i>ostra papryka</i>, <i>miód</i> z ostrymi przyprawami, <i>podróże</i> i <i>przeprowadzki</i>.</p>
<p><b>Mglistość/śluzowatość.</b> Mglistość przejawia się w nieprzejrzystych, mętnych substancjach, takich jak mleko kokosowe, mleko migdałowe czy kremowe zupy. Cecha ta wzmacnia się również pod wpływem <i>przyjmowania leków</i> i <i>substancji odurzających</i> oraz <i>picia alkoholu</i>.</p>	<p><b>Klarowność.</b> Aloes i wody ziołowe są klarowne. Klarowność wzmacnia się także pod wpływem ostrych, przenikliwych przypraw, takich jak <i>goździki</i>, <i>pieprz</i> czy <i>gorczyca</i>. Klarowność umysłu można osiągnąć dzięki <i>medytacji</i> i <i>głębokiemu oddechowi</i>.</p>
<p><b>Namacalność/wielkość.</b> Namacalność to cecha rzeczy cielesnych, należących do świata materialnego. Namacalne ciało obejmuje wszystkie nasze tkanki i nieczystości produkowane przez organizm. Jeśli chodzi o żywność, cechę tę przejawia szczególnie mięso. Może ją wzmacniać <i>koncentracja na doznaniach płynących z ciała</i>.</p>	<p><b>Subtelność/małość.</b> Subtelność to cecha małych elementów, takich jak pojedyncza komórka czy molekula, mają ją także energia i umysł. Produktem poprawiającym funkcjonowanie subtelnych powłok ciała i umysłu jest brahmi. Cechę tę intensyfikują <i>modlitwa</i> i <i>praktyki duchowe</i>.</p>

z dosz, pewne symptomy będą się u nas pojawiać częściej niż inne. W takiej sytuacji, o ile nie uda nam się przywrócić równowagi pomiędzy doszami, zachwianie proporcji może doprowadzić do choroby.

Zaburzenia doszy w ciele mogą dotyczyć:

1. **jakości** - na przykład gdy podnosi się poziom kaphy, prowadząc do zaparcí
2. **ilości** - na przykład gdy dochodzi do zwiększenia waty w jelicie, co powoduje wzdęcia i gazy
3. **funkcji** - na przykład gdy rośnie pitta, odpowiadająca za zdolność koncentracji, powodując skłonność do obsesyjnych myśli.

Innymi słowy, dosze to grupy cech, które ze względu na swoją naturę są ze sobą spokrewnione i wiążą się z konkretnymi procesami w ciele. Na przykład, jeśli na zewnątrz jest zimno, nasza skóra zacznie się przesuszać, a jeśli jest parno, mamy nawilżoną, gładką cerę. Wata jest zimna i sucha, a kapha - wilgotna i miękka. Ilekroć myślimy o którejś z dosz i jej wpływie na ciało, warto przywołać w pamięci jej właściwości.

### Cechy doszy wata

Tam, gdzie istnieje przestrzeń, mamy do czynienia z ruchem powietrza, a połączone ze sobą cechy przestrzeni i powietrza przejawiają się jako chłód, lekkość, suchość, szorstkość, ruchliwość, niestabilność i klarowność. Przestrzeń i powietrze nie mają w sobie nic gorącego, mokrego ani ciężkiego - cechy te przynależą do żywiołów ognia, wody i ziemi.

Cechy przestrzeni i powietrza wywierają naturalny wpływ na ciało. Wyobraźmy sobie watę jako prądy płynące w ciele. Ciało dobrze wie, że pokarm wkładany jest do ust, by następnie przesuwać się w dół układu trawiennego, a wreszcie zostać wydalony. To właśnie wata odpowiada za ten ruch. Cechy przestrzeni i powietrza są ważne i potrzebne. Gdy jednak przejawiają się w organizmie zbyt mocno, może dojść do zachwiania równowagi w niektórych obszarach. Na przykład jesienią, gdy pogoda staje się wietrzna, sucha i zimna, po jakimś czasie podobnie stanie się z naszym ciałem (chyba że zapobiegniemy temu, ubierając się ciepło, jedząc ciepłe posiłki i pijąc podgrzaną wodę). Nadmiar cech charakterystycznych dla waty może skutkować wzdęciami i zaparciami, przesuszoną skórą, gonitwą myśli i stanami lękowymi.

Zdrowy poziom waty sprawia, że mamy	Nadmiar waty może powodować takie dolegliwości, jak
regularne wypróżnienia swobodny oddech dobre krążenie wyczułone zmysły dużą kreatywność	wzdęcia i problemy z wypróżnianiem astma zimne dłonie i stopy stany lękowe/poczucie przytłoczenia

### Cechy doszy pitta

Tam, gdzie pojawia się ogień, musi być i woda – inaczej wszystko by spłonęło. W rezultacie powstaje ognista woda: substancja płynna, gorąca, ostra, przenikliwa, lekka, ruchliwa, oleista, o intensywnym zapachu (jak kwas czy żółć). Gdy pokarm zostaje przeżuty, pitta pomaga go rozdrobnić, upłynnić, przetrawić i przetworzyć w budulec dla tkanek. Brzmi świetnie – dopóki ogień w naszych wnętrznościach nie zacznie palić zbyt mocno, co może prowadzić do nadkwasoty, zgagi, biegunek, wysypek czy stanów zapalnych.

Zdrowy poziom pittы sprawia, że mamy	Nadmiar pittы może powodować takie dolegliwości, jak
dobry apetyt i trawienie zdrowy poziom hormonów dobry wzrok bystry umysł ładną cerę (rumieńce)	nadkwasota i zgaga bolesne miesiączki piekące, zaczerwienione oczy, potrzebujące okularów tendencja do przepracowywania się trądzik lub trądzik różowaty drażliwe usposobienie skłonność do rywalizacji

### Cechy doszy kapha

Musisz dodać wody do piasku, by zbudować zamek na plaży. Dokładnie w taki sam sposób element ziemi potrzebuje wody, by zespolić nasze ciało w całość. Kapha jest niczym klej: chłodna, płynna, śluzowata, ciężka, powolna, zwarta i stabilna. Połączenie tych cech daje nam zwartość kości i stawów oraz wytwarza śluz, utrzymujący nawilżenie organów ciała. Fantastyczna wiadomość – pod warunkiem, że ciało nie stanie się zbyt ciężkie i kleiste, co może spowodować utratę apetytu, zwolniony metabolizm, problemy z zatokami, alergię i przybieranie na wadze.

Zdrowy poziom kaphy sprawia, że mamy	Nadmiar kaphy może powodować takie dolegliwości, jak
mocne tkanki dobrze nawilżone stawy i błony śluzowe sprawny układ odpornościowy	nadwaga zatrzymywanie wody w organizmie choroby zatok i płuc ospałość i smutek

Aby poskładać to wszystko w całość, przyjrzyjcie się obszarom przypisanym poszczególnym doszom i ich funkcjom (ilustracja na s. 30). Wyobraźcie sobie nasilenie cech danej doszy w tych obszarach i towarzyszące temu odczucia. Pomyślcie też o tym, jak ważne są te funkcje dla prawidłowego działania całego organizmu. Warto na chwilę się zatrzymać i naprawdę spróbować to poczuć. Być może okaże się, że niektóre z tych cech są dla nas bardziej odczuwalne niż inne. To wskazówka, która pomoże wam zrozumieć, jaka jest wasza konstytucja.

Dla przykładu, wiemy, że dosza pitta przynależy do środkowych partii ciała i charakteryzuje się gorącem, ostrością i przenikliwością. Wyobraźcie sobie, że wasz żołądek i/lub jelito cienkie robią się bardziej rozgrzane. Może to spowodować nadkwasotę, biegunki czy uczucie pieczenia w żołądku. Wiemy też, że kapha gromadzi się w górnych partiach ciała. Co by się stało, gdyby w waszych ustach, brzuchu, zatokach i płucach wzrosło odczucie wilgoci? Być może stracilibyście apetyt, pojawiłyby się uczucie ciężkości, katar, gęsta flegma, mokry kaszel, a może nawet ucisk w klatce piersiowej. Wata króluje w dolnych partiach brzucha. Gdyby wzmożyły się tam cechy chłodu, lekkości, suchości i twardości, wasz brzuch mógłby stać się twardy i wzdęty.

Wiedza o działaniu dosz, ich właściwościach, prawidłowym funkcjonowaniu oraz typowych objawach zachwiania równowagi pomogą wam zrozumieć, jaka dieta i styl życia będą dla was najodpowiedniejsze. Należy zwracać uwagę na cechy: zamiast skupiać się na objawach, patrzmy na cechy, które je wywołują. Dla przykładu: dlaczego podróże lotnicze często wywołują zaparcia? Suchość powietrza w kabinie podnosi suchość w ciele. Jeśli o tym wiemy, możemy zabrać ze sobą olejek do masażu lub ziołowe ghee do wypicia na noc z gorącym mlekiem oraz unikać suchych przekąsek, takich jak krakersy czy popcorn. Inny przykład: zdrowa śluzówka nawilża organy, jednak gdy śluzu jest zbyt dużo, pojawiają się problemy. Ponieważ śluz ma takie cechy, jak wilgoć, lepkość i gęstość, kiedy znajdzie was ochota na łakocie, warto sięgnąć po miód z przyprawami zamiast lodów.

## UMIEJSCOWIENIE I FUNKCJE DOSZ

**KAPHA** nadaje strukturę i nawilża, zapewnia spoistość (jak klej)

*Ziemia + woda*

Kapha przejawia się najsilniej w głowie i klatce piersiowej, górnej części brzucha i tkance tłuszczowej. Odpowiada za pamięć, strukturę fizyczną i odporność, a także nawilżenie żołądka, jamy ustnej, zatok, płuc i stawów.

**PITTA** to energia przemiany

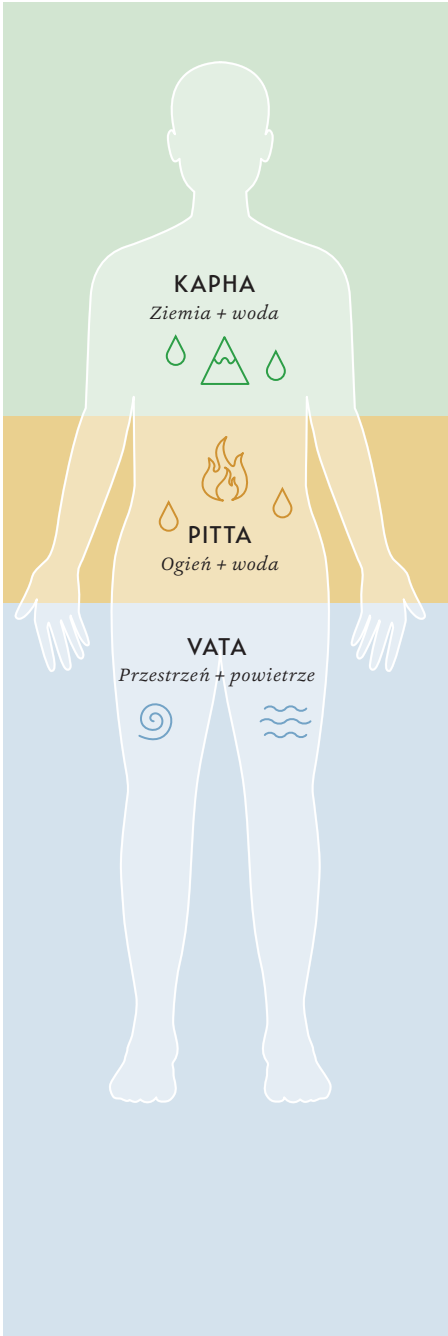
*Ogień + woda*

Pitta najmocniej przejawia się w okolicy pasa, zwłaszcza w żołądku i jelicie cienkim, a także we krwi. Odpowiada za trawienie i wchłanianie, funkcje umysłowe, wzrok oraz utrzymywanie ciepłoty ciała i kondycję skóry.

**WATA** to energia ruchu

*Przestrzeń + powietrze*

Wata najmocniej przejawia się poniżej pępka, a zwłaszcza w jelicie, odbycie, pęcherzu, w udach, dole pleców i nogach. Odpowiada za usuwanie nieczystości, wydalanie moczu, menstruację i krążenie oraz funkcjonowanie narządów zmysłów.





To niestety koniec bezpłatnego fragmentu. Zapraszamy do zakupu pełnej wersji książki.