

Ajurveda

i turystyka zdrowotna

**TWÓJ TALERZ,
TWÓJ PLAN:**

JEDZENIE W ZGODZIE
Z TWOIM CIAŁEM

**PODBIJANIE
UMYSŁÓW -**

SPOSÓB AJURWEDYJSKI

**PIĘKNA SKÓRA,
ŻYWE WŁOSY**

NA WSZYSTKIE PORY ROKU



Publikacja FM Media we współpracy z Ajurveda Magazyn



Zresetuj swój umysł, ciało i duszę w Shinshiva Ayurvedashram



Shinshiva Ayurvedashram to tradycyjny ośrodek Ajurwedy akredytowany przez NABH, położony w Thiruvananthapuram, Kerala. Shinshiva Ayurvedashram został założony przez Dr Franklina, który posiada 400-letnie dziedzictwo w leczeniu ajurwedyjskim, a jego córka, Dr Shanthi Franklin, kontynuuje tę tradycję. Shinshiva ma 25-letnią tradycję leczenia ajurwedyjskiego. Znajduje się na klifie z widokiem na Morze Arabskie. Oferuje cztery rodzaje zakwaterowania, od luksusowego po podstawowe, mianowicie Shin, Shiva, Ayur i Veda. Goście mogą wybrać zakwaterowanie zgodnie ze swoimi preferencjami. W tym krótkim okresie Shinshiva otrzymała różne nagrody w dziedzinie Ajurwedy, Metro Expedition Tourism Award 2022, Kerala Kaumudi Best Ayurveda Doctor Award 2022-2023, VETA Versatile Excellence Travel Award Middle East 2023 za najbardziej wyjątkowe zabiegi ajurwedyjskie w Indiach, Metro Expedition Tourism Awards 2024 itp.

Jeśli chodzi o leczenie cukrzycy i niepłodności, Shinshiva ma 100% wskaźnik sukcesu. Shinshiva zapewnia również leczenie szerokiego zakresu stanów, w tym zapalenia stawów, utraty wagi, redukcji stresu, cukrzycy, spondylozy, bólu stawów/kości/pleców/kręgosłupa, schorzeń skóry i innych.



**Gdzie
tradycja
spotyka
wellness**



Shinshiiva Ayurveda Hospital Private Limited

Chowra Sastha Temple Road, Kottukal, Vizhinjam

Thiruvananthapuram, Kerala – 695 501

Rezerwacje: +91 9495 63 9532, +91 9999 21 3145

info@ayurvedashinshiva.com, www.ayurvedashinshiva.com

Ajurweda w Twoim telefonie



Artykuły Premium

Wiedza ajurwedyjska bez ograniczeń, zawsze pod ręką.



Magazyn PDF

Pełne wydania magazynu w cyfrowej wersji.



Tryb offline

Czytaj bez internetu, gdziekolwiek jesteś.



Pobierz bezpłatnie

Ajurweda

i turystyka zdrowotna

Redaktor i wydawca : **Benny Thomas**
 Redaktor naczelny : **Surekha Krishnan** (Koordynacja)
Krishnakumar PK
 Dyrektor ds. operacji międzynarodowych : **Binoy Ouseph**
 (+971 56 175 2667)
 Konsultant redakcyjny : **Dr. Madan Thangavelu**
 (Cambridge University)
 Redaktor i wydawca : **Arleta Wąsowska**
 Redaktor wydawniczy : **Lukasz Wrona**
 Koordynator redakcyjny (Wielka Brytania) : **Dileep Mathew**
 Marketing i promocja : **Ben Pampackal**
 Zespół ds. promocji cyfrowej i online : **Joby John i Geo Pampackal**
 Layout & Design : **Lal Joseph**

Panel ekspertów :

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

WSPÓŁPRACOWNICY BIZNESOWY za granicą

USA : Chicago: **Vincent Joseph**, Mob: 847 299 9954
 USA : Houston: **Shaju Joseph**, Mob: 847 899 2232
 USA : New York: **Vincent Sebastian**, Mob: 917 992 9629
 USA : California: **Wilson Nechikar**, Ph: 408 903 8997
 Canada : **Jose Sebastian**, Ph: 416 - 509 - 6265
 UK : **Dileep Mathew**, Ph: 044 787 743 2378
 Switzerland : **Dr George Sebastian**, Ph: 527204780
 Ireland : **Thomas Mathew**, Mob: 00353 87 123 6584
 Singapore : **Maresh A**, Ph: +65 906 22828
 Germany : **Rosemarie Kelle** Ph: +49 171 5346818
 Austria : **Monichan Kalapurackal** Ph: 0043 6991 9249829
 Korea : **Dr A. Thomas**, Ph: 0082 10 5822 5820
 Australia : **S. Mathew**, Ph: 612 470 26086
 Oman : **Joy Vincent**, Ph: 968 9503 5953
 Saudi Arabia : **Abdullah Bin Numay**, Ph: +966 55 990 5542
 Sri Lanka : **Nilanga Abeyasinghe**, Ph: +94 707 01 02 03

BUSINESS ASSOCIATES INDIA

Mumbai : **Mohan Iyer** : +91 98204 14423
 Hyderabad
 Chennai
 Bengaluru
 Delhi : **Anurag Mohanty** : +91 98185 38689
 Uttarakhand : **Vivek Chauhan** : +91 95683 26416
 Ahmedabad : **Ravish Shukla** : +91 997 881 2780
 Mysuru : **Liza Shajan** : +91 810 536 6367
 Pune : **Sofea Khan** : +91 917 513 1042
 Goa : **Dr Tina Dias** : +91 906 702 1949

*Responsible for selection of news under the PRB Act



ayurvedamagazine.org

BIURO SPÓŁKI

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

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

Wydrukowano pod adresem:

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

Podążaj ajurwedyjską, naturalną ścieżką do lepszego sposobu życia

Ajurweda, podobnie jak joga, szybko zyskuje na znaczeniu na całym świecie, gdy coraz więcej ludzi doświadcza jej korzyści. Tym bardziej, że nauka wspiera starożytną mądrość. To sposób życia w harmonii z naturą. Krótko mówiąc, ponad 5000-letnia Ajurweda jest nasycona sposobami zapobiegania i uzdrawiania problemów wynikających z zakłócania naturalnych rytmów i utraty równowagi.

Natura obdarzyła ludzkość obfitością. Spożywanie zrównoważonego, pożywnego jedzenia dostosowanego do własnego ciała prowadzi do dobrostanu. Świeże zboża, owoce, warzywa, bulwy, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona odżywiają ciało delikatnie, bez obciążania trawienia. Czysta, roślinna lub wegańska dieta wspiera czystość ciała, jasność umysłu i współczucie dla całego życia. Pij dużo czystej wody.

Ajurweda przywiązuje wagę do składników, które trafiają do twojego systemu, a więc kuchnia jest drzwiami do dobrego zdrowia. Proste i czyste domowe jedzenie jedzone ciepłe i świeże robi cuda dla twojego ciała. Przyprawy, takie jak kurkuma, kmin, imbir i kolendra, wzmacniają smak i poprawiają trawienie, a także pomagają w detoksykacji. Gdy jedzenie jest gotowane z czystością i dbałością oraz jedzone uważnie, wzmacnia odporność, zapobiega dolegliwościom i pomaga uzdrawiać.

Równie ważny jest dobry sen. Wstawanie i odpoczywanie we właściwym czasie pozwala ciału się naprawić, odmłodzić i zrównoważyć jego energie. Odpowiedni sen wzmacnia odporność, jasność umysłu i stabilność emocjonalną.

Ajurweda przywiązuje wagę do higieny, samoopieki i zdyscyplinowanego sposobu życia. Codzienne rytuały, takie jak masaż olejowy, ziołowe kąpiele, pomagają detoksykować i relaksować. W Ajurwedzie piękno jest odzwierciedleniem wewnętrznej równowagi. Promienna skóra i zdrowe włosy są tak naturalne jak odpowiednie trawienie, nawodnienie, odżywianie roślinne i zrelaksowany umysł.

Joga i medytacja okazały się skuteczne dla fizycznego i psychicznego dobrostanu. Joga pomaga poprawić oddychanie, elastyczność, siłę, postawę i równowagę, oprócz poprawy jakości snu i promowania ogólnego zdrowia.

Medytacja pomaga zmniejszyć stres, lęk i zwiększyć kontrolę emocjonalną, skupienie, samoświadomość, pamięć, jasność i ogólny dobrostan.

Dopasowując nasz sposób życia do natury, spożywając zdrowe jedzenie i praktykując uważną samoopiekę, zdajemy sobie sprawę, że zdrowie jest zrównoważonym sposobem życia, jak zaleca Ajurweda.

Zapraszamy do lektury!

Redakcja "Ajurweda i turystyka zdrowotna"

Keraleeya Ayurveda Samajam

Uzdrawianie poprzez Ajurwedę od ponad 100 lat



*"Naszym
dziedzictwem
jest nie tylko
medycyna,
ale zaufanie i
opieka, którą
zapewniamy
każdemu
pacjentowi"*

Ajurveda, oznaczająca "naukę o życiu", jest jednym z najstarszych systemów medycznych na świecie, pochodzącym z Indii ponad 5000 lat temu i oferującym holistyczne podejście do prewencji, diagnozy i naturalnego uzdrawiania.

Podczas brytyjskich rządów jednak Ajurveda była systematycznie zepchnięta na margines, gdy władze kolonialne promowały medycynę zachodnią, zaniedbując rdzennych systemów wiedzy. W odpowiedzi Zamorin z Kalikatu, Manavikrama Ettan Raja, podjął wizjonerski krok w 1902 roku, zakładając Arya Vaidya Samajam w Chalappuram, Kozhikode, z celem uczynienia leczenia ajurwedyjskiego dostępnym dla publiczności.

W rzadkim akcie jedności władcy Kochi i Malabar, wraz z wybitnymi rodzinami Ashta Vaidya, wzmocnili tę inicjatywę. W 1913 roku organizacja została przemianowana na Keraleeya Ayurveda Samajam, która następnie założyła pierwszy publiczny szpital ajurwedyjski na świecie w Cheruthuruthy.

Dziedzictwo Samajam

To, co wyróżniało Samajam, to jej podejście instytucjonalne. Po raz pierwszy Ajurveda przeniosła się z prywatnych domów do zorganizowanego, szpitalnego systemu, umożliwiając ustrukturyzowaną i systematyczną opiekę nad pacjentem.

W 1911 roku brytyjskie postawy wobec Ajurweddy zaczęły się zmieniać, gdy Sir Basil Scott, Prezes Sądu Najwyższego w Madrasie, został wy leczony z przewlekłej dolegliwości żołądkowej przez Głównego Lekarza Samajam, Thiripran-

gottu Parameswaran Mooss. To przełomowe wydarzenie przyniosło instytucji kolonialne uznanie i doprowadziło do stworzenia honorowego tytułu Vaidyaratnam, po raz pierwszy nadanego Parameswaranowi Mooss.

Dzisiaj, ponad wiek później, Samajam stoi jako najstarsza zorganizowana instytucja ajurwedyjska na świecie, kontynuując swoją misję uzdrawiania i zachowania autentycznej wiedzy ajurwedyjskiej.

Samajam Chikilsa Sampradayam (Panchakarma Samajam)

Samajam był pionierem zinstytucjonalizowanej praktyki terapii Panchakarma. Tradycyjne procedury są skrupulatnie administrowane, w tym charakterystyczne terapie Kerala, takie jak Dhara, Pizhichil, Thalapothichil, Njavarakkizhi i Njavaralepam. Samajam wprowadził również sekwencyjne stosowanie terapii - innowację, która stała się fundamentalna dla współczesnej praktyki ajurwedyjskiej. Wszystkie zabiegi są przeprowadzane przez dobrze wyszkolonych męskich i żeńskich terapeutów pod ścisłym nadzorem doświadczonych lekarzy.

Zajmowanie się krytycznymi problemami zdrowotnymi

Samajam oferuje specjalistyczną opiekę w przypadku schorzeń ginekologicznych, takich jak bezpłodność i zaburzenia miesiączkowe pod opieką wykwalifikowanych lekarek. Leczy także szeroki zakres przewlekłych i złożonych stanów, w tym zaburzenia kręgosłupa, choroby auto-

immunologiczne, zapalenie stawów, łuszczycę, stany neurologiczne, rehabilitację po udarze, migrenę, zaburzenia snu i choroby związane ze stresem.

Oprócz opieki terapeutycznej oferowane są zabiegi wellness dla relaksu i odmłodzenia. Pacjenci z Europy, Stanów Zjednoczonych i Australii wracają rok po roku, przyciągani autentycznością i holistycznym podejściem instytucji.

Doświadczenie Samajam

Rozciągając się na ośmiu akrach wzdłuż brzegów Bharathappuzha, kampus szpitalny prezentuje spokojny układ w stylu domków. Zabiegi trwają od jednego tygodnia do 45 dni, w zależności od potrzeb medycznych. Samajam również przygotowuje własne leki we własnym zakresie, czerpiąc z klasycznych tekstów i starożytnych manuskryptów.

Instytucja zorientowana na społeczeństwo

Samajam jest instytucją zorientowaną na usługi, non-profit. Czczona jako instytucja "pitrutulya" (rodzicielska) przez pokolenia praktyków, pozostaje otwarta na członkostwo publiczne i demokratyczne przywództwo poprzez wybory odbywające się co pięć lat.

Wizja przyszłości

W miarę zbliżania się do swojej 125. rocznicy Samajam dąży do globalnych akredytacji i bada współpracę z Ministerstwem AYUSH. Jej wizją jest zostać rozpoznanym nie tylko jako pierwsza instytucja ajurwedyjska na świecie, ale także jako jedno z wiodących globalnych centrów autentycznej opieki ajurwedyjskiej.



सुखमस्तु परम जगतः

**H.O.: Ganeshgiri P.O.,
Shoranur – 679 123, Palakkad
Dist., Kerala State, India.
Phone: 0466 2222403, 2223225
9447272403, 9400224528**

Oddziały:

**Thiruvananthapuram:
Ph: 0471-2338145, 2321810**

**Ernakulam:
Ph: 0484 2342469, 8089671800**

**Chennai:
Ph: 044-28132361, 28130874**

**Andaman:
Ph: 03192-244445, 244233**

- 08 TWÓJ TALERZ, TWÓJ PLAN:
JEDZENIE W ZGODZIE Z TWOIM CIAŁEM
- 12 ZDROWIE PSYCHICZNE KONTRA
DOBROSTAN PSYCHICZNY
- 16 PODBIJANIE UMYSŁÓW -
SPOSÓB AJURWEDYJSKI
- 18 TERAPIA EBBE DLA ULGI W CUKRZYCY
- 20 AKSHAR YOGA KENDRAA:
MOSTY MIĘDZY MĄDROŚCIĄ JOGICZNĄ
A NOWOCZESNYM WELLNESS
- 24 PIĘKNA SKÓRA, ŻYWE WŁOSY
NA WSZYSTKIE PORY ROKU
- 28 OBUDŹ SWOJE JELITA Z LASHUNA
- 30 AYURVEDANCE:
KIEDY TANIEC SPOTYKA AJURWEDE
- 36 JOGA DLA DOLEGLIWOŚCI
ŻOŁĄDKOWYCH: UZDRAWIANIE
JELIT W NATURALNY SPOSÓB
- 40 AJURWEDA DLA SILNEJ ODPORNOŚCI
- 44 PROSO: STARA MĄDROŚĆ,
NOWE WELLNESS
- 48 ILE WODY POWINIENIEŚ PIĆ?
- 50 ODBLOKUJ NAJWYŻSZY DOBROSTAN
Z MEYAM
- 52 JEDZENIE WEGAŃSKIE ZYSKUJE
NA ZNACZENIU Z DNIA NA DZIEŃ
- 54 DLACZEGO JOGA I AJURWEDA
MAJĄ WIĘKSZE ZNACZENIE NIŻ
KIEDYKOLWIEK
- 56 BADANIE ZWIĄZKU MIĘDZY
JEDZENIEM A ZDROWIEM



08



16



30



44



56

Ajurweda na pierwszym miejscu

*Uzdrowianie świata
od ponad 1000 lat*

Doświadcz najczystszej esencji
Ajurwedy w Kerali.
Odkryj legendarne dziedzictwo
Ashtavaidya w Vaidyaratnam.



Prowadzony przez Ashtavaidyas,
legendarnych lekarzy z tradycją
rodzinną obejmującą wieki i głębokim
opanowaniem ośmiu gałęzi Ajurwedy,
Vaidyaratnam Ayurveda Hospital stoi jako
najważniejsze sanktuarium Kerali dla
holistycznego uzdrawiania.

- | Zaburzenia ortopedyczne i mięśniowo-szkieletowe
- | Zaburzenia neurologiczne i rehabilitacja
- | Zaburzenia stylu życia i metaboliczne
- | Zaburzenia żołądkowo-jelitowe
- | Ogólny wellness i opieka prewencyjna
- | Zaburzenia autoimmunologiczne

Vaidyaratnam Road, Ollur, Thaikattussery PO
Thrissur, Kerala – 680306, Tel.: 0487 – 3504646

 www.vaidyaratnamayurveda.com  msd@vaidyaratnamayurveda.com

   /VaidyaratnamAyurvedaHospitals

ASHTAVAIDYAN THAIKKATTU MOOSS
VAIDYARATNAM
AYURVEDA HOSPITAL

Twój talerz, twój plan: jedzenie w zgodzie z twoim ciałem

Apetyt i trawienie różnią się u każdej osoby i ciągle się zmieniają w zależności od diety, wieku, nawyków, leków i stylu życia, w zależności od twojego mikrobiomu jelitowego. Czas jeść odpowiednio, równoważąc lekkie i ciężkie pokarmy.



Prof. Dr. Divya

Trawieniu przypisuje się najwyższy priorytet w Ajurwedzie, a leczenie zaczyna się od korekty trawienia, w oparciu o Koshta, naturę twojego przewodu pokarmowego, oraz Agni, siłę twojego ognia trawiennego.

Apetyt i trawienie różnią się znacznie od osoby do osoby, a jednym z największych powodów leży w nas - mikrobiom jelitowy. W przeciwieństwie do naszych genów, nie jest stały; zmienia się ciągle, kształtowany przez dietę, wiek, leki, styl życia i nawyki. Te drobnoustroje nie tylko współistnieją - produkują potężne metabolity, które wpływają nie tylko na trawienie, ale także na mózg, serce, płuca, odporność i metabolizm. Gdy dominują zdrowe drobnoustroje, wzmacniają nasze samopoczucie. Ale gdy szkodliwe gatunki zyskują przewagę, wywołują stan zapalny, osłabiają obronę i napędzają przewlekłe choroby. Zrozumienie tego dynamicznego ekosystemu jest pierwszym krokiem w nauce, jak naprawdę spersonalizować naszą dietę dla lepszego zdrowia.





Jak ocenić swoje jelita?

W przeciwieństwie do ciśnienia krwi czy glukozy, nie ma prostego testu laboratoryjnego na zdrowie jelitowe. Ale możesz zacząć je oceniać poprzez uważną obserwację. Na długo przed tym, jak nauka zbadała mikrobiom, Ajurweda umieściła trawienie w centrum zdrowia. Prawie każde leczenie ajurwedyjskie zaczyna się od korekty trawienia - kierując się dwoma kluczowymi czynnikami:

- ▶ **Koshta** – natura twojego przewodu pokarmowego
- ▶ **Agni** – siła twojego ognia trawiennego

Koshta pokazuje, jak zachowują się twoje jelita. Zaparcie i twardy stolec wskazują na powolne jelita; luźne stolce wskazują na nadaktywne. Najzdrowszy stan leży pośrodku - regularny, wygodny stolec.

Agni, z drugiej strony, określa, jak dobrze trawisz i metabolizujesz jedzenie. Niektórzy ludzie rzadko

czują głód i mimo to przybierają na wadze lub mają problemy zdrowotne - to sygnalizuje słabe Agni. Inni są ciągle głodni, jedzą często i pozostają szczupli, ale mimo to mogą być zagrożeni cukrzycą czy wysokim cholesterolem - oznaka nadaktywnego Agni. Potem są ci, których apetyt zmienia się nieprzewidywalnie między skrajnościami, wskazując na nieregularne Agni. Tylko nieliczni cieszą się zrównoważonym Agni, gdzie apetyt jest stały, trawienie płynne, a posiłki pozostawiają zarówno energię, jak i komfort.

Koshta i Agni nie są stałymi cechami - istnieją w dynamicznych spektrach.

W spektrum Koshta jeden koniec jest powolny i podatny na zaparcia, drugi nadmiernie wrażliwy i luźny. Równowaga leży pośrodku.

W spektrum Agni jeden koniec jest słaby i powolny, drugi ostry i nadaktywny, z równowagą znowu pośrodku.

Co ważne, twoja "norma" może nie być dokładnie na środku. Jeśli jesteś naturalnie skłonny do słabego Agni, równowaga dla ciebie może leżeć bliżej tego końca - ale uważne życie pomaga ci pozostać stabilnym i bez objawów. Celem nie jest perfekcja, ale znalezienie równowagi w ramach twojej unikalnej konstytucji.

Szybki autotest

Czy czuję stały apetyt?

Czy czuję się komfortowo po posiłkach?

Czy oddaję stolec łatwo i regularnie?

Czy konsystencja stolca jest normalna - nie za twarda, nie za luźna?

Czy ruchy jelitowe są przewidywalne?

Jeśli odpowiedziałeś tak na wszystkie - twoje jelita są w równowadze. Nawet jedno nie może być wczesnym sygnałem twojego ciała o nierównowadze - warto się tym zająć, zanim przerodzi się w chorobę.

Jak określić wielkość swojej porcji?

Gdy już rozumiesz stan swoich jelit, następnym krokiem jest wiedza, ile jedzenia twoje trawienie może przetworzyć. W Ajurwedzie trawienie jest porównywane do ognia - Agni - nie bez powodu. Pomyśl o małym płomieniu: aby utrzymać go stabilnym, musisz karmić go właściwym paliwem, we właściwej ilości, w odpowiednich odstępach. Kilka kropel oleju poma-

ga mu płonąć jaśniej, ale wlanie całej puszkii naraz go zgasi. Twój ogień trawienny działa w ten sam sposób. Aby go chronić i utrzymywać, musisz wybierać nie tylko odpowiedni rodzaj jedzenia, ale także odpowiednią ilość. Dlatego uniwersalne plany dietetyczne często zawodzą - ponieważ to, co jest "odpowiednie" dla ciebie, zależy od twojego unikalnego Agni.

Ajurveda klasyfikuje jedzenie jako lekkie (laghu) lub ciężkie (guru) - nie według kalorii, ale według tego, jak łatwo się trawi.

Lekkie jedzenie można jeść w większych porcjach, ponieważ wzmacnia Agni.

Ciężkie jedzenie powinno być spożywane w mniejszych ilościach, ponieważ może obciążać trawienie.

Przykłady:

Ryż jest lżejszy niż pszenica, ale dania z mąki ryżowej są cięższe.

Wśród roślin strączkowych zielony gram jest lekki i odpowiedni codziennie; czarny gram jest ciężki i najlepiej go ograniczyć.

Dmuchany ryż jest lekki; płaski ryż jest cięższy.

Paneer, czerwone mięso, ryby, twaróg, czarny gram → ciężkie, pożywne, ale najlepiej w umiarze lub przy silnym trawieniu.

Czerwony ryż, jęczmień, zielony gram, chude mięso, amla, miód, ghee → lekkie i przyjazne dla trawienia.

Prosty test:

Znowu głodny szybko → posiłek był lekki.

Ciężki i pełny na długo → posiłek był ciężki.

(Ciężki ≠ niezdrowy - po prostu wymaga kontroli porcji).

Złota zasada wielkości porcji:

Ciężkie jedzenie → wypełnij ½ żołądka.

Lekkie jedzenie → wypełnij ¾ żołądka.

Zawsze zostaw miejsce na płynne trawienie.

Jeśli ciężki posiłek opóźnia twój głód, nie ma problemu, aby pominąć lub przesunąć następny. Słuchanie swojego ciała jest kluczem do zrównoważonego Agni. Ale co z rodzajem jedzenia - wegetariańskim czy niewegetariańskim - który najlepiej wspiera twój system.



Wegetariańskie czy niewegetariańskie – co jest zdrowe?

Debata nie dotyczy po prostu tego, czy jedzenie wegetariańskie czy niewegetariańskie jest zdrowsze. Diety ludzkie ewoluowały w oparciu o geografie - pustynie polegały na zwierzętach, zimne regiony na mięsie i rybach, a żyzne ziemie na roślinach. Przez pokolenia nasze ciała dostosowały się do tych wzorców, dlatego trawienie często odzwierciedla pochodzenie. Jeśli twoja społeczność tradycyjnie stosowała dietę wegetariańską, jedzenie roślinne może ci lepiej odpowiadać, a jeśli ryby lub mięso były częścią twojego dziedzictwa, twoje ciało może to przetwarzać bardziej efektywnie. Najlepsze podejście? Utrzymuj swoje codzienne posiłki blisko tradycyjnej diety, ciesząc się światowymi kuchniami w umiarze.



Dlaczego tradycyjna dieta może być najlepsza dla ciebie

Zacznę od historii. Inuici z Arktyki prosperowali na dietach bogatych w tłuszcze fok i wielorybów, dzięki unikalnym adaptacjom genetycznym. Gdy naukowcy po raz pierwszy powiązali ich zdrowie serca z omega-3, suplementy stały się globalnym szaleństwem - aż późniejsze badania ujawniły, że prawdziwy sekret leżał w ich genach. To samo dotyczy mleka: wielu Europejczyków i mieszkańców Azji Południowej trawi je łatwo, ponieważ ich przodkowie byli hodowcami bydła mlecznego, podczas gdy Azjaci Wschodni i rdzenni Amerykanie często mają problemy z powodu niższych poziomów laktazy. Nawet ryż i roti opowiadają historię - społeczności rolnicze z większą liczbą genów amylazy trawią skrobię lepiej niż populacje historycznie zależne od mięsa czy ryb. Lekcja? Twoje

ciało pamięta. Pokolenia wzorców jedzenia ukształtowały twoją biologię - prawdę, którą Ajurweda rozpoznała dawno temu przez Desha (region), Kala (pora roku) i Prakriti (konstytucja). Współczesna nauka teraz wtóruje tej mądrości: twój talerz powinien być zgodny z twoimi korzeniami, genami i cichą pamięcią twojego ciała.

Nie ma uniwersalnej idealnej diety - tylko ta dostosowana do twojego ciała, środowiska i korzeni. Szanując swoje Agni, pochodzenie i mądrość Ajurwedy, każdy talerz może stać się twoim planem, a każdy posiłek - twoim lekarstwem.

Autorka jest innowatorką w dziedzinie Ajurwedy i zdrowia. Absolwentka zarządzania z IIM Kozhikode, jest dyrektorem zarządzającym i współzałożycielką Ragdima Academy of Sustainable Health and Research Pvt Ltd.

ZDROWIE PSYCHICZNE KONTRA DOBROSTAN PSYCHICZNY

Ponadczasowa droga do dobrostanu psychicznego - leczenie przyczyn źródłowych, a nie tylko objawów, dla trwałej równowagi i holistycznego uzdrowienia.



Von Dr. S. Ajith

We współczesnym świecie problemy ze zdrowiem psychicznym rosną mimo znaczących wysiłków zachodniego systemu medycznego. Problemy ze zdrowiem psychicznym obejmują lęk, depresję, stres, zaburzenie dwubiegunowe, schizofrenię, zaburzenia odżywiania i zaburzenia osobowości. Medycyna zachodnia często oferuje rozwiązania w postaci antydepresantów, leków przeciwlękowych i środków nasennych. Jednak te leki często eskalują do silniejszych leków psychiatrycznych i chociaż niektóre osoby doświadczają poprawy, wiele innych nie. Główny problem polega na tym, że leczenie ma tendencję do zajmowania się tylko objawami, a nie przyczyną źródłową problemu.

To prowadzi nas do ważnego pytania: Czy istnieje inny sposób wspierania osób cierpiących na wyzwania związane ze zdrowiem



psychicznym? Odpowiedź brzmi: tak. Zamiast skupiać się wyłącznie na problemach zdrowia psychicznego, powinniśmy spojrzeć na to, jak można osiągnąć dobrostan psychiczny. Jeden z najstarszych systemów medycyny, Ajurweda, oferuje holistyczne podejście do zdrowia psychicznego, z naciskiem na prewencję i leczenie bez pozwalania kwestiom zdrowia psychicznego na przerodzenie się w głębsze problemy.

Holistyczne podejście do dobrostanu psychicznego

Ajurweda, z naciskiem na równowagę i harmonię, zapewnia kompleksowe podejście do zdrowia psychicznego, które często jest bardziej skuteczne niż po prostu zajmowanie się objawami. Ajurweda uznaje znaczenie funkcji mózgu w zdrowiu psychicznym, ale kładzie większy nacisk na umysł. Podczas gdy psychologia zachodnia zaczęła rozpoznawać rolę umysłu, nadal nie postrzega umysłu jako niezależnego bytu. W przeciwieństwie do tego, psychologia ajurwedyjska traktuje umysł jako odrębny komponent, który odgrywa kluczową rolę w dobrostanie psychicznym i zaburzeniach psychicznych.

Połączenie umysłu i ciała

Ajurweda głosi, że prawdziwy dobrostan psychiczny osiąga się, gdy istnieje harmonia między umysłem a ciałem. Aby wspierać tę harmonię, Ajurweda zachęca do głębokiego zrozumienia funkcji umysłu i jego wpływu na mózg. Według Ajurwedy umysł ma trzy podstawowe cechy, z których każda wpływa na jego funkcję:

Stabilny (jasny): Spokojny, jasny i skupiony umysł.

Stymulujący (burzliwy): Niepokojny, pobudzony i rozproszony umysł.

Otępiały (zamglony): Ospały, zamglony lub letargiczny umysł.

Te cechy znane są jako *SATTVA*, *RAJAS* i *TAMAS* (sanskryt).

Wpływają na nasze myśli, a one prowadzą do działań. Pozytywne myśli wspierają normalne zdrowie, podczas gdy negatywne - są przejawem zaburzeń psychicznych.

Wpływ jedzenia na umysł i mózg

W Ajurwedzie wierzy się, że jedzenie odgrywa znaczącą rolę w kształtowaniu umysłu, a w konsekwencji mózgu. Spożywane przez nas



jedzenie może być sklasyfikowane na trzy kategorie w oparciu o ich wpływ na cechy umysłu:

I - Jedzenie stabilne i jasne

Jedzenie, które dostarcza siłę życiową (Prana) i tlen do mózgu, promując jasność, czujność i witalność umysłową.

Przykłady: Świeże warzywa, zboża takie jak proso, quinoa, ryż, orzechy, nasiona, owoce takie jak winogrona, jabłka, papaje, awokado, mleko i ghee.

II - Jedzenie stymulujące

Jedzenie, które wypala Prana i tworzy pobudzenie umysłowe, zamieszanie i zmęczenie.

Przykłady: Alkohol, narkotyki, napoje gazowane, kawa, napoje energetyczne, smażone jedzenie, czekolada i fast food, pizza, burgery, koktajle, sos chili, sos pomidorowy, chipsy, masło orzechowe to tylko kilka przykładów.

III - Jedzenie otępiające i zamglone

Jedzenie, któremu brakuje Prana, powodujące ciężkość, ospałość i mgłę umysłową.

Przykłady: Fast food, przetworzone mięsa, mrożone jedzenie, nadmiar słodczy i przetworzone przekąski. Czerwone mięso, jedzenie w puszkach,

w rzeczywistości całe stymulujące jedzenie ostatecznie zmieni/promuje otepiałe i zamglone cechy w mózgu.

Spożywane przez nas jedzenie wpływa na nasz stan psychiczny i z czasem może prowadzić do stanów takich jak stres, lęk, zmęczenie i słaba koncentracja. Jeśli osoba spożywa 8-10 posiłków tygodniowo z kategorii stymulujących lub otepiałych, prawdopodobnie doświadczy zwiększonych uczuć frustracji, smutku, nerwowości i drażliwości.

Następnym ważnym czynnikiem jest środowisko rodzinne.

Krzywdzące i niestabilne dzieciństwo, stłumione emocje, problemy w związkach, niepewność w życiu, brak wsparcia w otoczeniu - to tylko kilka przykładów, które sprawiają, że jednostka jest bardziej podatna na łatwe wpływy.

Podejście ajurwedyjskie do dobrostanu psychicznego

Aby zająć się zdrowiem psychicznym z perspektywy ajurwedyjskiej, niezbędne jest kompleksowe podejście, które integruje dietę, styl życia i praktyki samoopieki. Poniższe kroki można włączyć do codziennej rutyny:

Wybór jedzenia i aktywności:

Usuń jedzenie z kategorii stymulujących i otepiałych oraz włącz więcej stabilnego i jasnego jedzenia. Podobnie unikaj aktywności, które przyczyniają się do niestabilności psychicznej i włącz aktywności promujące jasność umysłową.

Ćwiczenia oddechowe:

Praktykuj głębokie oddychanie co najmniej trzy razy dziennie, aby zwiększyć prana (energię życiową), uspokoić umysł i zmniejszyć stres.

Oleje i zioła ajurwedyjskie:

Używaj naturalnych środków, takich jak olej z czarnego sezamu do delikatnego masażu ciała i przyjmuj preparaty ziołowe, takie jak Ashwagandha, Brahmi i Shankhpushpi, aby wspierać jasność umysłową i zmniejszyć lęk.

Medytacja i wizualizacja:

Wdrażaj techniki medytacji prowadzonej, medytację z otwartymi oczami i wizualizację, aby zarządzać stresem, lękiem i depresją.

Poradnictwo i uzdrawianie emocjonalne:

Angażuj się w poradnictwo ajurwedyjskie, aby zidentyfikować i zająć się zaburzeniami emocjonalnymi. Techniki takie jak afirmacje, introspekcja i uzdrawianie czakr mogą być używane do resetowania reakcji emocjonalnych i promowania zdrowia psychicznego.

Badania kliniczne i leczenie ajurwedyjskie

Badania kliniczne wykazały skuteczność leczenia ajurwedyjskiego w zarządzaniu problemami zdrowia psychicznego. Stwierdzono, że preparaty ziołowe, takie jak Ashwagandha, Brahmi i Jatamansi poprawiają jasność umysłową i zmniejszają objawy lęku i depresji. Terapeutyczne leczenie ajurwedyjskie, takie jak Shirodhara (terapia przelewania oleju), Shirobasti (leczenie olejem głowy) i Marma Massage (dotyk terapeutyczny) również wykazały pozytywne





wyniki w przywracaniu równowagi psychicznej.

Ponadto, Chit Yog Sadhana, ajurwedyjska technika medytacji, wykazała, że pomaga klientom cierpiącym na ataki paniki, lęk i stres. To podejście, w połączeniu z ziołami ajurwedyjskimi, olejami i dietą, oferuje kompleksowe rozwiązanie dla dobrostanu psychicznego.

Sukces podejścia ajurwedyjskiego

Gdy zintegrowane z codziennym życiem, metody ajurwedyjskie oferują zrównoważony, holistyczny sposób leczenia problemów zdrowia psychicznego. Regularne stosowanie leczenia i praktyk ajurwedyjskich może prowadzić do znaczących ulepszeń w jasności umysłowej, stabilności emocjonalnej i ogólnym samopoczuciu. Poprzez kombinację diety, zmian stylu życia, ziół i terapii, Ajurveda zapewnia zrównoważone, długoterminowe rozwiązanie wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym.

Przyjmując te zasady, jednostki mogą wspierać dobrostan psychiczny, zmniejszyć potrzebę ciężkich leków psychiatrycznych i znaleźć trwałą ulgę od presji współczesnego życia.

Autor, **Dr S. Ajith**, wiodący lekarz ajurwedyjski, spędził ponad 40 lat na rozwijaniu Ajurwedy globalnie. Służył w Pendżabie w Indiach przez 20 lat, zanim założył Planet Ayurveda i Ayurda Wellness w Nowej Zelandii. Opracował standardy WHO, współpracował z australijskim TGA, był pionierem edukacji ajurwedyjskiej i stworzył Vaidya, oprogramowanie diagnostyczne ajurwedyjskie.

PODBIJANIE UMYŚŁÓW – SPOSÓB AJURWEDYJSKI

**Uzdrawianie ajurwedyjskie przekształca życie -
przełamując stygmat, przynosząc radość
i zapewniając holistyczną ulgę dla wszystkich
poprzez współczującą, innowacyjną opiekę.**



Dr. Divya Vijayan

Wyobraź sobie 26-letniego młodego mężczyznę, pełnego życia, a jednak czującego się, jakby miał 62 lata - jego myśli i witalność są wyczerpane. Ból uświadomienia sobie tej prawdy sprawił, że poczuł się beznadziejny i bezsilny. Od dzieciństwa spotykały go powtarzające się niepowodzenia i w wieku 14 lat zdiagnozowano u niego depresję. Gdy przybył do naszej kliniki ambulatoryjnej, widział to jako swoją ostatnią deskę ratunku.

Po godzinach dogłębnej oceny nasi specjaliści medyczni odkryli, że jego cierpienie wynikało nie tylko z depresji, ale z głęboko zakorzenionego przekonania w diagnozę - etykiety, która kształtowała jego tożsamość od dzieciństwa. Rozpoznanie tego było punktem zwrotnym, pozwalającym nam poprowadzić go w transformacyjnej podróży ku uzdrowieniu, gdzie odzyskał swoją siłę, sukces i szczęście. Dziś jest świadectwem głębokiej mocy uzdrowienia.

Perspektywa ajurwedyjska na zdrowie psychiczne

Tysiące osób przychodzi do nas obciążonych stygmatem etykiet zdrowia psychicznego. Jednak w miarę postępów w leczeniu wkraczają w świat radości i spełnienia. Nawet w ciężkich przypadkach następuje znacząca poprawa w ich jakości życia. To nie tylko





depresja - Ajurweda zajmuje się szerokim spektrum stanów zdrowia psychicznego zarówno u dorosłych, jak i dzieci, oferując ulgę i uzdrowienie.

Ludzki umysł od dawna jest przedmiotem głębokiej ciekawości, badanym różnymi podejściami. Ajurweda, obecnie uznawana globalnie za leczenie licznych dolegliwości fizycznych, ma wyróżniającą się perspektywę na zdrowie psychiczne. Ponad 5000 lat temu Ajurweda zidentyfikowała psychiatrię jako jedną z ośmiu głównych gałęzi, podkreślając znaczenie choroby psychicznej i jej leczenia. Zakorzeniona w psychologii indyjskiej, psychiatria ajurwedyjska zapewnia głębokie wglądy w ludzki umysł, oferując specyficzne metody diagnozowania, klasyfikowania i leczenia zaburzeń psychicznych.

Kontury podejścia ajurwedyjskiego

Podejście ajurwedyjskie opiera się na połączeniu umysłu i ciała, włączając *Trigunas* (trzy fundamentalne cechy umysłu) i *Tridoshas* (trzy energie biologiczne zarządzające ciałem i umysłem).

Leczenie ajurwedyjskie podąża trzema podstawowymi kierunkami:

Daiva Vyapasaraya - Uzdrawianie duchowe poprzez rytuały i modlitwy.

Yukti Vyapasaraya - Logiczne i naukowe leczenie wykorzystujące zioła, terapie i dietę.

Sattvavajaya - Wzmacnianie umysłu poprzez medytację, jogę i poradnictwo psychologiczne.

Ajurweda integruje wszystkie te metody, rozpoznając kluczową rolę Sattva Guna (czysty i zrównoważony stan umysłu) w dobrostanie psychicznym. Poza środkami ziołowymi obejmuje specjalistyczne leczenie, takie jak Nasya (leki donosowe wpływające na mózg), Vasti (terapia jelito-mózg), masaże Marma, Shirodhara, Talapothichil, techniki detoksykacji, modyfikacje stylu życia i zalecenia dietetyczne.

Skuteczność

Skuteczność leczenia zależy od jego czasu trwania, wyboru terapii i integracji różnych kombinacji ziołowych. Interwencja ajurwedyjska nie tylko poprawia stan psychiczny pacjenta, ale także promuje głęboką naprawę komórkową poprzez Rasayana (terapię odmładzającą).

W dzisiejszym zabieganym, obciążonym stresem świecie - gdzie WHO raportuje, że jedna na osiem osób cierpi na problemy ze zdrowiem psychicznym - Ajurweda wyłania się jako zrównoważone, nieinwazyjne i sprawdzone czasem remedium. Rzeczywiście, Ajurweda posiada moc uzdrawiania nie tylko ciała, ale także umysłu.

*Autorka, **Dr Divya Vijayan**, Główny Psychiatra i Dyrektor Medyczny w MindCareDoc LLP, łączy zasady ajurwedyjskie z nowoczesnymi terapiami, aby dostarczać dostępną opiekę nad zdrowiem psychicznym. Z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem jest pionierem holistycznych interwencji psychiatrycznych i psychologicznych.*

TERAPIA EBBE DLA ULGI W CUKRZYCY

Terapia EBBE, zintegrowany, nieinwazyjny tryb leczenia, zajmuje się cukrzycą poprzez wprowadzanie zmian w stylu życia i nawykach żywieniowych oraz praktykowanie jogi w celu odstresu ciała.



Dr. Jose K C

Terapia EBBE, holistyczna terapia alternatywna, może bardzo skutecznie zajmować się cukrzycą (Diabetes Mellitus - Typ 2, DM). Jest to Kompleksowa Terapia Alternatywna z podejściem Integracyjnym wykorzystującym wiele dyscyplin. Jest to dobrze rozwinięty protokół naukowy, aby zapobiegać, zarządzać i zajmować się cukrzycą (DM) i jej przyszłymi powikłaniami. Ta nowatorska koncepcja z powodzeniem zajmuje się cukrzycą i związanymi z nią powikłaniami od 15 lat.

Czym jest cukrzyca (DM)?

Gdy nasze ciało nie może wyprodukować wystarczającej ilości hormonu zwanego insuliną, nasz poziom cukru we krwi nie może być kontrolowany i wzrasta. Sytuacja *Diabetes Mellitus* jest spowodowana albo niewystarczającą ilością insuliny w ciele, albo nieumiejętnością skutecznego wykorzy-



stania przez ciało produkowanej insuliny. W rzeczywistości insulina produkowana przez trzustkę wspiera cukier (glukozę) z krwiobiegu, aby wchodził do komórek w celu uzyskania energii, która jest wykorzystywana do naszych funkcji cielesnych. Jeśli te funkcje są zakłócone, skończymy z wysokimi poziomami cukru we krwi w naszym ciele.

Kilka czynników może stworzyć ryzyko rozwoju cukrzycy, takich jak czynniki genetyczne, otyłość, brak aktywności fizycznej, wysoki poziom stresu (zawodowego/osobistego lub obydwu), zespół metaboliczny, nieregularność snu, nawyki jedzenia śmieciowego, spożycie alkoholu, wysoka kwasowość ciała i brak dyscypliny w życiu.

Czy cukrzyca typu 2 jest poważnym problemem?

Tak, to poważna choroba. Może prowadzić do różnych powikłań, jeśli nie jest odpowiednio zarządzana. Choroby serca, udar, choroby nerek, uszkodzenie nerwów, problemy z zębami, skórą, oczami i stopami to niektóre z warunków, z którymi może zmierzyć się diabelek. Wczesna diagnoza i zarządzanie są kluczowe dla zapobiegania lub opóźnienia rozwoju tych powikłań.

Czym jest terapia EBBE i jak wspiera diabetyka?

Jest to unikalny moduł zdrowia lub holistyczna terapia alternatywna z wieloma dyscyplinami. Pacjent musi przejść kurs w systematyczny sposób przez 5 dni (3 godziny dziennie). Podczas tego kursu przeanalizujemy jego/jej genetyczną linię i konstytucję ciała. To bardzo istotna analiza i robimy to za pomocą systemu skanowania zwanego Pulse Metabolic Analysis. Po skanowaniu możemy zrozumieć przyczynę cukrzycy. Na tej podstawie będziesz musiał skorygować styl życia, nawyki żywieniowe i nauczyć się protokołów do od stresu swojego ciała. Ten protokół jest opracowany w oparciu o naukę jogiczną. Będzie kilka pozycji, które będą stymulować punkty Marma w ciele, i są one bezpośrednio połączone z odpowiednimi meridianami organów. Gdy stymulujemy odpowiednie punkty Marma w ciele, te punkty "włączają" komórki Beta produkujące insulinę, "wyłączają" komórki wątroby uwalniające glikogen i kontrolują wchłanianie glukozy z jelita cienkiego.

Aby zoptymalizować korzyści tego modułu zdrowia, każda osoba powinna przyjąć odpowiednią metodologię dietetyczną. Nazywamy to Technikiemi Mikro Diety (MDT). To ustawi atmosferę dla uzdrowienia w ciele, na poziomie komórkowym. MDT jest zaprojektowany w oparciu o konstytucję twojego ciała, a także obecną sytuację awaryjną w ciele. Aby przyspieszyć regenerację komórek, tkanek lub organów, przyjmujemy również zaawansowany protokół akupunktury dla pacjentów z cukrzycą. Uczymy ich także technik Pranayama i medytacji, aby kontrolować umysł i poziom stresu.

Na koniec możemy wspierać pacjenta z cukrzycą lekami elektro-home-

opatycznymi, jeśli to konieczne. To jest medycyna molekularna, wykonana z fitochemikaliów, z ekstraktów roślinnych. Jest organiczna w naturze. Te leki korygują mechanizm metaboliczny naszego ciała. Leki elektro-homeopatyczne wzmacniają system uzdrawiający ciała poprzez korygowanie chemii limfy i krwi w naszym ciele. Ten lek także koryguje szkody strukturalne i przywraca funkcje organów, a na koniec ustala dobrostan ciała.

Jakie są korzyści procedur terapii EBBE?

Zgodnie z naszą obserwacją kliniczną zaobserwowaliśmy następujące korzyści w okresie od 4 do 10 tygodni.

Lepsza energia do pracy - Kwasowość pod kontrolą - Poziom cukru we krwi pod kontrolą - HbA1c w granicach normy - Ogólna poprawa zdrowia - Głęboki sen - Poprawa energii seksualnej - Zdrowy wygląd - Utrzymuje wagę pod kontrolą - Lepsza kontrola lęku i zarządzania gniewem - Sytość nawet przy mniejszej ilości spożywanego jedzenia - Zwiększona wydajność mięśniowa - Zwiększona moc trawienna itp.

Autor, **Dr Jose K C**, jest konsultantem w Medycynie Integracyjnej w I-Chrysalis Integrated & Holistic Therapy Centre, Bangalore. Z 30-letnim doświadczeniem w podejściach interdyscyplinarnych, takich jak Joga, Pranayama, Medytacja, Mikro Dieta, Zaawansowana Akupunktura i Elektro-homeopatia, można się z nim skontaktować pod adresem drjosekc@ichrysalishealthcare.com lub +91 9845164750.



AKSHAR YOGA KENDRAA: MOSTY MIĘDZY MĄDROŚCIĄ JOGICZNĄ A NOWOCZESNYM WELLNESS

Akshar Yoga Kendraa reinterpretuje Jogę, aby dostosować ją do dzisiejszych potrzeb, pomagając utrzymać zdrowie fizyczne i psychiczne oraz zarządzać stresem bez rozważniania tradycyjnej wiedzy.



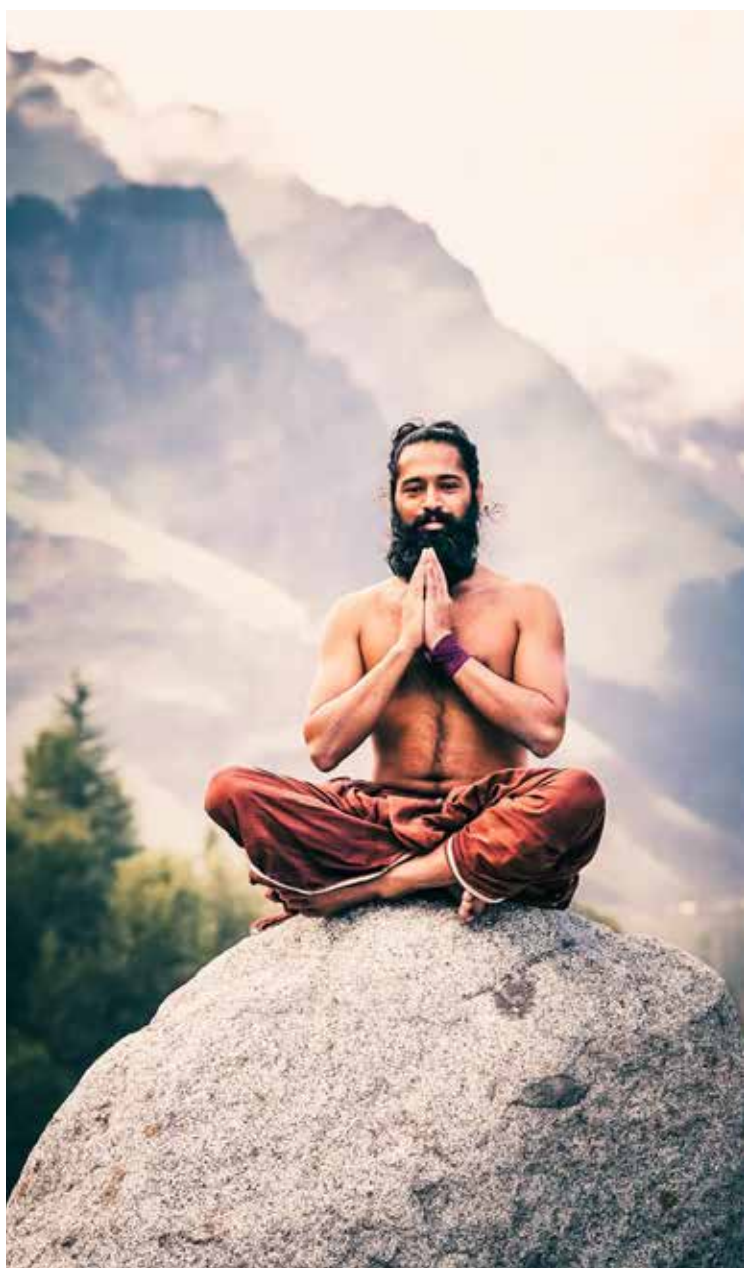
Himalaya- Siddha Akshar

Joga, jeden z największych wkładów Indii w globalny wellness, jest także jedną z jej najbardziej wszechstronnych nauk. Podczas gdy jej starożytne korzenie sięgają tysięcy lat wstecz, jogę pozostaje niezwykle adaptacyjną, ewoluując wraz z ludzkimi potrzebami. Ta konwergencja ponadczasowej mądrości z nowoczesną innowacją kształtuje nowy paradygmat w wellness, edukacji i opiece zdrowotnej.

Innowacja w jogie nie polega na ponownym wynalezieniu tradycji, ale na jej reinterpretacji w kontekście świata, w którym żyjemy dzisiaj. Współczesne instytucje i eksperci jogi znajdują nowe sposoby przekazywania wiedzy jogicznej poprzez platformy integracyjne, walidację naukową i moduły terapeutyczne, które są dostosowane do indywidualnych potrzeb.

Jogiczny dotyk dla wellness

Jednym z takich przykładów jest rosnąca integracja neurofizjologii i praktyk jogicznych. Techniki oddechowe, takie jak *Praan Mudra*, *Bhastrika* czy *Kapal-bhati*, są bacznie badane pod kątem ich zdolności do wpływania na autonomiczny układ nerwowy, zwiększania utlenowania, a nawet poprawy pamięci i poznania. To, co kiedyś było ezoteryczną praktyką, jest





teraz uznawane za jej neurologiczny wpływ, z danymi wspierającymi jej skuteczność.

Szkoły wellness i akademie szkoleniowe również adaptują nauczanie jogiczne do różnych sfer życia - wellness korporacyjnego, edukacji dzieci, rehabilitacji, treningu sportowego, a nawet nauki kosmicznej. Ten rozszerzający się zakres wymaga ustrukturyzowanych systemów przekazywania wiedzy.

Podejście Akshar

Akshar Yoga Kendraa jest taką instytucją, która ilustruje to podejście. Założona pod kierownictwem Himalayan Siddhaa Akshar, Akshar Yoga Kendraa połączyła tradycyjne nauczanie ze współczesnymi formatami szkoleniowymi, tworząc tym samym nowe możliwości w edukacji jogicznej i integracji stylu życia. Z ponad 50 000 globalnie certyfikowanych nauczycieli, Akshar Yoga Kendraa pomogła rozprzestrzenić transformacyjny zasięg jogi w ponad 80 krajach, wpływając na ponad 200 000 000 praktykujących.

Pod przywództwem Himalayan Siddhaa Akshar organizacja z powodzeniem osiągnęła 21 Rekordów Guinnessa w jodze. Te kamienie milowe odzwierciedlają silne zaangażowanie w promowanie jogi na skalę

globalną, tworzenie masowej partycypacji i wyznaczanie nowych standardów w dyscyplinie, jedności i wellness.

Akshar Yoga Kendraa aktywnie angażuje się w rozszerzanie dostępu do edukacji jogicznej poprzez warsztaty online i offline, rekolekcje, programy społeczności i kursy certyfikacji dla nauczycieli.

Ten rodzaj ustrukturyzowanego rozpowszechniania jogi jest sam w sobie formą innowacji - gdzie nacisk kładziony jest nie na modyfikowanie podstawowych zasad jogi, ale na uczynienie ich dostępnymi, doświadczalnymi i kulturowo rezonującymi. Globalny zasięg Akshar Yoga Kendraa i zasoby wielojęzyczne odegrały kluczową rolę w uczynieniu tradycyjnej jogi himalajskiej istotną dla współczesnego świata.

To, co wyróżnia to podejście, to nacisk na wyrównanie energii, praktyki oparte na oddechu, jasność umysłową i wgląd duchowy - dostarczane poprzez starożytną mądrość himalajską i tradycyjne metody nauczania, które są zachowane w swojej oryginalnej głębi, celu i jasności. Nauczanie Himalayan Siddhaa Akshar odzwierciedla głęboki szacunek dla świętych źródeł jogi, jednocześnie odpowiadając na dzisiejsze potrzeby praktykujących - czy to zarządzanie stresem, regulacja emocjonalna, rehabilitacja fizyczna, czy wzrost duchowy.

W dziedzinie Ajurwedy i turystyki wellness takie wysiłki otwierają ogromne możliwości. Globalni podróżnicy nie szukają już tylko spa-podobnego relaksu - szukają transformacyjnych doświadczeń, zakorzenionych w głębi kulturowej i uzdrawianiu energetycznym. Medytacje przy pełni księżyca, rytuały o wschodzie słońca nad rzeką, równoważenie żywiołów i prowadzone praktyki energetyczne są teraz włączane do rekolekcji, oferując bardziej immersyjne doświadczenie duchowe.

Model Purantaa

W zgodzie z ewoluującym krajobrazem świadomego wellness, nadchodzące centrum wellness i holistyczne Akshar Yoga Kendraa, Purantaa, stoi jako pionierski model integracyjnej jogi i transformacyjnych rekolekcji uzdrawiających. Zaprojektowane jako zaciszna placówka do wyrównania energii i uzdrowienia, oferuje wyselekcjonowane 15-dniowe programy, które obejmują praktyki jogiczne, detoks ajurwedyjski, uzdrawianie żywiołami, terapię wibracyjną i indywidualne mentorstwo jogiczne i duchowe pod kierunkiem Himalayan Siddhaa Akshar. Z cał-



kowitą izolacją od zewnętrznych rozpraszaczy, Purantaa ilustruje, jak starożytne tradycje są zachowywane w immersyjnych formatach dostosowanych dla dzisiejszego poszukującego.

Stojąc na przecięciu starożytnej nauki i współczesnych potrzeb, yoga służy jako most. I w tej podróży zapewnimy, że innowacja honoruje swoje źródło - zakorzenione w czystości, celu i pokoju.

Ponieważ Indie nadal są latarnią dla globalnej turystyki zdrowotnej, naszą odpowiedzialnością jest zapewnienie, że oferowane doświadczenie jogiczne nie jest rozwodnione, ale wzniesione. Z autentycznymi systemami, takimi jak Akshar Yoga Kendraa wiodącymi drogę, yoga może nadal służyć jako most - między przeszłością a przyszłością, Wschodem a Zachodem, poszukującym a sobą.

Autor, **Himalayan Siddhaa Akshar**, jest autorem, felietonistą, założycielem Akshar Yoga Kendraa oraz liderem jogi i duchowości.

Relaks, Odmładzanie, Restart

Wizyty w Kerali ułożone przez zespół Ayurveda and Health Tourism

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

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

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

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

Dostępne są atrakcyjne
pakiety dla ajurwedyjskich wakacji.

Po więcej informacji skontaktuj się z naszym zespołem w Europie:

Kontakt w Polsce:

Łukasz Wrona

+48 603 212 414

redakcja@ajurwedamagazyn.pl

Arleta Wasowska (Doradztwo ajurwedyjskie)

+48 536 187 852

arla@ajurwedamagazyn.pl

Kontakt w Niemczech:

Rosemarie Kelle (Doradztwo ajurwedyjskie)

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

Telefon: +49 171 5346818

Kontakt w Indiach:

Benny Thomas

Mail: info@indiavaluehealth.org

Telefon: +91 984 612 1715

Partnerzy medialni



Ayurveda
& Health Tourism

MEDICAL
TOURISM

PIĘKNA SKÓRA, ŻYWE WŁOSY NA WSZYSTKIE PORY ROKU

Oto wskazówki od pionierki ajurwedyjskich produktów kosmetycznych, jak stawić czoła wyzwaniom rzucanym przez każdą z czterech pór roku i pomóc osobie utrzymać zdrową skórę i włosy przez cały rok.



Shahnaz Husain

Zmiany pór roku wpływają na zdrowie włosów i skóry, dlatego tak ważne jest odpowiednie dostosowanie pielęgnacji. Często zgłaszają się do mnie osoby zaniepokojone tym, jak sucha pogoda wysusza skórę, jak wilgoć powoduje puszenie się włosów, a zima niszczy zdrowie skóry. Dlatego sugeruję wprowadzenie zmian, które pomogą Ci zadbać o włosy i skórę o każdej porze roku.

Pielęgnacja skóry i włosów latem

Surowe lata ze skwarem i promieniami słonecznymi mogą uszkodzić twoją skórę i włosy. Sugeruję dobry reżim pielęgnacji skóry i włosów, który pomoże ci przejść przez tę pogodę; następujące wskazówki ci pomogą:

Dobry SPF o wysokiej zdolności ochronnej powyżej 30+ będzie o wiele bardziej korzystny niż twój zwykły. Jednak wybierz ziołowy z właściwościami nawilżającymi, który zapewni również ochronę szerokopasmową.

Nawilżanie skóry jest nadal niezbędne, nawet

jeśli masz tłustą skórę, różnica polega na tym, że stosujesz lekką formułę z aloesem, ogórkiem, miodem, te naturalne składniki również chronią twoją skórę przed pogodą i środowiskiem.

Nałóż olejek na włosy przed myciem, aby je odżywić i zadbać o ich naturalną pielęgnację. Wybierz olej kokosowy, arganowy lub rycynowy – te olejki doskonale sprawdzą się jako dodatkowe odżywienie.

Ciepło i wilgoć czynią włosy łamliwymi i puszącymi się; dlatego możesz zarządzać swoją fryzurą za pomocą odżywki bez spłukiwania, jeśli chcesz uniknąć oleju. Wybór odżywki na bazie masła shea lub oleju jojoba będzie korzystny w uzupełnianiu zdrowia włosów.

Jeśli masz mało czasu i nadal chcesz mieć świeżo wyglądające włosy, wybierz suchy szampon, aby uniknąć kłopotu częstego mycia włosów, pomoże to usunąć nadmiar oleju i zapewnić czysty wygląd twoim włosom.

Utrzymuj swoją skórę odświeżoną, spryskując ją mgiełką do twarzy/tonikiem do skóry, który jest naturalny, jak Sharose z esencją róży i daktyli - to najlepszy sposób, aby twoja skóra wyglądała na wilgotną bez wielkiego wysiłku.

Pamiętaj, aby regularnie nakładać balsam do ust każdej nocy, aby chronić usta przed pękaniem.

Balsam do ciała jest niezbędny, aby utrzymać skórę elastyczną i nawilżoną; sztuczka polega na nałożeniu go natychmiast po kąpieli dla maksymalnej absorpcji.

Chroń swoje włosy przed surowym słońcem, inwestując w kapelusz przeciwsłoneczny i chustę.



Pielęgnacja skóry i włosów jesienią

To jest pora roku, kiedy pogoda jest sucha, twoja skóra i włosy wymagają dużej wilgoci i nawodnienia, aby utrzymać je zdrowymi. Sugeruję następujące:

Nawilżaj swoją skórę głęboko nawilżającą formułą, która zawiera glicerynę i masło shea, aby utrzymać skórę elastyczną i miękką.

Twoja twarz potrzebuje dużej wilgoci, sugeruję używanie nocnego serum nawilżającego, które pomoże utrzymać optymalny poziom wilgoci w skórze i naprawić/przywrócić ją przez noc.

Delikatny peeling z drobnymi granulkami i właściwościami nawilżającymi jest sugerowany do usunięcia martwych komórek i odmłodzenia skóry.

Głęboka odżywka jest niezbędna, aby zapobiec łamaniu włosów; dlatego sugeruję używanie odżywki nasączonej rozmarynem i tymiankiem, te składniki pomagają przywrócić naturalne piękno, czyniąc włosy silnymi i zdrowymi.

Utrzymuj usta nawilżone, używając nawilżającego koloru ust lub podbarwionego balsamu do ust, pamiętaj również, aby nakładać balsam do ust przed snem dla obfitego nawodnienia.

Masło shea do nawilżania ciała jest jednym z najlepszych po żelu aloesowym.

Serum do włosów powinno być nakładane przed układaniem włosów, aby chronić je przed uszkodzeniami.

Pielęgnacja skóry i włosów zimą

Zimna pogoda z zimowymi mrozami wystarczy, aby pozbawić twoją skórę i włosy naturalnej wilgoci, sugeruję odpowiednie nawodnienie i ponowną kalibrację rutyny samoopieki, aby dopasować wymagania tej pogody w następujący sposób:

Wybierz naturalne składniki, takie jak gliceryna zmieszana z kilkoma kroplami cytryny, która nawilża i rozjaśnia również, będzie to służyć jako uniwersalny balsam do pielęgnacji skóry przez całą zimę.

Nakładanie balsamu do ust w nocy i nawilżającego koloru ust powinno być twoją rutyną dzień po dniu bez opuszczania, ponieważ zapobiegnie to suchości i pękaniu ust. Jednak wybierz ten z wosku pszczelego i masła shea jako kluczowych składników.

Głęboka odżywka włosów jest niezbędna, dlatego sugeruję używanie białka jaja mieszając je z jogurtem jako maskę do włosów trzymaną przez 20 minut, a następnie mycie głowy łagodnym szamponem. Pomoże to również zarządzać wszelkim puszeniem się i rozwiązać problemy





łuszczącej się skóry głowy.

Twoje dłonie również wymagają dużej wilgoci, używanie kremów i balsamów do rąk na bazie masła shea jest korzystne, jednak nakładaj je ponownie po każdym myciu rąk. Alternatywnie możesz użyć zimno tłoczonego oleju migdałowego do odżywiania.

Zainwestuj w zainstalowanie nawilżacza w swoim pokoju lub domu, w zależności od tego, co ci najbardziej pasuje, aby chronić skórę przed wysuszeniem z powodu mroźnej pogody.

Pielęgnacja skóry i włosów wiosną

Pora odmłodzenia i nowości jest najlepsza dla twojej skóry i włosów z idealną temperaturą, jednak zmiana rutyny samoopieki tylko pomoże utrzymać piękno twojej skóry i włosów, oto jak:

Używanie lekkiego kremu nawilżającego wraz z SPF lub nawilżającego BB Cream z SPF posłuży podwójnemu celowi nawilżania twojej skóry i utrzymywania jej chronionej.

Delikatny środek czyszczący i peeling są wymagane do odmłodzenia skóry i oczyszczenia porów.

Twoje włosy wymagają nawilżania, sugeruję używanie oleju oliwkowego do włosów, ponieważ jest nietłusty, lekka formuła i utrzymuje włosy w idealnym zdrowiu.

Oddaj się masce do włosów z naturalnymi składnikami, na przykład mam Flower Botanics Carnation-Hibiscus Hair Powder, który nawilża, odżywia i przywraca zdrowie włosów.

Shahnaz Husain, założycielka i dyrektor zarządzająca The Shahnaz Husain Group, jest globalnie uznawana za pioniera Ajurwedy i ziołowej pielęgnacji urody. Uhonorowana Padma Shri w 2006 roku, sukces jej marki jest teraz studium przypadku Harvard Business School. Wykładała na MIT, Oksfordzie i LSE, reprezentowała Indie na Światowym Szczycie dla Przedsiębiorców prezydenta Obamy i została nazwana "Największą Kobietą Przedsiębiorcą Świata" przez Success Magazine w 1996 roku.



OBUDŹ SWOJE JELITA Z LASHUNA



Dr Pannaga N Teragundi

Lashuna, czyli czosnek, jest jednym z najbardziej niezwykłych darów natury, rośliną, która łączy światy jedzenia i medycyny, kosmicznej opowieści i nauki. Historia zaczyna się od Samudra-manthana, wielkiego ubijania oceanu. Dewowie i Asurowie, wieczni rywalizujący kuzyni razem ubijają mleczny ocean, używając Góry Mandara i węża Vasuki w poszukiwaniu

Amrty, nektaru, który powstał w złotym garnku, ale gdy był dystrybuowany przez Mohini, Rahu, cieniowy Asura, przebrał się, aby zażądać swojej części. Ale zanim prawie udało mu się w swoim oszustwie, Sudarshana Chakra, kosmiczny dysk odciął mu głowę, pojedyncza kropla nektaru spadła na ziemię. Z tego świętego upadku wyłoniła się Lashuna, zrodzona z ciała Rahu, a jednak niosąca boską esencję nektaru. To podwójne pochodzenie wyjaśnia, dlaczego czosnek jest jednocześnie pikantny, ziemisty, a nawet kontrowersyjny, ale czczony w różnych kulturach.

Smakowanie czosnku to obudzenie czegoś więcej niż tylko smaku. Jego ostrość jest natychmiastowa, ale to, co dzieje się poza językiem,

jest jeszcze bardziej głębokie. Ajurweda od dawna uznawała Lashunę jako stymulator trawienia, oczyszczacz pasożytów i ożywiaacz witalności pod względem jej funkcji afrodyzjaku. Komunikuje się z nerwem błędnym, wielkim mostem łączącym jelita, płuca, serce i mózg. Gdy czosnek jest spożywany, jego związki siarkowe, takie jak *allicyna* i *ajoene*, aktywują szlaki błędnikowe. Oznacza to gładszą motorykę jelit, silniejsze wydzieliny trawienne, spokojniejszy oddech i stabilniejsze rytmy serca.

To, co czyni Lashunę szczególnie fascynującą, to jej rola w prostych środkach z pojedynczego zioła znanych w ajurwedzie jako Ekala Prayoga.

Czosnek był używany w ten sposób od wieków. Pojedynczy ząbek pieczony w ghee może rozpać słaby ogień trawienny. Surowy ząbek zmiążdżony wraz z solą kamienną pomaga wypędzić robaki jelitowe. Pasta czosnkowa z miodem wspiera krążenie i wzmacnia serce. Gdy gotowana jest z ciepłym mlekiem, łagodzi normalny kierunek Apanavaty, ruch w dół jelit, a także neutralizuje spastyczne bóle. Każdy z nich jest bezpośrednią, dostępną, domową praktyką - medycyną, która nie wymaga skomplikowanego przygotowania, apteki, tylko zaufania do mocy prostego zioła.

Jednak Ajurveda ostrożnie przypomina nam, że potencjał przychodzi z odpowiedzialnością. Ze względu na *tikṣṇatvē lashuna* - ostry, gorący i penetrujący atrybut, gdy spożywana surowo i w nadmiarze, może podrażnić błonę śluzową żołądka, pogorszyć uczucie pieczenia lub zakłócić osoby z wrażliwą konstytucją Pitta. Dlatego kluczowy krok śodhana, oczyszczenia jest przeprowadzany poprzez moczenie obieranych ząbków czosnku przez noc w maślanie, znowu ten prosty, ale głęboki proces wyciąga nadmierny żar i surowość, pozostawiając czosnek łagodniejszym dla żołądka i aromat, jednocześnie zachowując jego cnoty lecznicze.

Gdy znajdzie się wewnątrz jelit, Lashuna działa jak cichy inżynier. Rozpala ogień trawienny (*dīpana*), zapewniając, że jedzenie jest w pełni rozłożone, a składniki odżywcze są wchłaniane (*pācana*). Niszczy szkodliwe pasożyty i drobnoustroje, które zakłócają równowagę jelit (*kṛmighna*).

Stabilizuje przewlekłą luźność jelit, ale także pomaga złagodzić zaparcia poprzez prowadzenie perystaltyki (*vātānulomana*).

Obecne badania wyjaśniają działanie hamujące czosnku nad *H. pylori* i *E. coli*, podczas gdy może odżywiać korzystne bakterie, takie jak *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Redukuje stan zapalny w ścianie jelitowej, chroni przed stresem oksydacyjnym i wspiera zrównoważony mikrobiom.

Mimo to jest subtelna ostrożność. Dyscypliny duchowe często zalecają powściągliwość w spożywaniu czosnku. Ze względu na jego stymulującą jakość może pobudzać zmysły, zwiększając niepokój u tych, którzy szukają głębokiego medytacyjnego spokoju. Podczas gdy Ajurveda nie potępia czosnku, raczej kontekstualizuje jego użycie. Dla chorych, słabych lub zmęczonych Lashuna jest nektarem. Dla tych oddanych *sattvicznym* praktykom jasności i kontemplacji umiar lub unikanie może być odpowiednie.



W naszym świecie, nękanym przez stres, niestrawność, nierównowagę mikrobiotyczną i choroby stylu życia, Lashuna nie pojawia się jako egzotyczny obcy, ale jako dawno zapomniany towarzysz. Gdy rozgniatasz czosnek, jego aromat niesie uzdrowienie i historię. Każdy ząbek szepcze esencję Amṛty, wypełniając przepaść między ciałem a intelektem, zwyczajnym a niebiańskim.

Dr Pannaga N. Teragundi, MD (Ayu), jest doktorantem w *Rasashastra (Jatrochemia)* i *Bhaishajya Kalpana (Farmaceutyka ajurwedyjska)*. Wyszkolony manuskrytolog, jest oddany zachowaniu i dokumentowaniu systemów wiedzy indyjskiej.

Ayurvedance: kiedy taniec spotyka ajurwedę

'Ayurvedance' łączy złożone ruchy taneczne, harmonizując prana i dosze dla fizycznego i psychicznego dobrostanu.



Subramanya Suresh

Clara, kobieta po trzydziestce z energią dwudziestolatki, zawsze tańczyła. Jako młoda dziewczyna marzyła o zostaniu prima baleriną, ale potem zakochała się w rytmie tańca nowoczesnego. Jej stawy czasami przypominały jej o przeszłych skokach i piruetach, ale jej oczy nadal lśniły tą samą pasją. Jej życie było tańcem - czasami dzikim tangiem, czasami delikatnym walcem.

Indie zawsze były jej miejscem tęsknoty. Kolory, zapachy, muzyka - wszystko wibrowało energią, której nigdy nie czuła w Europie. Więc spakowała walizkę i poleciała do Kerali, południowego stanu znanego z kuracji ajurwedyjskich i unikalnej kultury.

Tam poznała Arjuna, mistrza Kalaripayattu, tradycyjnej sztuki walki Kerali. Arjun był

mężczyzną jak burza - silny, dziki i nieprzewidywalny. Clara, która zawsze miała słabość do przygód, od razu była zafascynowana.

"Poruszasz się jak gazela", powiedział Arjun z błyskiem w oku, gdy po raz pierwszy zobaczył jej taniec. "Ale widzę siłę tygrysa w twoich oczach."

Clara się roześmiała. "Prawdopodobnie jestem mieszanką obydwu", odpowiedziała.

Arjun nauczył ją nie tylko sztuki Kalaripayattu, ale także piękna Bharatanatyam, tradycyjnego tańca południowych Indii, który ma harmonizować ciało i umysł. "Bharatanatyam to więcej niż tylko taniec", powiedział. "To medytacja w ruchu, droga do wewnętrznej harmonii i duchowego wzrostu."

Clara, z jej latami doświadczenia w tańcu, szybko się uczyła i wkrótce wirował po scenie z Arjunem, jej ruchy były fuzją zachodnich i wschodnich tradycji.

Złożone ruchy stóp, wyraziste mudry (gesty dłoni), precyzyjne i kontrolowane ruchy inspirowały Clarę - czuła, jak taniec harmonizuje energie w jej ciele, jak stymuluje przepływ prana, energii życiowej.

Ojciec Arjuna wprowadził ją także w świat Ajurwedy, tradycyjnej





indyjskiej sztuki uzdrawiania. Wyjaśnił jej trzy dosze - vata, pitta i kapha - i jak ważna jest ich równowaga dla zdrowia. "Ajurweda patrzy na człowieka jako całość", wyjaśnił, "ciało, umysł i dusza są nierozdzielnie połączone."

"Ayurvedance", nazwała to połączenie Ajurwedy i tańca, tę fuzję fizycznej i psychicznej harmonii.

Clara i Arjun pobrali się pod drzewem mangowym, boso i w kolorowych strojach. Ich życie było ciągłym dojazdem między Europą a Indiami, tańcem między dwiema kulturami.

Clara i Arjun wymyślili świetny warsztat taneczny: "Ayurvedance"! Uczyli razem i pokazywali swoim uczniom, jak znaleźć więcej równowagi i dobrostanu poprzez świadomy ruch i zasady ajurwedyjskie.

Clara kiedyś powiedziała dzieciom:

Wyobraźcie sobie, że życie jest jak wielki, kolorowy taniec. Czasami tańczysz szybko i dziko, czasami powoli i spokojnie.

Ajurweda jest jak magiczna mapa, która pomaga ci zawsze pozostać w równowadze w tym tańcu.

To jak gra, w której uczysz się słuchać swojego ciała, swojego umysłu i swojej duszy. Twoje ciało jest jak fajne auto, o które musisz dobrze dbać, aby dobrze jeździło. Twój umysł jest jak kolorowy balon, który unosi się pełen pomysłów i myśli. A twoja dusza jest jak małe światełko w twoim sercu, które pokazuje ci drogę.

Jeśli dobrze o sobie dbasz, będziesz tańczyć przez życie szczęśliwie i lekko! Ale czasami taniec się myli. Może boli cię brzuch, bo zjadłeś za dużo słodczy, albo jesteś smutny, bo pokłóciłeś się z chłopakiem. Ajurweda wtedy pomaga ci odzyskać równowagę, tak jak tancerz, który trochę się zakręci, ale złapie się ponownie i kontynuuje taniec.

To jak gra, w której bawisz się i jednocześnie robisz coś dobrego dla siebie. Sprawia, że twój taniec życia jest jeszcze piękniejszy i bardziej kolorowy!

Córka Clary i Arjuna, Sindhu, urodziła się w tym kolorowym świecie, dziecko z jasnymi oczami matki i dziką energią ojca.

Sindhu odziedziczyła pasję rodziców do tańca. Nawet jako mała dziewczynka tańczyła wszędzie, gdzie mogła - na ulicy, w parku, nawet w supermarkecie. Stała się celebrowaną tancerką Bharatanatyam, ambasadorką między Wschodem a Zachodem.

Ale sukces miał swoją cenę. Sindhu podróżowała od występu do występu, zawsze pod presją bycia doskonałą. Czula się pusta i wypalona, jak instrument, który zawsze gra tylko tę samą melodię.

Clara, która знаła córkę lepiej niż ktokolwiek inny, rozpoznała znaki. "Potrzebujesz przerwy", powiedziała do Sindhu, "Musisz znaleźć siebie ponownie."

Razem pojechały do Kerali, do małego aśramu pośród zielonych wzgórz. Tam zanurzyły się w świat Ajurwedy, tradycyjnej indyjskiej sztuki uzdrawiania. Medytowały, praktykowały jogę i uczyły się sekretów ajurwedyjskiego odżywiania.

Pierwszego dnia po przyjeździe lekarz ajurwedyjski zbadał Sindhu bez zadawania pytań czy mówienia czegokolwiek. Najpierw spojrzał na nią uważnie, potem wziął jej rękę i wyczuł puls trzema palcami. Przyjrzał się jej oczom, uszom i wysuniętemu językowi surowym spojrzeniem. Sindhu cała procedura wydawała się dziwna, ale także zabawna.

Doktor odchrząknął i powiedział coś o Nadi, niepokoju, pustce i tak dalej. Chociaż Sindhu tylko częściowo go rozumiała, chciała wiedzieć, co to jest Nadi. "Wyczułem twój puls i usłyszałem melodię twojego zdrowia", powiedział.

"Melodia Nady", Sindhu mruknęła w duchu, nie oczekując niczego niezwykłego, ale gdy doktor zapytał ją o ciągnące bóle w brzuchu i okazjonalne kołatanie serca, była całkowicie zaskoczona. Skąd by wiedział, bo nie rozmawiała o tym z nikim, nawet z matką.

Jej dosze nie były w równowadze i powinna regularnie przyjmować leki ajurwedyjskie przez następne trzy tygodnie, które nie miały skutków ubocznych.

Następnie wydał instrukcje swojemu asystentowi, który wszystko zapisał i dał notatkę Sindhu, prosząc ją, aby przyniosła ją na następną wizytę kontrolną. Sindhu nie mogła przeczytać niczego na notatce, ponieważ jako dziecko nie chciała uczyć się malajalam, języka ojca.

Gdy Clara zapytała ją o badanie, odpowiedziała, że wszystko w porządku.

Tego samego wieczoru Sindhu pisała i opowiadała przyjaciółom o Indiach, o codziennym chaosie na ulicach, o tym, że w Indiach nie używa się talerza, ale liścia bananowca jako talerza, o pysznym

Bharatanatyam podkreśla równowagę, koordynację i symetrię w każdej postawie i ruchu.

Połączenie umysłu i ciała:

Ajurweda uznaje ściśle połączenie między ciałem a umysłem. Praktyki, takie jak medytacja i joga, które są także częścią Bharatanatyam, są zalecane do promowania dobrostanu psychicznego i redukcji stresu.

Bharatanatyam wymaga intensywnej koncentracji i skupienia umysłowego, aby wykonać złożone mudry (gesty dłoni) i ekspresje (bhava). Ta uważna praktyka pomaga uspokoić umysł i zwiększyć jasność umysłową.

Przepływ energii i prana:

W Ajurwedzie praktyki, takie jak pranayama (ćwiczenia oddechowe) i masaż, są używane do zwiększenia prana (energii życiowej) i uwolnienia blokad.

Rytmiczna praca stóp i dynamiczne ruchy Bharatanatyam stymulują przepływ prana w całym ciele.

Ekspresja emocjonalna i uwalnianie:

Ajurweda uznaje wpływ emocji na zdrowie. Stłumione emocje mogą prowadzić do nierównowagi dosh.

Bharatanatyam zapewnia zdrowy kanał dla ekspresji emocjonalnej i promuje równowagę emocjonalną.

Dyscyplina i rutyna:

Ajurweda podkreśla znaczenie codziennych rutyn (dinacharya) i sezonowych rutyn (ritucharya) dla utrzymania równowagi i zapobiegania chorobom.

Rygorystyczny trening i praktyka wymagana dla Bharatanatyam zapewnia dyscyplinę i poczucie rutyny.



jedzeniu, o nosowym brzmącym języku malajalam i o wszystkim, o co ludzie ją pytali, ale nie powiedziała ani słowa o badaniu ajurwedyjskim.

Uczęszczała na warsztaty Ajurwedy i każdego dnia uczyła się czegoś nowego o wiedzy o życiu. Odkryła, że Bharatanatyam w zasadzie zawiera wiele aspektów zasad ajurwedyjskich.

Sindhu zaczęła rozpoznawać i zapisywać podobieństwa i paralele między tańcem a Ajurwedą.

Równowaga i harmonia:

Ajurweda ma na celu zrównoważenie dosh (vata, pitta, kapha) poprzez dietę, styl życia i środki ziołowe.

Połączenie duchowe:

Ajurweda uznaje znaczenie duchowego dobrostanu dla ogólnego zdrowia. Praktyki, takie jak medytacja i modlitwa, są zalecane do promowania wewnętrznego spokoju i połączenia z wyższą mocą.

Bharatanatyam, z naciskiem na równowagę, ekspresję i połączenie ciała i umysłu, idealnie pasuje do podstawowych zasad Ajurweddy. Jest potężnym narzędziem do uzdrawiania i promowania holistycznego dobrostanu.

Sindhu wydawała się bardziej zrównoważona z dnia na dzień. Jej notatki i raporty dla przyjaciół stawały się bardziej kolorowe i wesołe.

Przed zaplanowaną drugą konsultacją Sindhu chciała zapytać doktora o coś ważnego, ale ponieważ nie rozumiała zbyt dobrze indyjskiego angielskiego, poprosiła Clare, aby była obecna, aby wyjaśnić wszelkie pytania.

Doktor był z niej zadowolony i zdał sobie sprawę, że Sindhu ma się bardzo pod kontrolą. Jej zdrowie także wyraźnie się poprawiło.

Sindhu wzięła głęboki oddech, ponieważ miała ważne pytanie. Jakby doktor przeczytał jej myśli, powiedział: "Nauczyłaś się teraz wiele o Ajurwedzie. Wiem od twojej matki, że chcesz studiować farmację i psychologię. Jak myślisz, jakie są najważniejsze różnice między medycyną konwencjonalną a Ajurwedą?". Sindhu była trochę zaskoczona, ale miał rację, intensywnie studiowała Ajurwedę. Odpowiedziała bez wahania,

"Cóż, medycyna konwencjonalna koncentruje się na objawach

i historii medycznej. Ajurweda natomiast patrzy na człowieka holistycznie i analizuje styl życia, konstytucję i dosze, aby znaleźć przyczynę choroby i przywrócić równowagę. Ale to trochę dłużej trwa."

Doktor kiwnął głową z zadowoleniem. Sindhu dalej pyta, czy Ajurweda może również pomóc w depresji, ponieważ jej najlepsza przyjaciółka w Niemczech bardzo na to cierpi.

Doktor wydawał się wahać, patrzył na Sindhu przez chwilę, uśmiechnął się i powiedział: "Tak, ale musimy ją dokładnie zbadać, aby sprawdzić, czy to naprawdę depresja. Może twoja przyjaciółka powinna tu przyjechać.

Może się zdarzyć, że gdy tu przyjedzie, natura - my ludzie, kultura, środowisko, inne żywe istoty - sprawią, że jej depresja zniknie. Być może wtedy nie będzie już potrzebować leczenia ajurwedyjskiego.

Uśmiecha się i kontynuuje: "W Ajurwedzie depresja i tym podobne nazywane są *Vishada*. Ogólnie wszystkie choroby psychosomatyczne należy leczyć na początku, zanim staną się przewlekłe." Doktor spojrzał krótko na Clare, następnie zwrócił się do Sindhu i zapytał: "Znasz starożytne indyjskie opowieści i pisma? Mahabharata, Ramayana, Gita?"

Sindhu kiwnęła głową i powiedziała: "Mój ojciec opowiadał mi o nich kilka historii."

"Arjuna także cierpiał na depresję", powiedział doktor, "jest to wspomniane w pierwszym rozdziale Bhagavad Gity."

Nie widząc odpowiedzi Sindhu, nie rozwijał już dalej tego tematu.

Termin *Vishada*, czyli depresja, jest związany z fizycznymi i psychicznymi dolegliwościami w Ajurwedzie. Umysł i ciało to dwie strony tej samej monety. Wpływają na siebie nawzajem.

Ponieważ doktor jest także wykładowcą Ajurweddy, jego wyjaśnienia brzmiały jak wykład.

Sindhu słuchała uważnie i pytała o metody leczenia.

"Są trzy główne sposoby, *Daivavyapasraya*, *Yuktivyapasraya* i *Sattvaavajaya*".

Gdy zobaczył, że jego asystent zaczął zapisywać jego wypowiedzi, zamilkł i spojrzał na asystenta przez chwilę, po czym natychmiast przestała pisać.

Niektóre klasyczne zioła ajurwedyjskie, takie jak *Shankhapushpi*, *Brahmi*, *Jyotishmati*, *Ashwagandha* są używane. Terapie, takie jak *Shirodhara*, *Abyangam* i *Panchkarma* są także dobre do wyleczenia fazy depresyjnej.

Następnie nagle zakończył rozmowę, dał Sindhu instrukcje dotyczące reszty leczenia i wyszedł z pokoju. Nic z tego nie było niezwykle dla Sindhu. Musiał mieć swoje powody.

Clara mówi jej, że doktor jest jednym ze współzałożycieli aśramu i okazjonalnie praktykuje tam jako wolontariusz.

Pewnego dnia Clara i Sindhu poszły na spacer i w pewnym momencie usiadły na brzegu rzeki i rozmawiały o przyziemnych rzeczach.

Cieszyły się dźwiękami natury, ćwierkaniem ptaków i przyjemną bryzą.

Clara zamknęła oczy i prawie zasnęła, gdy usłyszała dźwięki Bharatanatyam:

*"Tha tha thai thai tha thith thath
thikidadhom*

*Dhom dhom thana Thira nana
thira nana*

Dhom dhom"

Gdy otworzyła oczy, zobaczyła Sindhu tańczącą na brzegu, jakby była w świątyni. Jej kopnięcia w twardą ziemię były bębnami, jej mudry opowiadały magiczną historię. Clara często widziała swoją córkę tańczącą na scenie, do muzyki przed dużą publicznością, a Sindhu opanowała swój taniec do perfekcji. Ale to, co Clara widziała teraz, było wszystkim, tylko nie mistrzowskim tańcem, to była gazela poruszająca się do muzyki natury. Było fantastycznie pięknie.

Sindhu zobaczyła, że jej matka ją obserwuje i usiadła obok niej.

Żadna z nich nie mówiła, ale ich twarze pokazywały błogość, harmonię ze sobą i z naturą.

Wstały, Clara mocno przytuliła Sindhu i mruknęła tha thai tha dhom. Roześmiały się i wróciły do aśramu.

Sindhu znalazła swój rytm ponownie, rytm swojego własnego serca. Nauczyła się słuchać swojego ciała i znaleźć swój wewnętrzny głos. Kontynuowała taniec, ale z nową głębią, nową wyrazistością.

Clara się uśmiecha. Jej córka znalazła swoją własną drogę, swój własny taniec.

A Clara zapytała samą siebie.

"Życie jest ciągłą zmianą, tańcem między przeciwieństwami. I że są nowe rytmy do odkrycia w każdym wieku, w każdej fazie życia", mruknęła.

Clara zdała sobie sprawę, że ogólnie rzecz biorąc, zasada Ajurwedy jest holistycznym systemem, który nie tylko ma na celu wyleczenie choroby, ale także utrzymanie zdrowia i dobrostanu we wszystkich obszarach życia. Chodzi o stworzenie i utrzymanie równowagi między ciałem, umysłem i duszą.

Ajurweda, holistyczny system

Podsumowując, Ajurweda może być używana w wielu różnych obszarach do poprawy zdrowia, dobrostanu i wydajności. Chodzi o dostosowanie zasad Ajurwedy do odpowiednich potrzeb i wymagań.

► Podejście holistyczne:

Ajurweda postrzega człowieka jako jedność ciała, umysłu i duszy. Nie tylko objaw jest leczony, ale osoba jako całość.

► **Analiza przyczyny źródłowej:** Ajurweda próbuje znaleźć przyczyny chorób i nierównowag zamiast po prostu łagodzić objawy.

► **Indywidualne leczenie:** Każda osoba jest unikalna i ma swoją własną konstytucję (Prakriti). Ajurweda bierze pod uwagę tę indywidualność i dostosowuje odpowiednio leczenie.

► **Prewencja:** Ajurweda przywiązuje dużą wagę do prewencji. Choroby powinny być zapobiegane poprzez zdrowy



styl życia, dietę i pewne praktyki.

Ajurweda może być również stosowana w obszarach pracy, usług finansowych i sportu, chociaż na pierwszy rzut oka może się to nie wydawać tak oczywiste.

Oto kilka przykładów, jak zasady Ajurwedy mogą być zintegrowane w tych obszarach:

► **Zdrowie:** Leczenie chorób, poprawa zdrowia i dobrostanu.

► **Odżywianie:** Indywidualne zalecenia żywieniowe oparte na twojej konstytucji.

► **Styl życia:** Porady dotyczące zdrowego stylu życia, zarządzania



stresem, higieny snu.

► **Uroda:** Kosmetyki ajurwedyjskie i zabiegi upiększające.

► **Duchowość:** Joga, medytacja i inne praktyki duchowe.

Obszary pracy:

► **Zarządzanie stresem:** Ajurweda oferuje wiele technik redukcji stresu, takich jak joga, medytacja i ćwiczenia oddechowe (pranayama). Mogą one pomóc poprawić koncentrację, zwiększyć produktywność i zapobiec wypaleniu.

► **Zdrowe środowisko pracy:** Zasady ajurwedyjskie mogą być brane pod uwagę przy projektowaniu miejsc pracy, np. poprzez użycie naturalnych materiałów, roślin i ergonomicznych mebli.

► **Praca zespołowa i komunikacja:** Ajurweda podkreśla znaczenie harmonii i równowagi w relacjach. Zasady mogą być stosowane do poprawy komunikacji i pracy zespołowej.

► **Styl przywództwa:** Ajurweda może pomóc liderom rozwinąć autentyczny i współczujący styl przywództwa, który odpowiada na indywidualne potrzeby

pracowników.

Usługi finansowe:

► **Podejmowanie decyzji:** Ajurweda może pomóc w podejmowaniu jasnych i zrównoważonych decyzji poprzez wzmacnianie intuicji i przeczucia.

► **Zarządzanie ryzykiem:** Ajurweda naucza, jak oceniać ryzyko i opracowywać zrównoważone strategie.

► **Równowaga między pracą a życiem prywatnym:** Ajurweda pomaga znaleźć zdrową równowagę między pracą a życiem prywatnym i zapobiec wypaleniu.

► **Zachowanie etyczne:** Ajurweda podkreśla znaczenie integralności i etycznego zachowania w biznesie.

Sport:

- Poprawa wydajności: Odżywianie i zioła ajurwedyjskie mogą pomóc poprawić wydajność fizyczną i przyspieszyć regenerację.

- Zapobieganie urazom: Ajurweda może pomóc zapobiegać urazom poprzez poprawę elastyczności i stabilności ciała.

- Siła mentalna: Joga, medytacja i ćwiczenia oddechowe mogą pomóc poprawić koncentrację, skupienie i siłę mentalną.

- Regeneracja: Masaże i terapie ajurwedyjskie mogą pomóc rozluźnić mięśnie i promować regenerację po ćwiczeniach.

Jednak ważne jest, aby zauważyć, że Ajurweda nie jest zamiennikiem medycyny konwencjonalnej. W przypadku poważnych chorób zawsze należy skonsultować się z lekarzem.

Joga dla dolegliwości żołądkowych uzdrawianie jelit w naturalny sposób



Problemy żołądkowe to dzisiaj plaga z powodu nowoczesnego sposobu życia - nieregularne nawyki żywieniowe, jedzenie przetworzonej żywności, siedzący tryb życia i stres. Zrelaksuj się, gdy uzdrawiasz je w naturalny sposób poprzez jogę i zbilansowaną dietę.



Prof Dr B T Chidananda Murthy

Problemy trawienne, takie jak gazy, wzdęcia, kwasowość, niestrawność i zaparcia, są powszechne w naszym uprzemysłowionym świecie i dzisiejszym kosmopolitycznym sposobie życia. Nieregularne nawyki żywieniowe, przetworzone jedzenie, stres i brak ćwiczeń zakłócają ogień trawienny, prowadząc do problemów żołądkowych. Joga oferuje holistyczne rozwiązanie, zajmując się zarówno ciałem, jak i umysłem.

Jak joga pomaga w problemach żołądkowych

1. Poprawia trawienie: Delikatne skręty i przechyły do przodu stymulują narządy brzuszne, zwiększając wydzielanie enzymów trawiennych.

2. Redukuje wzdęcia i gazy: Specyficzne pozycje pomagają uwolnić uwięzione powietrze i zmniejszyć dyskomfort brzucha.

3. Łagodzi stres: Stres jest główną przyczyną kwasowości i IBS. Oddychanie jogiczne (Pranayama) uspokaja układ nerwowy, redukując podrażnienie jelit.

4. Równoważy połączenie jelito-mózg: Joga reguluje nerw błędny, poprawiając motorykę jelit i ogólne trawienie.

Skuteczne pozy jogi dla ulgi żołądkowej i zaparc:

Zaparcie występuje, gdy brakuje rytmicznych ruchów perystaltycznych w jelitach. Regularna praktyka następujących asan pomoże się go pozbyć.

1. Pawanmuktasana

2. Ardha Matsyendrasana

3. Setu Bandhasana

4. Paschimottasana

5. Balasana

Techniki oddechowe i relaksacyjne

1. Kapalabhati 2. Anulom Vilom 3. Nadi suddhi pranayama

Wskazówki dietetyczne:

1. Pij co najmniej 4 L wody dziennie - 400 ml co 2 do 3 godzin.
2. Weź jeden posiłek z surowej żywności - wszystkie owoce, wszystkie sałatki, wieloziarniste kielki, chutney, maślanka, twaróg.
3. Unikaj przejadania się, przetworzonej żywności i późnych posiłków.
4. Spożywaj więcej naturalnych soków owocowych i warzywnych.
5. Unikaj wszystkich białych produktów - mąki, cukru, ryżu, rafinowanych olejów, smażonych potraw.

Skuteczność jogi dla biegunki:

Biegunka to oddawanie luźnych lub wodnistych stolców więcej niż 3 razy dziennie, z powodu hipoperfuzji jelita, infekcji i nietolerancji pokarmowej. Relaksacyjne asany wymienione poniżej pomogą złagodzić jelita poprzez wprowadzenie homeostazy w ciele i poprawę krążenia krwi do brzucha poprzez regulację ciśnienia osmotycznego i wydzielania płynów.

1. Jyestikasana

2. Siddhasana

Krocze jest naciskane przez piętę stopy, co pomaga zmniejszyć ruchliwość mięśni zwieracza odbytu.

3. Dhyana veerasana

4. Vajrasana

Techniki oddechowe i relaksacyjne:

1. Nadi shuddhi 2. Bhramari pranayama



Wskazówki dietetyczne:

Spożywaj twaróg i jedzenie bogate w probiotyki.

Utrzymuj się nawodnionym bezpieczną wodą pitną bez zanieczyszczeń.

Jedz lekkie, łatwo strawne jedzenie (gotowane jabłka, banany, ryż z twarogiem, kasza manna na mleku).

Skuteczność jogi dla zapalenia żołądka:

Aby zmniejszyć stan zapalny i ból podczas ostrej nadkwasoty, krótkie wybuchy wzmacniania aktywności współczulnej asany jogi, takie jak Ushtrasana, Chakrasana, pomogą, ale długoterminowe uzdrowienie i zapobieganie nawrotom będzie wymagać przewagi przywspółczulnej (tryb odpoczynku i trawienia), co zmniejszy wydzielanie żołądkowe.

1. Savasana

2. Balasana



Techniki relaksacyjne i oddechowe

1. Yoga nidra 2. Sitali 3. Sitkari 4. Nadi suddhi

Wskazówki dietetyczne:

Spożywaj jedzenie bogate w probiotyki, takie jak fermentowany ryż.

Unikaj pikantnych, cytrusowych, pomidorów, nadmiaru kawy i przetworzonej żywności.

Picie lodowatej wody pomaga złagodzić ból i krwawienie.

Włącz do swojej diety maślanekę, sok z aloesu, wodę kokosową, gotowane warzywa, papaje, miętko gotowany ryż.

Unikaj palenia i alkoholu.

Skuteczność jogi dla wrzodu trawiennego:

1. Savasana

2. Makrasana

Techniki relaksacyjne i oddechowe

1. Naddi suddhi 2. Bhramari 3. Yoga nidra

Wskazówki dotyczące stylu życia wraz z jogą:

Włącz wodę kokosową, lukrecję, banany, gotowane warzywa i owsiankę ryżową.

Jedz małe regularne posiłki.

Unikaj kawy, herbaty, alkoholu, napojów gazowanych, owoców cytrusowych, przetworzonej żywności i czekolad.

Przykładaj okład błotny na brzuch na 10 minut.

Skuteczność jogi dla GERD (Choroba Refluksowa Przełyku)

Łagodne ćwiczenia pomagają w łagodzeniu bólu i objawów, podczas gdy ciężkie ćwiczenia mogą pogorszyć stan poprzez powodowanie hipoperfuzji brzucha.

Indywidualne odpowiedzi różnią się w zależności od poziomu sprawności, nawyków żywieniowych i podstawowych stanów przewodu pokarmowego, podkreślając potrzebę spersonalizowanych strategii ćwiczeń i dietetycznych.

1. Tadasana
2. Savasana
3. Supta baddha konasana
4. Vajrasana
5. Sukhasana
6. Ardha titali asana

Techniki relaksacyjne i oddechowe:

1. Nadi shuddhi
2. MSRT (Technika Rezonansu Dźwięku Umysłu)

Wskazówki dietetyczne:

Stosuj lekką, łagodzącą dietę zawierającą owoce, takie jak melon, śliwka, guawa i wodniste warzywa, takie jak tykwy.

Unikaj palenia i alkoholu

Unikaj pikantnych i przetworzonych potraw

Pij kozieradkę i sok z aloesu jako wczesny poranny napój, który działa jak chłodziwo, a także włącz lukrecję do swojej diety.

Podsumowując, joga oferuje naturalny, wolny od skutków ubocznych sposób na zarządzanie problemami żołądkowymi poprzez poprawę trawienia, redukcję stresu i przywrócenie harmonii jelit. Praktykowanie kilku minut dziennie może przynieść długoterminową ulgę i zwiększyć ogólne samopoczucie.

Autor jest emerytowanym dyrektorem Centralnej Rady ds. Badań w Jodze i Naturopatii, Delhi oraz Narodowego Instytutu Naturopatii (NIN), Pune, Ministerstwo Ayush, Rząd Indii oraz prezesem Narodowej Akademii Naturopatii i Jogi, Sahaja Swasthya (NANY)



TAJLANDIA BĘDZIE GOSPODARZEM GLOBALNEGO SZCZYTU WELLNESS 2026 W PHUKET

Urząd Turystyki Tajlandii (TAT) potwierdził, że Tajlandia będzie gospodarzem Globalnego Szczytu Wellness (GWS) 2026, wiodącego światowego forum dla globalnej gospodarki wellness. Ogłoszenie zostało dokonane przez Global Wellness Institute podczas GWS 2025, odbywającego się w Dubaju od 18 do 21 listopada.

Udana oferta Tajlandii była prowadzona przez Thailand Convention and Exhibition Bureau, we współpracy z prowincją Phuket oraz Departamentem Tradycyjnej i Alternatywnej Medycyny Tajskiej pod Ministerstwem Zdrowia Publicznego. Przedstawiona pod hasłem "Symfonia Wellness", oferta odzwierciedla ambicję Tajlandii do wzmocnienia swojej pozycji jako wiodącego globalnego miejsca turystyki wellness.

Thapanee Kiatphaibool, Gubernator TAT, powiedziała, że urząd jest gotowy wspierać wydarzenie i zapewnić niezapomniany i produktywny szczyt w Phuket. Podkreśliła różnorodne atuty wellness Tajlandii, począwszy od tradycyjnych terapii po doświadczenia oparte na naturze.

Zaplanowany na 10-13 listopada 2026 w Phuket, GWS 2026 ma przyciągnąć ponad 600 delegatów z ponad 30 krajów, w tym globalnych ekspertów, inwestorów, decydentów politycznych i liderów branży. Oczekuje się, że goszczenie szczytu wygeneruje momentum ekonomiczne, zachęci do inwestycji i wzmocni wizję Phuket jako Globalnej Stolicy Wellness, jednocześnie dodatkowo prezentując tajlandzką wiedzę o holistycznym dobrym samopoczuciu na światowej scenie.





AJURWEDA DLA SILNEJ ODPORNOŚCI

Pośród wyzwań współczesnego życia Ajurveda wyłania się jako kamień węgielny holistycznego zdrowia, łącząc starożytną mądrość z naukowymi spostrzeżeniami, aby wzmocnić naturalne mechanizmy obronne naszego ciała.



Prof. Dr. Abhimanyu Kumar

W dzisiejszym zabieganym świecie, gdzie stres, zanieczyszczenie i zaburzenia stylu życia osłabiają naszą odporność, Ajurveda stoi jako latarnia holistycznego wellness. Nie tylko dostarcza sprawdzonych rozwiązań do budowania odporności, ale także oferuje zintegrowane podejścia, które harmonijnie łączą się z nowoczesnymi osiągnięciami naukowymi.

Ajurveda: Zrozumienie odporności

Ajurveda postrzega odporność jako "Vyadhikshamatva", wrodzoną zdolność ciała do opierania się chorobom. Koncepcja ta rezonuje ze współczesną immunologią, która podkreśla odporność immunologiczną. Centralnym elementem



Zintegrowane strategie dla wzmocnienia odporności

Zdrowie jelit:

Nacisk Ajurwedy na Agni (ogień trawienny) harmonizuje ze współczesną nauką, która uznaje mikrobiom jelitowy za kluczowy dla odporności. Dobrze zrównoważone jelita są domem dla bilionów pożytecznych bakterii, które pomagają trawić jedzenie, produkować niezbędne składniki odżywcze i zwalczać szkodliwe patogeny. Ajurweda zaleca jedzenie bogate w probiotyki, takie jak Takra (maślanka), która nie tylko wspomaga trawienie, ale także poprawia florę jelitową, wzmacniając naturalne mechanizmy obronne ciała. Regularne spożycie Takra równoważy dosze, szczególnie Pitta i Vata, jednocześnie zwiększając pożyteczne bakterie, podobnie jak nowoczesne suplementy probiotyczne.

Synergia superfoods:

Ajurwedyjskie superfoods, takie jak Amla, Kurkuma i Ashwagandha, zapewniają naturalne wzmacniacze odporności, które są teraz poparte współczesną nauką. Amla, potężna witamina C, zwiększa białe krwinki, które zwalczają infekcje. Kurkuma, z jej aktywnym związkiem Kurkumina, redukuje stan zapalny i chroni ciało na poziomie komórkowym. Ashwagandha pomaga w zarządzaniu stresem poprzez obniżanie poziomów kortyzolu, co bezpośrednio korzystnie wpływa na system odpornościowy. Łączenie ich z nowoczesnymi składnikami odżywczymi, takimi jak witamina D, niezbędna dla zdrowia kości i odporności, oraz cynk, kluczowy dla funkcji komórkowych, tworzy kompleksową tarczę immunologiczną, która jest zarówno starożytna, jak i współczesna w swojej skuteczności.

Innowacyjne praktyki ajurwedyjskie dla nowoczesnego stylu życia

Biohacking ajurwedyjski

Biohacking ajurwedyjski polega na wprowadzaniu małych, codziennych zmian dla zoptymalizowanego zdrowia. Włączenie Rasayan, takich jak Chyawanprash, bogaty w Amla, Ashwagandha i inne odmładzające zioła, wzmacnia system odpornościowy, zwiększa energię i poprawia funkcje poznawcze. Brahmi, znana ze swoich właściwości poprawiających pamięć, pomaga również w redukcji stresu i promowaniu jasności umysłowej, oferując podwójną korzyść przy regularnym użyciu.

Eliksiry odpornościowe ziołowe

Eliksiry odpornościowe ziołowe zapewniają kolejne proste, ale potężne podejście. Codzienny shot wykonany z Tulsi, Giloy, Imbiru i Czarnego Pieprzu działa jako naturalna tarcza przeciwko infekcjom. Tulsi jest znana ze swoich właściwości przeciwzapalnych i antybakteryjnych, podczas gdy Giloy wzmacnia odpowiedź immunologiczną. Imbir poprawia trawienie i krążenie, a Czarny Pieprz wspomaga wchłanianie składników odżywczych, czyniąc ten

podejścia Ajurwedy jest "Ojas", subtelna, lecz potężna esencja, która symbolizuje witalność i siłę. Siła Ojas odbija się w wigorze fizycznym, jasności umysłowej i równowadze emocjonalnej.

Współczesna nauka identyfikuje odporność immunologiczną przez parametry takie jak liczba białych krwinek, odpowiedzi przeciwciał i markery zapalne. Nacisk Ajurwedy na wzmacnianie Ojas poprzez zrównoważone Agni (ogień trawienny), właściwe odżywianie i praktyki stylu życia znajduje teraz potwierdzenie w nutrigenetyce - nauce o tym, jak składniki odżywcze i zioła wpływają na ekspresję genów i funkcję immunologiczną.

eliksir potężnym wzmacniaczem odporności.

Konsultacje ajurwedyjskie oparte na AI

Konsultacje ajurwedyjskie oparte na AI łączą to, co najlepsze ze starożytnej wiedzy i nowoczesnej technologii. Analizując indywidualną Prakriti (konstytucję ciała), codzienne nawyki i dane zdrowotne, narzędzia AI mogą rekomendować dostosowane diety ajurwedyjskie, suplementy ziołowe i zmiany stylu życia. Zapewnia to precyzyjne, spersonalizowane strategie wzmacniające odporność, które bezproblemowo wpasowują się w nowoczesny styl życia, pozostając zakorzenione w ponadczasowych zasadach Ajurwedy.

Spostrzeżenia naukowe

Zioła ajurwedyjskie przetrwały próbę czasu, oferując naturalne rozwiązania do wzmacniania odporności. Współczesne badania potwierdzają teraz te starożytne środki, ujawniając, jak działają na poziomie molekularnym, aby chronić i wzmacniać ciało.

Kurkuma (Haldi)

Aktywny związek Kurkumina jest potężnym środkiem przeciwzapalnym, który redukuje obrzęk i zwalcza infekcje. Chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, wzmacnia odpowiedź przeciwciał i jest często porównywana z farmaceutycznymi lekami przeciwzapalnymi ze względu na swoją skuteczność, bez szkodliwych skutków ubocznych.

Amla (Agrest indyjski)

Amla jest bogatym źródłem witaminy C, niezbędnego składnika odżywczego dla funkcji immunologicznej. Zwiększa produkcję

białych krwinek, które działają jako obrona ciała przed patogenami. Badania pokazują, że regularne spożycie Amla wzmacnia zdolność ciała do odpierania infekcji wirusowych i bakteryjnych.

Ashwagandha

Znana jako adaptogen, Ashwagandha pomaga ciału radzić sobie ze stresem, który jest znanym supresorem immunologicznym. Obniża poziomy kortyzolu, wspiera zdrowie nadnerczy i poprawia ogólną wytrzymałość, tym samym wzmacniając odpowiedzi immunologiczne i odporność.

Tulsi (Bazylia święta)

Tulsi jest czczona za swoje korzyści dla układu oddechowego. Pomaga oczyścić płuca, zmniejsza przekrwienie i chroni przed infekcjami układu oddechowego. Jej właściwości przeciwdrobnoustrojowe i przeciwzapalne czynią ją



naturalnym lekarstwem na przeziębienia, kaszel i inne dolegliwości układu oddechowego.

Giloy (Guduchi)

Często nazywana "Amrita" (nektar życia), Giloy wzmacnia zdolność ciała do zwalczania infekcji poprzez wzmacnianie aktywności makrofagów, komórek odpowiedzialnych za wykrywanie i eliminowanie patogenów.

Shatavari

To zioło wspiera zdrowie immunologiczne poprzez wzmacnianie produkcji przeciwciał przez ciało, które są kluczowe dla zwalczania infekcji. Pomaga także utrzymać równowagę hormonalną i wspiera zdrowie rozrodcze.

Haritaki

Potężny detoksyfikator, Haritaki poprawia trawienie, ułatwia wchłanianie składników odżywczych i wzmacnia odporność od wewnątrz poprzez eliminację toksyn z ciała.

Wskazówki dla wzmocnienia odporności

Poranne rytuały

Rozpocznij swój dzień od letniej wody z cytryną i miodem, aby oczyścić toksyny.

Joga i Pranayama

Praktykuj Surya Namaskar i techniki oddechowe, takie jak Bhastrika, aby zwiększyć pojemność płuc i krążenie.

Zarządzanie stresem

Przeznacz czas na medytację i detoks cyfrowy, aby zmniejszyć zmęczenie umysłowe.



Zbilansowana dieta

Jedz sezonowe, lokalnie pozyskiwane jedzenie bogate w witaminy, minerały i antyoksydanty.

Odpowiedni sen

Zapewnij 7-8 godzin regenerującego snu, aby pozwolić ciału naprawiać się i regenerować.

Ponadczasowa trafność Ajurwedy

Podejście Ajurwedy do odporności jest holistyczne i prewencyjne. W przeciwieństwie do szybkich rozwiązań, koncentruje się na długoterminowym dobrze byciu poprzez dyscyplinę dietetyczną, spokój psychiczny i sprawność fizyczną. Włączenie zasad ajurwedyjskich do codziennego życia wzmacnia odporność, nie tylko dla prewencji chorób, ale dla osiągnięcia holistycznego wellness. Integracja nowoczesnych narzędzi naukowych z mądrością ajurwedyjską otwiera nowe granice w opiece zdrowotnej, czyniąc praktyki odpornościowe ajurwedyjskie bardziej dostępnymi, spersonalizowanymi i skutecznymi.

Prof. (Dr) Abhimanyu Kumar jest Rektorem Międzynarodowego Uniwersytetu Wellness Wedyjskiego (IUWV) w Streamwood, Chicago, USA, oraz Prezesem i Dyrektorem Generalnym Centrum Edukacji, Innowacji i Technologii Ajurwedyjskiej (CAYEIT). Z wyróżniającą się karierą w Ajurwedzie, wcześniej pełnił funkcję Rektora DSRRAU Jodhpur i UAU Dehradun, Dyrektora Wszechindyjskiego Instytutu Ajurwedy oraz DG w CCRAS, Nowe Delhi. Można się z nim skontaktować pod adresem: ak@cayeit.com



Proso: stara mądrość, nowe wellness

Proso powraca jako zboża odporne na klimat, bogate w składniki odżywcze - oferując zrównoważone odpowiedzi na rosnące choroby stylu życia, niepewność żywnościową i globalny ruch wellness.



Ann Mathew

W rozległym krajobrazie żywności i odżywiania proso wyłoniło się jako potężne rozwiązanie wielu palących wyzwań naszych czasów - od przewlekłych stanów zdrowotnych po degradację środowiska i niepewność żywnościową. Te odporne starożytne zboża były długo przyćmione przez ryż i pszenicę, ale teraz są ponownie oceniane pod kątem ich wyjątkowego składu odżywczego, adaptacji klimatycznej i korzyści terapeutycznych.

Wraz z rosnącą częstością występowania zaburzeń stylu życia, takich jak cukrzyca, PCOS, otyłość i choroby sercowo-naczyniowe, przypadek przejścia na zboża bogate w składniki odżywcze, o niskim indeksie glikemicznym i pełnoziarniste, takie jak proso, nigdy nie był silniejszy.

Różnorodna rodzina potęg odżywczych

Prosa to grupa małoziarnistych zbóż z rodziny traw Poaceae. Większość uprawianych typów w Indiach obejmuje:

Proso palczaste (Ragi): Wysoka zawartość wapnia (do 344 mg/100g), doskonałe dla zdrowia kości i wzrostu.

Sorgo (Jowar): Bogate w żelazo, antyoksydanty i błonnik pokarmowy; bezglutenowe.

Proso perłowe (Bajra): Zawiera wysokie poziomy magnezu, potasu i błonnika nierozpuszczalnego.

Proso lisie: Znane z niskiego indeksu glikemicznego i wysokiej wartości sytości.

Little Millet, Kodo Millet, Barnyard Millet i Proso Millet: Każde z unikalnymi profilami mikroelementów i powoli trawiącymi się węglowodanami.

Prosa są z natury bezglutenowe, co czyni je odpowiednimi dla osób z celiakią lub nadwrażliwością na gluten.

Co czyni prosa niezbędnymi we współczesnych dietach?

Niski indeks glikemiczny i energia o powolnym uwalnianiu

Prosa są bogate w złożone węglowodany i błonnik pokarmowy, które zapobiegają gwałtownym skokom poziomu glukozy we krwi. To czyni je szczególnie skutecznymi w zarządzaniu cukrzycą typu 2 i opornością na insulinę.

Równowaga makroelementów

Podczas gdy zboża, takie jak polerowany ryż, są wysokie w węglowodanach i niskie w innych składnikach odżywczych, prosa oferują zrównoważony profil węglowodanów, białek i tłuszczów,

z aminokwasami, takimi jak metionina, których często brakuje w ryżu i pszenicy.

Bogactwo mikroelementów

Prosa są doskonałymi źródłami żelaza, cynku, fosforu, magnezu i witamin z grupy B, kluczowych dla funkcji metabolicznych, wsparcia immunologicznego i zdrowia neurologicznego. Wysoka zawartość wapnia w prosie palczastym czyni je lepszym w wspieraniu gęstości kości, szczególnie u dzieci i kobiet po menopauzie.

Wysoki wskaźnik sytości

Ze względu na zawartość błonnika (do 18% w niektórych prosach), te zboża poprawiają trawienie i zwiększają sytość, pomagając w zarządzaniu wagą poprzez zmniejszenie niezdrowego podjadania.

Właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające

Fitochemikalia, takie jak kwasy fenolowe i flawonoidy w prosie, pomagają usuwać wolne rodniki, redukując stres oksydacyjny i ogólnoustrojowy stan zapalny - podstawową przyczynę wielu chorób degeneracyjnych.

Poza odżywianiem

Prosa są znane ze swojej odporności klimatycznej. Prosperują w strefach półpustynnych, wymagają 70% mniej wody niż ryż i mogą rosnąć bez syntetycznych nawozów czy pestycydów. To czyni je idealnymi dla rolnictwa mądrego klimatycznie w regionach cierpiących na brak wody.

Krótkie cykle uprawne

Wiele prosa dojrzewa w ciągu 60-90 dni, pozwalając na wielokrotne uprawy i lepsze zarządzanie plonami dla małych rolników.



Minimalny ślad węglowy

Ponieważ prosa wymagają mniej nakładów i nie wymagają nawadniania przez zalanie, emitują znacząco mniej metanu w porównaniu do pól ryżowych, przyczyniając się do łagodzenia zmian klimatycznych.

Zachowanie bioróżnorodności

Wspieranie uprawy prosa zmniejsza naszą nadmierną zależność od zaledwie kilku zbóż (ryż, pszenica, kukurydza) i zwiększa agrobiodiversity, która jest kluczowa dla długoterminowego bezpieczeństwa żywnościowego.

Jak włączyć prosa do codziennego życia

Przejsie na prosa nie wymaga drastycznych zmian. Oto łatwe i praktyczne sposoby, aby włączyć je do codziennych posiłków:

Śniadanie

Muesli na bazie prosa z płatkami owsianymi, płatkami ragi, dmuchankami jowar, orzechami i suszonymi jagodami - idealne dla szybkiego, bogatego w błonnik startu.

Ragi dosa, kodo millet upma lub foxtail millet pongal jako tradycyjne zamienniki śniadaniowe.

Ragi malt (bez cukru) to odżywczy napój dla dzieci i starszych osób.

Lunch

Zamień biały ryż lub pszenną chapati na gotowane na parze prosa lisie, little millet rice lub bajra rotis.

Millet khichdi, przygotowane z warzywami i moong dal, to zbilansowany, bogaty w białko posiłek.





Przekąski

Prażona dmuchana pszenica, kulki energetyczne z miodem i owsem, ciasteczka z prosa bez oczyszczonej mąki to doskonałe przekąski bez pocucia winy. Płatki prosa można prażyć na sucho i używać w domowych batonach granola.

Kolacja

Lekka miszka owsianki z barnyard millet, zupa ragi lub sałatka z prosa z roślinami strączkowymi jest łatwa dla żołądka i bogata w składniki odżywcze.

Przyszłość prosa

Ogłoszenie 2023 roku Międzynarodowym Rokiem Prosa przez Organizację Narodów Zjednoczonych było krokiem milowym w kierunku globalnego odrodzenia prosa. Jednak odpowiedzialność leży po stronie konsumentów, edukatorów, decydentów politycznych i przedsiębiorców żywnościowych, aby upowszechnić te uprawy nie tylko jako alternatywy, ale jako niezbędnosci.

W Millicious naszą misją jest uczynienie żywności na bazie prosa dostępną, smaczną i praktyczną dla nowoczesnych stylów życia. Od muesli bez cukru i płatków prosa po pełnowartościowe nasiona i płatki owsiane, łączymy przepaść między starożytnym odżywianiem a współczesną wygodą.

Jedzenie do przemyslenia

Włączenie prosa do codziennego życia to więcej niż trend zdrowotny - to pilna konieczność dla naszych ciał, naszych rolników i naszej planety. Czy jesteś rodzicem zatroskany o zdrowie swojego dziecka, diabetikiem szukającym lepszych wyborów węglowodanowych czy świadomym środowiskowo konsumentem, prosa oferują naukowe, zrównoważone i skalowalne rozwiązanie.

Ziarno przeszłości to ziarno przyszłości. Sprawmy, by proso wróciło na nasze stoły - nie tylko od czasu do czasu, ale każdego dnia.

*Autorka, **Ann Mathew**, jest technologiem żywności, przedsiębiorcą i założycielką Millicious - marki żywności na bazie prosa z czystą etykietą, zakorzenionej w nauce i macierzyńskim instynkcie. Obecnie prowadzi doktorat z zakresu prosa i jest pasjonatką czynienia zdrowego jedzenia łatwym i przyjemnym dla rodzin w całych Indiach.*

ILE WODY POWINIENIEŚ PIĆ?

W przeciwieństwie do powszechnego przekonania, że picie ośmiu szklanek wody dziennie detoksykuje ciało i nawilża skórę, Ajurweda ma inny pogląd.



Dr Janardhana V Hebbar



Wielu ekspertów zdrowia radzi, że należy pić osiem szklanek wody. Czy to prawda? Co mówi Ajurweda?
Chodź. Przeanalizujmy.

Według Ajurwedy pragnienie, głód, oddawanie moczu nazywane są naturalnymi potrzebami.

Ajurweda naucza, że "Niezaspokojenie naturalnej potrzeby, gdy jest obecna, i inicjowanie potrzeby, gdy jej nie ma, prowadzi do choroby". Na przykład zdrowa osoba powinna jeść tylko, gdy jest głodna i pić wodę tylko, gdy jest spragniona.

Ile wody powinienem pić?

Istnieją teorie, że jeśli pijesz osiem szklanek wody, detoksykuje to ciało poprzez wypłukiwanie toksyn, picie dużej ilości wody odżywia i nawilża skórę, ale nie ma właściwych dowodów naukowych związanych z tym.

I to nie jest prawda według Ajurwedy!

Woda jest chłodziwem. Nadmierne spożycie wody, nawet bez pragnienia, spowoduje niestrawność i może spowodować lub pogorszyć stan zwany "Ama". Jest to produkt niewłaściwego trawienia i metabolizmu na poziomie przewodu pokarmowego i na poziomie tkanek ciała i komórek. Według Ajurwedy "Ama" jest prekursorem wielu chorób.

Picie dużej ilości wody spowoduje wzrost Kapha, Vata i spadek Pitta oraz mocy trawiennej.

Więc ile wody pić?

Dopóki nie poczujesz się nasycony. Zatrzymaj się tam. Nasylenie jest sygnałem z twojego ciała, aby przestać pić.

Właściwy czas na picie wody to podczas jedzenia. Picie wody przed jedzeniem nie jest bardzo zalecane. Po jedzeniu pij wodę tylko wtedy, gdy czujesz pragnienie.

Współczesne badania

Dr Michael Farrell z Instytutu Monash Biomedicine Discovery mówi - "Jeśli po prostu robimy to, czego wymaga od nas nasze ciało, prawdopodobnie zrobimy to dobrze - po prostu pij zgodnie z pragnieniem, a nie według rozbudowanego harmonogramu".

Czy zbyt dużo wody szkodzi ciału?

To niekończąca się debata. Oto porównanie między nowoczesnym argumentem naukowym a tym, gdzie stoi Ajurweda.

Nowoczesny argument

Łagodne poziomy odwodnienia mogą powodować zakłócenia w nastroju i funkcjonowaniu poznawczym. Ponieważ mózg składa się w 75% z wody, utrzymanie nawodnienia jest niezbędne dla funkcji umysłowej.

Jest powszechnie akceptowaną teorią, że zdrowi ludzie powinni pić wystarczającą ilość wody każdego dnia. Ale Ajurweda radzi, że należy poczekać na wystąpienie pragnienia, aby pić wodę. Ta zasada jest zgodna z teorią niedostatku - obfitości Ajurwedy.

Z pragnieniem

Zdrowa osoba powinna pić wodę, gdy jest spragniona; powinna pić wystarczającą ilość wody, aż pragnienie zostanie całkowicie ugasszone i osoba nie powinna pić wody bez sygnału pragnienia.

To nie oznacza ograniczania spożycia wody - po prostu poczekaj na naturalną potrzebę picia.

Prawdą jest, że odwodnienie prowadzi do zmniejszenia funkcji mózgu. Ale idąc z teorią niedostatku, w porządku jest utrzymywać mózg funkcjonujący z ograniczonymi zasobami. Mózg wymaga glukozy. Nie oznacza to, że powinniśmy jeść glukozę przez cały czas.

Woda i Agni

Agni jest składnikiem trawiennym ciała. Nadmiar wody może zmniejszyć agni

i głód, dlatego jest często zalecany przed posiłkami dla utraty wagi, aby zmniejszyć głód.

Dla otyłych pacjentów, którzy próbują włączyć post przerywany, picie nadmiaru wody pomaga utrzymać głód pod kontrolą. Ekstrapolując tę teorię na zdrowych ludzi, nie jest dobrze mieć zmniejszone Agni spowodowane z powodu nadmiernego picia wody. Stąd nadmierne spożycie wody jest odradzane, z wyjątkiem lata i jesieni, ponieważ osłabia Agni i rozrzedza Dhatus (tkanki).

Co jeśli ktoś w ogóle nie czuje pragnienia?

W Ajurwedzie zmniejszone pragnienie wskazuje na wyczerpanie Pitta. Przyprawy, takie jak imbir, czarny pieprz, kmin i koper włoski, mogą pomóc je przywrócić.

Co z chorobami?

Powyższe zasady dotyczą tylko zdrowych ludzi. W przypadku infekcji dróg moczowych, kamieni nerkowych itp. zalecana jest większa ilość wody, a w przypadku kardiomiopatii, uszkodzenia nerek itp. zalecane jest ograniczenie płynów. W takich warunkach powyższa zasada nie obowiązuje.

Autor, **Dr Janardhana V Hebbar**, jest Dyrektorem Zarządzającym i Starszym Lekarzem Konsultującym Easy Ayurveda Hospital, Morgan's Gate Mangalore, Indie, i ma ponad 21 lat doświadczenia.

ODBLOKUJ NAJWYŻSZY DOBROSTAN Z MEYAM

MEYAM łączy ajurwedę, varmologię, jogę, medytację i ergonomię, aby leczyć nowoczesne problemy zdrowotne i zwiększać dobrostan poprzez sprawdzone czasem praktyki holistyczne.



Dr Yogesh Prabhakaran

MEYAM (Marma-Ergonomics-Yoga-Ayurveda-Meditation) to autentyczny program leczenia ajurwedyjskiego, który integruje Ajurwedę, Varmologię, terapeutyczną Jogę i Medytację z Ergonomią, aby skutecznie zajmować się nowoczesnymi problemami zdrowotnymi i promować ogólny dobrostan w tradycyjny ajurwedyjski sposób.

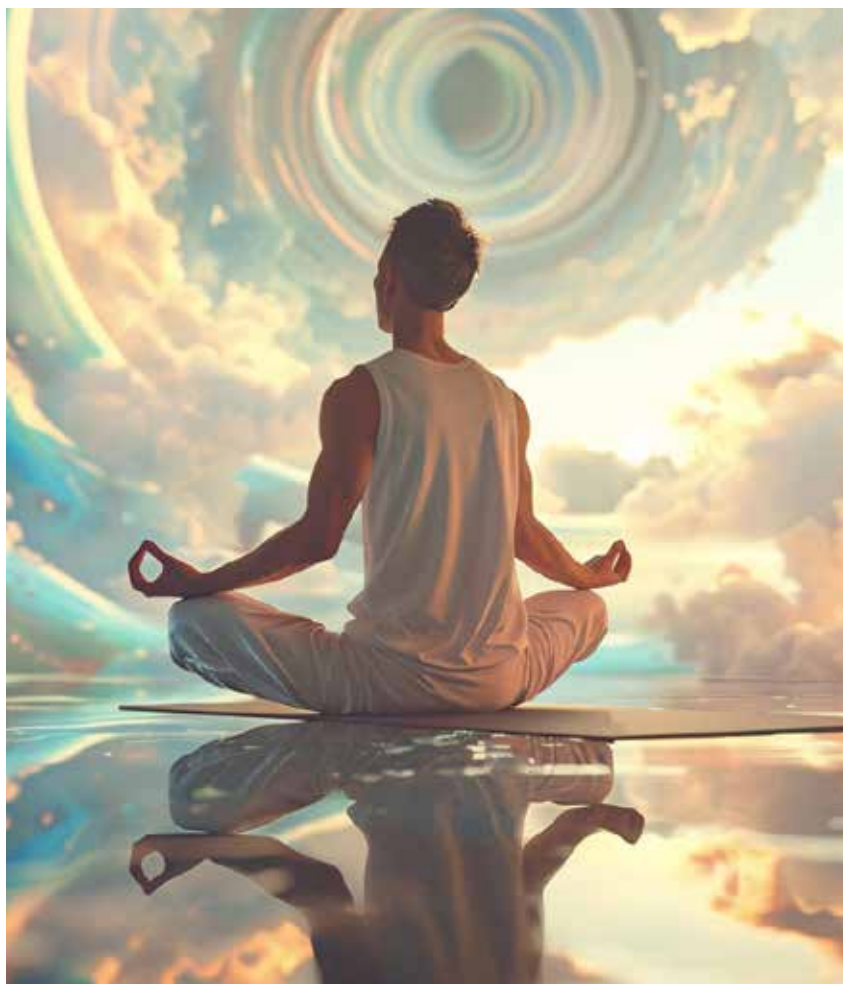
Wszyscy regularnie podlegamy różnym stresom psychicznym i emocjonalnym z naszych ciągle wymagających prac, siedzących stylów życia, nadużycia chemikaliów i zakłócenia naturalnego cyklu dzień-noc. Nadużywamy pewnych stawów, mięśni, spłotów nerwowych, oczu i mózgow, dzięki naszym komputerom i telefonom komórkowym, co prowadzi do stanów związanych z pracą, które często skutkują potencjalnie wyniszczającymi problemami, takimi jak Uraz z Powtarzalnego Wysiłku (RSI). Z czasem ten RSI rozwija się w różne poważne dolegliwości w naszych ciałach.

Poprzez łączenie starożytnych tradycji z współczesnymi praktykami, poparte dowodami i zakorzenione w tradycji ajurwedyjskiej, koncepcja MEYAM (Marma-Ergonomics-Yoga-Ayurveda-Meditation) może najskuteczniej zajmować się RSI i promować poprawę wydajności i produktywności ludzkiej.

Przyjrzyjmy się różnym sekcjom MEYAM szczegółowo:

Marma lub terapia Varma

To odnosi się do psycho-somatycznych zabiegów Terapii Dermatomu, gdzie aktywowane są selektywne punkty marma/varma.





Terapia Marma to starożytna indyjska praktyka skupiająca się na manipulacji subtelną energią (prana) w ciele w celu wspierania procesu uzdrawiania. Wykorzystuje 107 punktów w ciele, które są punktami dostępu do ciała, umysłu i świadomości. Ten pakiet wellness wykorzystuje selektywne aktywacje punktów marma, zapewniając doskonałe i natychmiastowe rezultaty. Wierzy się, że Marma jest prekursorem współczesnej akupunktury.

Ergonomia (nauka o pracy)

Ten pakiet wykorzystuje korekcję postawy RSI, rehabilitację i opiekę prewencyjną. Analiza ergonomiczna wraz z sugestiami korekcyjnymi i programem ćwiczeń jest również częścią tego pakietu.

Ergonomia jest definiowana jako nauka o tym, jak ludzie pracują w swoim środowisku. Ona wraz z oceną czynników

ryzyka zapewnia interwencje, które zmniejszają ryzyko urazu lub choroby. Zwiększa również produktywność i poprawia jakość życia w pracy. Analiza ergonomiczna i porady pomogą wyleczyć lub zapobiec pogorszeniu RSI.

Terapeutyczna joga

To składa się z terapeutycznych ćwiczeń rehabilitacyjnych, wykonywanych z uważnością. Dostosowane terapeutyczne praktyki Jogi i dostosowania stylu życia stanowią niezbędną część tego programu.

Joga to starożytna, skuteczna niereligijna praktyka, która harmonizuje ciało, umysł i ducha. Ciągła praktyka prowadzi do żywego zdrowia i dobrostanu. Kompilowanie specyficznych terapeutycznych pozycji Jogi jest kluczową częścią tego programu leczenia.

Ajurweda - terapie Kerala

To opiera się na koncepcjach Dosha, terapii, stylu życia i jedzenia. Terapie stosowane w stanach zdrowotnych, takie jak konsultacja ajurwedyjska i podawanie selektywnej Panchakarmy i terapii Kerala, są integralnymi częściami tego programu leczenia.

W tym programie wellness esencja różnych starożytnych terapii ajurwedyjskich jest włączona w dostosowany sposób, aby uzdrowić, przywrócić równowagę i odmłodzić.

Medytacja

To obejmuje pracę z oddechem i uważność. Wybór odpowiedniego programu medytacji i jego kontynuowanie jest aktywną częścią opieki leczniczej i prewencyjnej.

Medytacja to praktyka, w której jednostka używa techniki - takiej jak uważność lub skupianie umysłu na konkretnym obiekcie, myśli lub aktywności - aby trenować uwagę i świadomość, osiągając mentalnie jasny i emocjonalnie spokojny stan. Ta sesja koncentruje się na stworzeniu dostosowanego programu medytacji dla jednostki.

Poprzez łączenie tych pięciu modalności leczenia MEYAM zapewnia doskonałe rezultaty w programach zdrowia prewencyjnego, leczniczego i promocyjnego.

Program MEYAM został stworzony i ustandaryzowany za pomocą tych sprawdzonych czasem, udowodnionych metodologii uzdrawiania.

Centra wellness MEYAM są ustanawiane w całej Kerali, aby poprawić prewencyjną i promocyjną opiekę zdrowotną, przyciągając jednocześnie uwagę globalnego sektora opieki zdrowotnej.

*Autor, **Dr Yogesh Prabhakaran**, Założyciel-Dyrektor Thriphala Ayurveda, łączy tradycyjną Ajurwedę ze współczesnym wellness. Z prawie 30-letnim globalnym doświadczeniem założył ponad 100 centrów wellness. Thriphala Ayurveda działa w całych Indiach, integrując terapie z luksusowymi markami hotelarskimi, takimi jak Marriott, Oberoi, Leela Palace i Mandarin Oriental, oraz współpracując z Misją Ayush.*

Jedzenie wegańskie zyskuje na znaczeniu z dnia na dzień

Dieta wegańska bez jedzenia pochodzenia zwierzęcego prześiąknięta mądrością ajurwedyjską i obecnymi celami zdrowotnymi jest idealna dla twoich jelit i środowiska.



Kanupriya Khanna

W dzisiejszym zabieganym świecie rozmowy wokół zdrowia i wellness ewoluują szybko. Wśród wielu podejść dietetycznych zyskujących na znaczeniu weganizm wyłonił się nie tylko jako trend, ale jako świadomy wybór stylu życia z dalekosiężnymi korzyściami. Zakorzeniona w zasadzie eliminacji jedzenia pochodzenia zwierzęcego, dieta wegańska składa się z owoców, warzyw, pełnoziarnistych zbóż, roślin strączkowych, orzechów i nasion.

Poza byciem preferencją żywieniową weganizm pięknie harmonizuje zarówno z nowoczesnymi celami zdrowotnymi, jak i starożytną mądrością ajurwedyjską, czyniąc go bardzo istotnym w dzisiejszym świecie.

Rosnąca świadomość

Ludzie na całym świecie stają się coraz bardziej świadomi wpływu jedzenia na zdrowie osobiste, a także zdrowie planety. Jedzenie wegańskie odnosi się do obydwu. Ajurveda od dawna uczy nas, że jedzenie jest medycyną i powinno być wybierane z uważnością. Podobnie weganizm odzwierciedla współczucie, zrównoważony

rozwój i równowagę - cechy, które są bardzo potrzebne w tej erze stresu środowiskowego i chorób stylu życia.

Korzyści zdrowotne diety wegańskiej

Zalety zdrowotne jedzenia wegańskiego są dobrze ustalone. Przemyślane zaplanowana dieta wegańska jest bogata w błonnik, antyoksydanty, witaminy i fitochemikalia, będąc jednocześnie niska w tłuszczach nasyconych. Oferuje to wiele korzyści:

- **Wspiera zdrowie serca:** Diety oparte na roślinach obniżają cholesterol i ciśnienie krwi, redukując ryzyko sercowo-naczyniowe.
- **Zarządzanie wagą:** Bogate w składniki odżywcze, a jednocześnie niższe w kaloriach, jedzenie wegańskie pomaga utrzymać zdrową wagę ciała.
- **Regulacja cukru we krwi:** Błonnik i złożone węglowodany z całych roślin poprawiają wrażliwość na insulinę, pomagając w zarządzaniu cukrzycą.
- **Ochrona przed rakiem:** Owoce i warzywa bogate w antyoksydanty chronią komórki przed uszkodzeniem.

Z ajurwedyjskiej perspektywy jedzenie wegańskie jest w dużej mierze sattwiczne w naturze; uspokajające, energetyzujące i równoważące dla ciała i umysłu. Wspierają ojas (energię życiową),





budują odporność i zwiększają jasność umysłu.

Weganizm i zrównoważony rozwój

Innym powodem, dla którego jedzenie wegańskie jest dziś tak istotne, jest jego wpływ na środowisko. Rolnictwo zwierzęce wymaga rozległych zasobów, przyczyniając się do wylesiania, emisji gazów cieplarnianych i niedoboru wody.

Wybór weganizmu pomaga zmniejszyć to obciążenie. Ajurweda zawsze podkreślała harmonię z naturą i uważne wykorzystanie zasobów. Weganizm jest współczesnym odzwierciedleniem tych ponadczasowych wartości.

Łączenie weganizmu i ajurwedy

Na pierwszy rzut oka Ajurweda i weganizm mogą wydawać się różne, ponieważ Ajurweda tradycyjnie włącza ghee, mleko i miód. Jednak obydwa dzielą głęboki szacunek dla natury i zdrowia. Wraz ze wzrostem chorób stylu życia,

zanieczyszczenia i etycznych obaw wokół masowej produkcji nabiału i mięsa, wielu bada alternatywy roślinne. Dostosowanie diet wegańskich do zasad ajurwedyjskich jest proste: skup się na świeżym, sezonowym, lokalnym i minimalnie przetworzonym jedzeniu. Zastąpienie nabiału mlekiem migdałowym lub owsianym, lub używanie zimno tłoczonych olejów zamiast ghee, może zachować efekty równoważące dosze, jednocześnie honorując etyczne wybory.

Połączenie z turystyką

Wraz ze wzrostem popularności Ajurwedy i turystyki zdrowotnej w Indiach, jedzenie wegańskie

staje się integralną częścią doświadczenia. Globalni podróżnicy szukają rekolekcji wellness, które zapewniają nie tylko terapie, ale holistyczny sposób życia odzwierciedlający ich wartości. Wegańskie menu ajurwedyjskie - zawierające owsianki z prosa, gulasze warzywne, zupy soczewicowe i herbaty ziołowe - oferują odżywianie, które uzdrowia ciało i ducha. Takie oferty wzmacniają reputację Indii jako globalnego miejsca wellness, zakorzenionego w tradycji, a jednocześnie reagującego na nowoczesne potrzeby.

Podsumowując, znaczenie jedzenia wegańskiego dzisiaj rozciąga się daleko poza dietę - chodzi o dostosowanie zdrowia osobistego, zrównoważonego rozwoju planetarnego i wartości etycznych. Rezonuje z ajurwedyjską mądrością równowagi, współczucia i szacunku dla natury. Dla jednostek oferuje uzdrowienie od wewnątrz. Dla planety obiecuje zrównoważony rozwój. A dla Ajurwedy i turystyki zdrowotnej zapewnia most między starożytnymi tradycjami a globalnymi aspiracjami wellness. Przyjmując weganizm, nie wybieramy tylko sposobu jedzenia, ale dołączamy do ruchu, który honoruje życie we wszystkich jego formach - ludzkim, zwierzęcym i ekologicznym.

Autorka jest praktykującą Konsultantką Dietetykiem i Dietetykiem z ponad dwoma dekadami doświadczenia w odżywianiu płodności, zaburzeniach autoimmunologicznych oraz alergii i nietolerancjach pokarmowych. Jest założycielką Karamele, specjalizującą się w produktach bezglutenowych, wegańskich i bez rafinowanego cukru. Poprzez swoją pracę i Karamele promuje uważne jedzenie.

DLACZEGO JOGA I AJURWEDA MAJĄ WIĘKSZE ZNACZENIE NIŻ KIEDYKOLWIEK

Joga i świadome jedzenie, głęboko zakorzenione w starożytnej mądrości, oferują głębokie rozwiązania dla wyzwań naszych obecnych czasów.



Beatrice Deschamps

Jak codzienna praktyka jogi i rutyny ajurwedyjskie są jeszcze bardziej istotne w dzisiejszym świecie niż wczoraj?

W dzisiejszym szybko poruszającym się świecie znaczenie codziennej praktyki jogi i zdrowej diety stało się bardziej krytyczne niż kiedykolwiek wcześniej. Wraz ze wzrostem sztucznej inteligencji, nadmierną digitalizacją i coraz bardziej siedzącym stylem życia nasze nowoczesne nawyki tworzą nowy rodzaj nierównowagi - zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Joga i świadome jedzenie, głęboko zakorzenione w starożytnej mądrości, oferują głębokie rozwiązania dla wyzwań naszych obecnych czasów.

Ponowne połączenie z sobą

Żyjemy w erze, gdzie wszystko porusza się szybciej. Technologia przyniosła wiele udogodnień, ale także wymaga ciągłej uwagi. Nasze mózgi są nadmiernie stymulowane

przez ekrany, powiadomienia i niekończące się informacje. Nadużywanie naszych organów zmysłowych, szczególnie oczu i mózgu, prowadzi do zmęczenia umysłowego, niestabilności emocjonalnej i utraty wewnętrznej jasności. Bardziej niż kiedykolwiek potrzebujemy praktyk, które pozwalają nam zwolnić, ponownie połączyć się z sobą i utrzymać zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

Znaczenie jogi

Joga, tradycyjnie postrzegana jako unia między ciałem, umysłem i duchem, nie jest tylko ćwiczeniem fizycznym, jak jest często praktykowana na Zachodzie. Jest holistycznym systemem zaprojektowanym, aby przynieść harmonię na wszystkich poziomach naszego bytu. Codzienna praktyka jogi, nawet tak prosta jak kilka świadomych ruchów połączonych z głębokim oddychaniem, pomaga przeciwdziałać toksycznemu obciążeniu, które nowoczesne style życia nakładają na nasze ciała. Siedzące aktywności, godziny spędzone przed ekranami i brak ruchu fizycznego przyczyniają się do gromadzenia "ama" - koncepcji z Ajurwedy odnoszącej się do niestrawionych pokarmów stworzonych przez niewłaściwe trawienie, które gromadzą się w ciele i mogą dotrzeć do umysłu.

Gdy angażujemy się w asany

jogi, wkładamy się w ruchy, w samo życie. Stymulujemy trawienie (agni), krążenie i system limfatyczny, pomagając ciału naturalnie się oczyszczać. Czwarty krok Pranayamy (jogiczne techniki oddechowe) działa na uspokojenie układu nerwowego, redukując hormony stresu, takie jak kortyzol, i poprawiając utlenowanie na poziomie komórkowym. Medytacja dodatkowo przynosi ciszę niespokojnemu umysłowi, oferując sanktuarium spokoju



pośród ciągłych cyfrowych wibracji wokół nas.

Ponadto, poza praktykami fizycznymi, etyczne fundamenty jogi - Yama i Niyama - są bardziej istotne dzisiaj niż kiedykolwiek. W świecie, gdzie społeczeństwa są coraz bardziej spolaryzowane, gdzie materialny sukces często przysłania osobistą integralność, zasady non-violence, prawdomówności, zadowolenia i samodyscypliny oferują moralny kompas do nawigowania życiem z gracją i celem. Stosowanie tych dyscyplin etycznych może pomóc odbudować nie tylko osobistą równowagę, ale także przyczynić się do zdrowszych społeczności i społeczeństw.

Nawyki żywieniowe

Zdrowa, uważna dieta jest drugim niezbędnym filarem.



Nowoczesne nawyki żywieniowe - fast food, przetworzone posiłki, przekąski obciążone cukrem, mrożone jedzenie - tworzą epidemiczne poziomy przewlekłych chorób, takich jak cukrzyca czy problemy sercowo-naczyniowe, nawet wypalenie. Ajurweda uczy nas, że jedzenie nie jest tylko paliwem; jest pierwszym lekarstwem i źródłem energii życiowej (prana). Dieta bogata w świeże warzywa, owoce, pełnoziarniste zboża, orzechy i przyprawy wzmacnia system odpornościowy, zwiększa jasność umysłową i wspiera stabilność emocjonalną.

Uważne jedzenie, zgodnie z własną konstytucją (prakriti), potrzebami sezonowymi i lokalnie uprawianymi produktami, zwiększa naturalną inteligencję ciała do samouzdrawiania i utrzymywania się samodzielnie. Unikanie przejadania się, jedzenie o regularnych porach i preferowanie świeżych, ciepłych i zrównoważonych posiłków pomaga przeciwdziałać negatywnym efektom nieregularnych nowoczesnych harmonogramów i wzorców jedzenia stresowego. Działa jako znacząca pomoc w podtrzymywaniu życia i jest tak często zapomniana.

Konstruktywna współpraca

Poprzez łączenie codziennej praktyki jogi ze zdrową dietą tworzymy potężną synergii. Joga oczyszcza ciało i wyostreza umysł, czyniąc go bardziej podatnym na odżywcze i uzdrawiające efekty zdrowego jedzenia. W zamian odpowiednia dieta zapewnia niezbędną siłę i jasność, aby pójść głębiej w praktyki jogi i medytacji o krok dalej.

W zglobalizowanym świecie, gdzie turystyka zdrowotna

staje się głównym trendem, te starożytne praktyki oferują zrównoważoną, holistyczną i skuteczną ścieżkę do wellness. Podróżnicy szukają nie tylko pięknych miejsc, ale doświadczeń, które przekształcają ich życie od wewnątrz. Integrowanie jogi i zasad ajurwedyjskich w programy turystyki zdrowotnej może spełnić tę głęboką potrzebę - oferując rekolekcje uzdrawiające, spersonalizowane sesje jogi, kursy gotowania oparte na odżywianiu ajurwedyjskim i warsztaty uważności.

Spowolnienie to konieczność

Przesłanie jest proste, ale potężne: spowolnienie nie jest już luksusem; jest koniecznością. Świadomy ruch, świadome oddychanie, świadome jedzenie - to są leki naszych czasów. Joga i Ajurweda dostarczają ponadczasowych odpowiedzi na nowoczesne choroby ciała, umysłu i duszy. Zapraszają nas do życia z większą świadomością, witalnością i radością, w harmonii z sobą i światem wokół nas.

W dzisiejszym świecie, bardziej niż wczoraj, wezwanie do świadomego życia jest głośniejsze. Słuchanie go jest aktem głębokiej miłości do siebie i darem dla przyszłych pokoleń.

*Autorka, **Beatrice Deschamps**, jest oddaną praktyczką Ajurwedy, nauczycielką jogi i medytacji oraz założycielką Heart of Āyurveda z siedzibą w Paryżu. Dzieli się mądrością poprzez artykuły blogowe, programy online i była współautorką Le Guide familial de l'Ayurveda (2022).*

Badanie związku między jedzeniem a zdrowiem

Ajurweda postrzega jedzenie jako formę medycyny, podkreślając, że spożywanie pożywnego i odpowiedniej ilości jedzenia dostosowanego do typu ciała i warunków sezonowych może prowadzić do optymalnego zdrowia i odporności na choroby. Zbilansowana dieta jest niezbędna do utrzymania równowagi zarówno w ciele, jak i umyśle. Holistyczna perspektywa Ajurwedy na odżywianie jest

dodatkowo zilustrowana w Yajnavalkya Smriti, starożytnym tekście o postępowaniu ludzkim, który stwierdza, że jedzenie powinno przypominać wykonywanie yagni, symbolizując święte ofiary dla energii życiowej i duchowej. Wierzy się, że takie pożywienie wykorzeniakuje dolegliwości i słabości zarówno w ciele, jak i umyśle.

Podstawową zasadą jest to, że jedzenie powinno



służyć do odżywiania i oczyszczania nas wewnętrznie i zewnętrznie. Ajurveda kategoryzuje jedzenie na trzy komponenty, każdy z odrębnymi efektami: część grubą, która jest metabolizowana i wydalana; subtelniejszy aspekt, znany jako rasa, który przyczynia się do formowania tkanek ciała; i najbardziej wyrafinowaną, niewidzialną część, która odżywia umysł. Zaniedbywanie tych subtelności na rzecz jedynie przyjemności zmysłowej może prowadzić do różnych komplikacji zdrowotnych, rzucając światło na pochodzenie tego, co obecnie nazywane jest chorobami stylu życia.

W Ajurwedzie koncepcja agni, czyli ognia trawiennego, odgrywa kluczową rolę w trawieniu jedzenia. Dr Vasant Lad, wybitna postać w dziedzinie Ajurwedy, wyjaśnia, że "różne enzymy ułatwiają konwersję jedzenia w energię, a Ajurveda odnosi się do tych enzymów i aktywności metabolicznych zbiorowo jako agni". Dlatego przy przygotowywaniu posiłków niezbędne jest wzięcie pod uwagę swojej zdolności trawiennej (agni). Ogólnie osoby z konstytucją Pitta posiadają najsilniejszą moc trawienną, podczas gdy osoby z konstytucją Vata doświadczają słabszego trawienia, a osoby z konstytucją Kapha mają tendencję do wolniejszego procesu trawiennego.

Ajurveda kategoryzuje różne etapy życia w oparciu o dominację trzech dosz i zaleca wybory żywieniowe, które są zgodne zarówno z wiekiem, jak i przewagą doszy. Początkowa faza życia (do 20 lat) jest identyfikowana jako etap Kapha, aktywne lata (20 do 50 lat) jako etap Pitta, a późniejsze lata jako etap Vata. Podczas fazy Kapha zaleca się ograniczenie spożycia zimnych produktów mlecznych, ponieważ mogą prowadzić do zwiększonego śluzu i przekrwienia. W etapie Pitta można spożywać różnorodne jedzenie, ale umiar i regularne posiłki są kluczowe. W miarę jak jednostki przechodzą do etapu Vata, zdolność trawienna maleje, wymagając diety bogatej w ciepłe zupy, gulasze i miększe jedzenie. W mroźne zimowe dni korzystne jest włączenie ciepłych przypraw i pełnoziarnistych zbóż, podczas gdy lżejsze opcje, takie jak owoce i sałatki warzywne, są preferowane w miesiącach letnich.

Zdolność trawienna osiąga szczyt około południa, czyniąc to optymalnym czasem na główny posiłek. Spożywanie jedzenia późno w nocy, gdy siła trawienna jest zmniejszona, może skutkować gromadzeniem ama, czyli niestrawionych toksyn.



Wzrost ama może prowadzić do problemów zdrowotnych.

Sześć smaków

Według Ajurwedy istnieje sześć odrębnych smaków: słodki, kwaśny, słony, pikantny, gorzki i cierpki. Każdy smak jest związany z kombinacją dwóch z pięciu żywiołów: ziemia, woda, ogień, powietrze i eter.

Słodki (żywioły: ziemia i woda)

Charakteryzuje się chłodną, ciężką i lepłą naturą, słodki smak wzmacnia piękno i długowieczność, jednocześnie wspierając ogólny wzrost ciała i wzmacniając ojus (witalność). Przyczynia się do poprawy cery, przyjemnego głosu i wesołego usposobienia. Dodatkowo odżywia organy zmysłów, równoważy nadmiar Pitta i łagodzi nierównowagę w Vata. Słodkie smaki także promują uzdrawianie i są korzystne dla karmiących matek.

Przykłady obejmują pełnoziarniste zboża, owoce i słodkie warzywa korzeniowe.

Kwaśny (żywioły: ziemia i ogień)

Ten smak jest lepki i stymuluje gruczoły ślinowe, tym samym zwiększając apetyt i pomagając w trawieniu. Działa również jako środek wiatropędny i może pogorszyć dosze Kapha i Pitta.

Przykłady obejmują jogurt z nasion lub orzechów, cytryny i tamaryndowiec.

Słony (żywioły: woda i ogień)



Ten smak charakteryzuje się lekkością i brakiem lepkości. Jego wyraźny smak stymuluje ślinienie i wzmacnia smak różnych potraw. Dodatkowo służy zarówno jako środek wiatropędny, jak i przeczyszczający.

Przykłady obejmują sól morską, sól kamienną i wodorosty.

Pikantny (żywioty: ogień i powietrze)

Ten smak jest zarówno lekki, jak i rozgrzewający. Funkcjonuje jako środek przeciwbaczący, rozszerza kanały ciała i pomaga równoważyć Kapha. Łagodzi jelitową puchlizną i pomaga w usuwaniu odpadów z ciała. Charaka zauważa, że pikantny smak promuje wydzieliny żołądkowe i wyostża jasność organów zmysłowych.

Przykłady obejmują cebulę, rzodkiewkę, imbir i chili.

Gorzki (żywioty: eter i powietrze)

Ten smak charakteryzuje się suchością i lekkością. Posiada właściwości, które zwalczają pasożyty i redukują gorączkę, jednocześnie działając jako środek wiatropędny.

Przykłady obejmują korzeń mniszka lekarskiego, korzeń rabarbaru i gorzki melon.

Cierpki (żywioty: ziemia i powietrze)

Substancje cierpkie składają się głównie z żywiotów ziemi i powietrza. Mają zdolność wchłaniania

wilgoci i pomagają równoważyć podrażnione Kapha i Pitta. Według Charaki cierpki smak ma uspokajający efekt i pomaga w gojeniu ran i złamań. Przykłady obejmują banan plantain, granat i jabłko.

Ajurweda podchodzi do koncepcji jedzenia poprzez dwie dodatkowe perspektywy. Pierwsza perspektywa bada działanie jedzenia - czy jest ono rozgrzewające czy chłodzące. Smaki sklasyfikowane jako słodki, gorzki i cierpki są uważane za chłodzące, podczas gdy kwaśne, słone i pikantne smaki są klasyfikowane jako rozgrzewające. Druga perspektywa koncentruje się na efekcie potrawieny, który odnosi się do tego, jak jedzenie wpływa na tkanki podczas i po trawieniu. Słodkie i słone smaki są postrzegane jako słodkie w tym kontekście, kwaśny pozostaje kwaśny, a pikantne, gorzkie i cierpkie smaki są uznawane za pikantne.

W sanskrycie te koncepcje są określane jako rasa, virya i vipaka, odpowiednio. W Ajurwedzie służą one jako niezbędne narzędzia do zrozumienia właściwości jedzenia i ziół. Poprzez uchwycenie tej wiedzy jednostki mogą nawigować skomplikowane energetyczne interakcje jedzenia, umożliwiając im podejmowanie świadomych wyborów żywieniowych. Zrozumienie swojego typu ciała pozwala na stworzenie spersonalizowanej diety, która promuje poczucie równowagi i harmonii.

*Rozpocznij podróż do holistycznego
uzdrowienia w idealnej bramie,
gdzie mądrość Ajurwedy spotyka nowoczesny luksus*



395/4, Harischandra Mawatha,
Anuradhapura, Sri Lanka
Tel : +94 25 203 0200



82, Dharmapala Mawatha,
Colombo 03, Sri Lanka
Tel: +94 11 228 5252



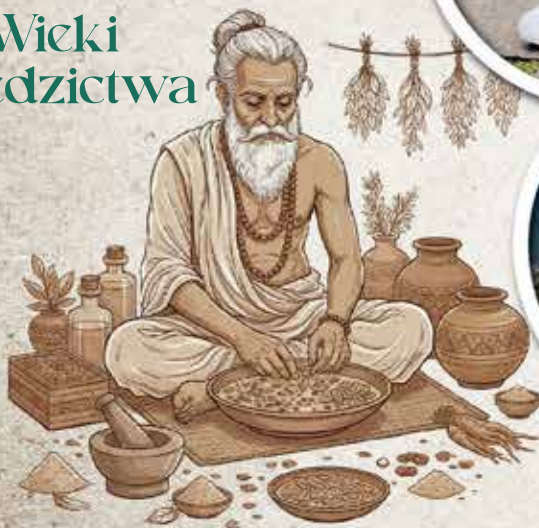
265, Pitiwella, Boossa,
Galle, Sri Lanka
Tel : +94 91 759 9559



Wierni korzeniom Ajurwedy

- Klimatyzowane pokoje w stylu heritage
- Dedykowany zespół lekarzy do Twojej opieki
- Analiza Prakriti - ocena typu ciała
- Dieta i styl życia dopasowane do Twojego typu ciała
- Terapia ajurwedyjska każdego dnia
- Wegetariańskie pełne wyżywienie
- Holistyczne programy jogi
- Wi-Fi
- W pobliżu międzynarodowego lotniska

Wieki
dziedzictwa



Plaža • Rozlewiska • Ajurweda