

DR KULREET CHAUDHARY

AJURWEDYJSKI DETOKS

Naukowo potwierdzony 4-stopniowy program
na stany zapalne, zdrowie jelit, ciała i umysłu



AJURWEDYJSKI DETOKS

DR KULREET CHAUDHARY

AJURWEDYJSKI DETOKS



Naukowo potwierdzony 4-stopniowy program
na stany zapalne, zdrowie jelit, ciała i umysłu

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Madura
SKŁAD: Anna Plotko
PROJEKT OKŁADKI: Anna Plotko
TLUMACZENIE: Katarzyna Zielińska
KOREKTA: Daria Wolska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2017
ISBN 978-83-65404-98-5

Tytuł oryginału: *The Prime: Prepare and Repair your Body for Spontaneous Weight Loss*

Copyright © 2016 by Kulreet Chaudhary
The Prime: Prepare and Repair your Body for Spontaneous Weight Loss
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown
Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Om Namo Narayani

SPIS TREŚCI

CZĘŚĆ PIERWSZA

Programowanie zwrotne zwyczajów żywieniowych

WSTĘP: Dojrzewanie neurologa	15
Rozdział 1: Robisz to na odwrót.....	35
Rozdział 2: To nie jest zwykły detoks	55

CZĘŚĆ DRUGA

Naukowe podstawy Ajurwedyjskiego detoksu

Rozdział 3: Neuroadaptacja, uzależnienie od jedzenia i twój mózg.....	73
Rozdział 4: Nie chodzi o to, co jesz, tylko o to co trawisz.....	93
Rozdział 5: Nieszczęlny mózg: odkrywanie połączenia między mózgiem i żołądkiem.....	117

CZĘŚĆ TRZECIA

Przygotowanie

Rozdział 6: Cztery etapy	139
ETAP PIERWSZY: Uruchom biochemiczną zmianę.....	147

ETAP DRUGI: Pokonaj zachcianki (bez siły woli)	165
ETAP TRZECI: Rozpal energię i spal tłuszcz	185
ETAP CZWARTY: Biologiczne hakowanie przyzwyczajień	199
Rozdział 7: Życie przygotowanego	213

CZĘŚĆ CZWARTA

Sekrety super przygotowanych

Rozdział 8: Starożytna wiedza o jedzeniu dla współczesnego świata	223
Rozdział 9: Poznaj swój typ organizmu i odżywiaj się w zgodzie z nim.....	261
Rozdział 10: Mądrości ajurwedy na resztę życia.....	293
Źródła	313
Bibliografia.....	327
Materiały.....	339
Podziękowania.....	341
O Autorce	343

*To, co jesz, staje się twoim umysłem.
Twój umysł jest taki jak twój pokarm.*

Przysłowie ajurwedyjskie

DO CZYTELNIKÓW

Ta książka została napisana w celach informacyjnych i nie może zastąpić porady i opieki lekarza. Podobnie jak w przypadku wszelkich nowych diet i ćwiczeń ten program można wprowadzić w życie tylko po konsultacji z lekarzem, by upewnić się, że jest odpowiedni dla indywidualnych potrzeb. Potrzeby żywieniowe są różne dla każdej osoby, w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia, lekarstw i diety. Z tego programu NIE powinny korzystać kobiety w ciąży oraz karmiące piersią. Autor i wydawca nie są odpowiedzialni za niekorzystne rezultaty zastosowania metod i informacji zawartych w niniejszej książce.

CZĘŚĆ PIERWSZA

PROGRAMOWANIE ZWROTNE
ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH

WSTĘP

DOJRZEWANIE NEUROLOGA

Mój dziadek był lekarzem w dużej społeczności w okolicy miasta Ludhijana w Indiach. Kochałam i podziwiałam mojego dziadka i już jako dziecko wiedziałam, że chcę pójść w jego ślady. Po udzielonym niedawno wywiadzie doznałam olśnienia – uprawiam medycynę w taki sam sposób jak on. Ale nie zawsze tak było.

Życie w Indiach w latach siedemdziesiątych wyglądało zupełnie inaczej niż we współczesnych Stanach Zjednoczonych. Będąc miejskim lekarzem, mój dziadek bardzo poważnie traktował swoją pozycję opiekuna społeczności. Między nim i pacjentami istniało partnerstwo. Kiedy ktoś się rozchorował i przychodził na wizytę do mojego dziadka, on już wiedział wiele na temat zdrowia, historii i życia pacjenta. Zazwyczaj znał też jego rodziców, dziadków i dzieci. Rozumiał ich życie. Stworzył kochającą więź ze społecznością, a ta więź pozwalała mu wpływać na zdrowie całej rodziny przez lata. Nie oferował usługi tylko uzdrawiający związek.

Jako dziecko byłam ulubienicą dziadka. Byłam jego pierwszą wnuczką i byliśmy mocno związani. Do moich czwartych urodzin opiekował się mną w ciągu dnia i zabierał mnie do pracy. Nadal mam przed oczami obrazy dziadka w jego małej przychodni, kiedy zajmował się pacjentami. Panowała tam atmosfera miłości i wsparcia. Bywał surowy, kiedy było trzeba, bo zależało mu na zdrowiu pacjentów, a oni nie zawsze słuchali zaleceń, ale jego surowość wynikała z miłości. Czasami ludzie mu płacili, a czasami nie mogli i to nigdy nie był problem. To ukształtowało moją wizję opieki lekarskiej bardziej niż wszystko, czego nauczyłam się na studiach.

Później przeprowadziliśmy się do Ameryki. Cierpiałam, kiedy musiałam opuścić dziadka, rodzinę i społeczność, która mnie wychowała, ale moi rodzice cieszyli się z nowych możliwości. Pragnęli spełnienia amerykańskiego snu i spodziewali się lepszego życia. W Indiach ludzie wyobrażają sobie Amerykę jako cudowną, ekscytującą i pełną możliwości, ale ja nadal pamiętam poczucie utraty korzeni.

Moi rodzice chcieli się dostosować. Zabrali mnie i moją siostrę na drugi brzeg oceanu i rozpoczęliśmy życie w południowej Kalifornii. Moja matka była terapeutką, a ojciec inżynierem elektrykiem. Mimo że moja rodzina odrzuciła część naszych zwyczajów (na przykład nasza tradycyjna hinduska rodzina złożona z rodziców, dziadków, wujów i ciotek była teraz rozdarta między dwoma kontynentami), nadal korzystaliśmy z medycyny ajurwedyjskiej. To nie było nic nadzwyczajnego, po prostu część stylu życia. Mimo że mój dziadek uczył się też medycyny zachodniej, w naszej kulturze łączy się „medycynę życia” z zachodnim leczeniem. Jeśli ktoś był bardzo chory, to dostawał lekarstwo, ale pierwszym krokiem zawsze była rada, co powinien zmienić w sposobie życia. Celem nie było faszeringowanie nikogo lekami, tak jak jest teraz w USA. Po przepro-

wadźce nadal prowadziliśmy zdrowy styl życia, włączając w to sposób jedzenia.

Oczywiście, poznaliśmy parę amerykańskich dań, ale nasze codzienne posiłki miały korzenie w indyjskiej kuchni. Przyprawy, których używaliśmy, które teraz uznawane są za część ajurwedy, były dla nas częścią codziennych dań. Używaliśmy kurkumy, kminu, kolendry, kopru włoskiego, imbiru i owoców Amlı. Nadal czasami czuję się dziwnie, gdy wypisuję „receptę” na coś, co znam z rodzinnego stołu. Wtedy nie wiedziałam, że jedząc te potrawy, zwalczałyśmy cukrzycę, raka i otyłość.

Z drobnymi dolegliwościami radziłyśmy sobie również w ajurwedyjski sposób, choć wtedy nie wiedziałam, że tak to można nazwać. Na przykład, jeśli miałam zapalenie ucha, rodzice używali oleju czosnkowego, który był tak właściwie olejem sezamowym z ząbkami czosnku. Na zapalenie oskrzeli podawali nam kurkumę z miodem. To była pierwsza linia obrony, zanim pomyśleliśmy o antybiotykach. W dzieciństwie rzadko dostawałam antybiotyki, bo nasze domowe leki były tak skuteczne.

Kolejny ajurwedyjski koncept, jaki stosowaliśmy, to porcjowanie posiłków. Nasze obiady były duże, a kolacje małe i nigdy nie jedliśmy po zachodzie słońca. To była po prostu część naszej kultury; coś, do czego byliśmy przyzwyczajeni.

Zauważyłam wyraźne różnice między amerykańskim i indyjskim jedzeniem. Jedną z najtrudniejszych do zaakceptowania dotyczyła mleka. W Indiach krowy mleczne traktowane są łagodnie, jak członkowie rodziny, przez co mleko smakuje zupełnie inaczej – jest słodkie. W Indiach uwielbiałam mleko i masło, ale w Stanach już nie, bo wydawały mi się gorzkie. Długo musiałam się przyzwyczajać. Nie wiem, czy to kwestia ich diety, czy tego jak są traktowane, ale wiem, że w Indiach krowy dają mleko dobrowolnie (to znaczy nie są hodowane jako krowy mleczne). Mieliśmy mleko tylko wtedy, kiedy krowa miała mło-

de). Związek między ludźmi i zwierzętami jest łagodny i pełny współczucia. Dorastałam, czując to i doświadczając delikatnego oraz pełnego współczucia związku z samym jedzeniem.

Rzadko jadaliśmy desery. Ciasto pojawiało się na przyjęciach urodzinowych, ale poza tym, jedynymi słodyczami były owoce. Uwielbialiśmy owoce, pamiętam, jak ojciec przynosił do domu pudła pełne mango. To był nasz deser. Kiedy miałam siedem czy osiem lat, pozwalano mi na zjedzenie jednego łakocia na tydzień. Dostawałam go zawsze w piątek i zazwyczaj był to miniaturowy batonik, taki jak na Halloween. (W piątki oglądaliśmy też telewizję przez pół godziny, juppi!). Lubiliśmy słodycze, ale nie pragnęliśmy ich, bo trafiały się tak rzadko, że nie spodziewaliśmy się jeść ich codziennie, tak jak dzisiejsze dzieci.

Do dziś nie mam silnych zachcianek, podejrzewam, że to dlatego, gdyż nie wyrobiłam sobie neurologicznego przystosowania do cukru. Omówię to później bardziej szczegółowo, ale kiedy dopamina wyzwala się pod wpływem cukru, ta przyjemność zostaje skojarzona z pragnieniem bycie pod czyjąś opieką.

To doświadczenie w młodym wieku wywiera głęboki psychologiczny i biochemiczny wpływ, który może być bardzo trudny do zwalczenia w wieku dorosłym. Ta książka jednakże daje narzędzia do pokonania tego wpływu w o wiele prostszy sposób.

W wieku dziewięciu lat poznałam podstawowy element medycyny ajurwedyjskiej: medytację. Utrata rodzinnego wsparcia i społeczności, której doświadczyliśmy, była dla nas trudna. Moja matka przeszła od zajmowania się dwójką dzieci z pomocą ośmiu dorosłych, do zajmowania się nimi w pojedynkę. Kiedy zaczęła cierpieć na chorobę Hashimoto, atakującą tarczycę, wybrała się do endokrynologa, który powiedział, że dolegliwości związane są ze stresem, jakiemu jest poddana. Mimo że sam nie medytował, zalecił jej medytację transcendentálną. Zaczęła ją praktykować i po pół roku jej tarczyca była zupełnie zdrowa.

Moja matka stwierdziła, że jeśli medytacja może uzdrowić tarczycę, to i dzieci powinny z niej skorzystać.

Wysłała nas do nauczyciela medytacji, którego do dziś wspominam z sympatią. Jego obecność promieniowała miłością i wraz z siostrą zaczęłam medytować. W młodym wieku zauważyłam, że medytacja jest skuteczną metodą radzenia sobie z codziennym stresem. (Szerzej omówię ten temat w rozdziale dotyczącym neuroadaptacji, bo stres ma ogromny wpływ na nasze trawienie i to jak głęboko sięgają neurochemiczne zmiany powodowane przez jedzenie w naszych ciałach). Wierzę w to, że w połączeniu ze zmianą sposobu odżywiania, moja praktyka medytacyjna miała największy wpływ na to, jaką osobą jestem dziś.

Dzięki medytacji wiem, jak powrócić do siebie, nawet w bardzo stresującym otoczeniu. Dlatego tak bardzo cenię wpływ medytacji na umysł i ciało.

Mimo moich korzeni, amerykański sposób jedzenia musiał na mnie wpłynąć, nie jest żadnym zaskoczeniem fakt, że stało się to, gdy miałam kilkanaście lat. Pamiętam, kiedy po raz pierwszy zjadłam parówkę w cieście. Miałam wtedy trzynaście lat. Dostałam okropnego bólu brzucha, nudności i dziwnego uczucia umysłowego zamroczenia. Mimo to zaczęłam regularnie jeść przetworzone jedzenie, bo robili to moi znajomi. Nie dostrzegałam połączenia między problemami z żołądkiem a jedzeniem, w końcu byłam nastolatką! Wszyscy moi znajomi zatrzymywali się w restauracji z fast foodem w drodze ze szkoły i ja robiłam to samo, bo chciałam się dopasować do grupy. Teraz widzę, że coraz częstsze choroby nie były przypadkiem.

W liceum odczuwałam zmęczenie i miałam wzdęcia po jedzeniu. Na studiach zdiagnozowano u mnie zespół jelita drażliwego i zapisano Prozac, bo lekarz stwierdził, że przyczyną jest po prostu stres. Wiedziałam, że nie chodzi o stres ani depresję, więc nigdy nie zrealizowałam recepty. Lekarz nigdy nie wspo-

mniał o moich zwyczajach żywieniowych. Przytyłam ponad cztery kilo i mimo że nadal byłam szczupłą, to była to nieprzyjemna zmiana związana z typową studencką dietą.

Rozpoczęłam studia medyczne, a sytuacja się pogorszyła. To wtedy zaczęłam tracić łączność z podstawami zdrowego trybu życia, których nauczyli mnie rodzice. Przyczyną było połączenie czynników znanych każdemu studentowi medycyny. Po pierwsze, przez długie godziny nauki i pracy trudno było mi znaleźć czas, by o siebie zadbać. Nie miałam czasu na gotowanie, a nawet na sen. Cieszyłam się, gdy czasami znalazłam chwilę na kąpiel! Nadal medytowałam, ale nieregularnie. Po drugie, mimo że wkroczyłam do świata medycyny z całą tą pradawną wiedzą, zwłaszcza przekonaniem, że to co jemy i sposób, jak trawimy, są bezpośrednio połączone z tym, dlaczego chorujemy, wszystko czego uczyłam się na studiach, zaprzeczało tym przekonaniom. Uczono mnie, że nie chorujemy przez problemy z trawieniem, tylko przez drobnoustroje, które przedostają się do organizmu. Na początku często zadawałam pytania i dzieliłam się tym, czego nauczyłam się w młodości, ale wszystko co mówiłam, było odrzucane i krytykowane jako archaiczne albo prymitywne. Porzuciłam pradawną wiedzę na rzecz tego, co wydawało mi się być wyższym zrozumieniem ludzkiego ciała i jego działania.

W wieku dwudziestu lat nadal ważyłam zaledwie 52 kg, jak na wzrost 152 cm byłam dość chuda, ale nie czułam się dobrze. Potem, powoli i niemal niezauważalnie, moje szczupłe ciało zaczęło przybierać na wadze. Pamiętam uczucie ociężałości zarówno fizycznej, jak i umysłowej. Wcześniej zawsze dobrze radziłam sobie ze skomplikowanymi myślami, ale ta zdolność zaczęła zanikać. Ilekroć coś zjadłam, czułam senność. Gdyby ktoś mnie wtedy spytał, czy coś jest nie tak z moim trawieniem, powiedziałabym, że nie. Myliłam się. Dopiero kiedy zaczęły mi dokuczać ciężkie migreny, zrozumiałam, że dzieje się coś złego.

Ukończyłam rezydenturę na oddziale neurologii i zaczęłam własną praktykę, ale nie było mi łatwiej. Przejęłam gabinet innego lekarza, choć częściej zdarza się najpierw u kogoś pracować. Od samego początku pracowałam po piętnaście godzin dziennie.

Moje zdrowie odeszło na jeszcze dalszy plan. Nie miałam czasu się nim zająć, więc ignorowałam bóle głowy. Pogarszały się, a nadwaga rosła. Nie zwracałam wtedy uwagi na zbędne kilogramy, ale bóle głowy bardzo mnie osłabiały. Musiałam zacząć zażywać przepisane leki. Wcześniej tylko kilka razy w dzieciństwie zdarzyło mi się brać antybiotyki, poza tym używałam tylko leków dostępnych bez recepty i domowych sposobów.

To było oświecające doświadczenie. Ja, neurolog, który mógł wymienić wszystkie dostępne leki, ale nie poznał ich działania na własnej skórze. A były naprawdę straszne! Nie mogłam w to uwierzyć. Ledwo mogłam znieść efekty uboczne. I to przepisywałam swoim pacjentom? Po raz pierwszy zorientowałam się, jak fatalnie się czuli. Czytałam listy efektów ubocznych: tycie, nadmierne owłosienie na twarzy, zaburzenia pamięci, drżenie, nudności, biegunka i tak dalej. Już pierwsze dwa efekty wystarczyły, żeby mnie zaniepokoić: tycie i owłosienie na twarzy! Jeśli lekarstwo sprawia, że tyjesz, to oznacza, że jest toksyczne. Jednym ze sposobów organizmu na oczyszczenie się z toksyn jest umieszczanie ich w komórkach tłuszczowych, by ochronić przed nimi pozostałe organy. Zauważyłam, że ledwo mieszczę się w spodnie. Przerzuciłam się na jedyny lek na migrenę, który nie powoduje tycia, Topamax. Moi pacjenci nazywali go Tępomaxem i w końcu zrozumiałam dlaczego. Kiedy go używałam, nie mogłam przytomnie myśleć. Na studiach byłam prymuską, a nagle musiałam robić listy, bo zapominałam o podstawowych czynnościach. Nie mogłam tego znieść, po raz pierwszy w życiu czułam się głupia.

Zaczęłam być nerwowa, bałam się. Miałam trzydzieści parę lat, byłam za młoda na problemy z pamięcią. Zrozumiałam jednak, dlaczego moi pacjenci niektórzy w podobnym wieku – skarżyli się na to samo, czyli problemy z koncentracją i pamięcią, a nawet objawy demencji. Lek, który brałam, by pozbyć się migreny, powodował okropne bóle karku. Utknęłam, poczułam że mam dwa wyjścia; cierpieć na obezwładniające bóle głowy, albo cierpieć na obezwładniające bóle karku i utracić bystrość umysłu. Nie wiedziałam, co było gorsze, ale podejrzewałam, że ból głowy był mniejszym złem. Kiedyś patrzyłam na pacjentów i myślałam (lub nawet mówiłam): „musisz to znieść, mamy problem medyczny, musisz używać leków”. Jednak, kiedy stajesz po drugiej stronie stetoskopu i nie wiesz, co jest gorsze, czy problem, czy lek, widzisz, że ze sposobem praktykowania medycyny jest coś nie tak.

W końcu opowiedziałam matce o mojej sytuacji, o tym, że miewam straszne bóle głowy, ale nie mogę znieść leków. Byłam tak zmęczona i otumaniona, że nawet nie mogłam pracować. Spytałam, co powinnam zrobić.

Oczywiście, miała pomysł. Przedstawiła mnie członkowi grupy ajurwedyjskich lekarzy, którzy podróżowali między Indiami i USA. Kiedy byłam młodsza, kilka razy zabrała mnie do praktyków ajurwedy, byłam nawet najmłodszą osobą w USA, która została poddana panchakarmie – tradycyjnej ajurwedyjskiej terapii. Czasami coś mi zapisywali, ale nie odgrywało to dużej roli w moim życiu, bo nie bywałam chora. Po raz pierwszy wybierałam się do nich z poważnym problemem. Poszłam więc na spotkanie. Doktor miał na sobie dhoti, czyli tradycyjny męski strój z Południowych Indii, składający się z długiego pasa białego materiału ze złotą i pomarańczową lamówką, owiniętego wokół dolnej połowy ciała jak spódnica. Pamiętam, że pomyślałam: „no nie, zaczyna się”. Po studiach medycznych uznałam, że to wygląda po prostu dziwnie, starałam się nie przewracać oczami.

Mimo że byłam Hinduską, mimo to jak zostałam wychowana, studia medyczne zaszczepiły we mnie opory i dawkę cynizmu dotyczącą sposobu praktykowania medycyny. Gdyby nie cierpienie, desperacja i problemy z przyjmowaniem leków, nie zdecydowałabym się na tę wizytę.

Na samym początku doktor kazał mi usiąść i zapytał o moje trawienie. To wydało mi się dziwne. Nie spytał nawet o moje migreny. Pomyślałam, że nie ma pojęcia, co robi. Nie miałam problemów z trawieniem, więc z pewnością skupiał się nie na tym, na czym powinien. Następnie przeprowadził krótkie ajurwedyjskie badanie. Obejrzał mój język i paznokcie, zmierzył tętno, po czym wydał opinię z silnym, południowoindyjskim akcentem:

– Jest pani bardzo chora.

– Nie, nie jestem – powiedziałam – po prostu mam bóle głowy. Myślałam, że trzeba mu o tym przypomnieć.

– Nie, ma pani kiepskie trawienie, z czego wynikają wszystkie problemy ze zdrowiem. Bóle głowy mogą być najbardziej zauważalne, ale jest pani na drodze do wielu problemów zdrowotnych. Mówił o potencjalnych chorobach w taki sposób, jakbym już na nie cierpiała. Dla niego wszystko było połączone, bo widział we mnie pierwsze etapy choroby, a pierwszym etapem jest zaburzenie trawienia. Zawsze.

– Czy miewa pani wzdęcia? – spytał.

– Tak, ale wszyscy je mają, to nic poważnego.

– Czy po jedzeniu czuje się pani zmęczona?

– Tak jak wszyscy.

Wreszcie przez kilka minut porozmawialiśmy o bólach głowy. Powiedział, że według niego miałam infekcję pasożytniczą. To mnie zaskoczyło, nie dość, że nie widziałam związku między bólem głowy a trawieniem, to nie podejrzewałam, że przyczyną mogą być pasożyty. Później zdiagnozowano u mnie infekcję ogoniaszkami jelitowym, którego pewnie złapałam w czasie po-

dróży do Afryki, kiedy miałam dziewiętnaście lat. Nie tylko pasożyt mi szkodził, porzucenie zdrowych nawyków z dzieciństwa na rzecz szkodliwych niszczyło mi zdrowie.

Zaczął od zapisania mi kilku ziół. Jednym z nich była mieszanka Triphala, w której skład wchodziła jagoda, którą pamiętałam z dzieciństwa. Udzielił mi też paru podstawowych rad dotyczących diety. Pomyślałam, że łatwo będzie się do nich zastosować w końcu co miałam do stracenia?

W ciągu trzech miesięcy migreny zniknęły.

KRÓTKA HISTORIA AJURWEDY

Ajurweda znaczy „wiedza o życiu” albo „nauka o życiu” i jest to najstarszy system opieki zdrowotnej na świecie. Nie wiemy, skąd się wzięła, ale legenda mówi o tym, że bóg Brahma przekazał ją ludzkości ponad pięć tysięcy lat temu przez linię mędrców w starożytnych Indiach, którzy ją ulepszyli przez wgląd uzyskany w czasie głębokiej medytacji. Ci mędrcy byli nie tylko świętymi ale też lekarzami, a ajurweda jest kompletnym systemem zarządzania wszystkimi aspektami zarówno zdrowia, jak i duchowości, zawiera metody przedłużania życia, leczenia chorób, przeprowadzania operacji chirurgicznych, oczyszczania ciała oraz traktaty dotyczące dylematów etycznych i rozwoju duchowego.

Na początku nauki ajurwedy przekazywano ustnie, ale w końcu zostały zapisane, najpierw w Wedach będących jednym z czterech głównych tekstów hinduizmu (i jednym z najstarszych tekstów religijnych, najprawdopodobniej napisanym między 1500 i 1000 rokiem p.n.e.). Na początku medycynę i chirurgię ajurwedyjską stosowano osobno, ale z biegiem czasu oba systemy zostały połączone, jak

widać w trzech głównych tekstach: *Charaka Samhita*, *Sushruta Samhita* i *Ashtanga Hridaya Samhita*, które mają najprawdopodobniej ponad 1200 lat. Opisują fizjologię, anatomię, choroby, leczenie (ziołowe i chirurgiczne), zalecenia, zapobieganie i przedłużanie życia. Podkategorie opisują medycynę wewnętrzną, leczenie uszu, nosa i gardła, toksykologię, pediatrię, chirurgię, psychiatrię, leczenie dolegliwości seksualnych i płodności, odmładzanie. To zdumiewająco kompletny system.

Co mamy o niej myśleć w czasach terażniejszych? Czy ajurweda pochodzi z boskiego źródła? Nie możemy udowodnić, że tak było, ale nie możemy założyć, że nie ma naukowych podstaw. Wręcz przeciwnie – wraz z rozwojem nauki pojawiają się dowody potwierdzające wiedzę starożytnych mędrców oraz ich całkowity i zmieniający życie system utrzymania zdrowia, zapobiegania i leczenia chorób. Ajurweda ewoluuje, nie porzucając swojej pierwotnej wersji. W rzeczy samej, ważnym aspektem ajurwedy jest nieodrzućanie niczego, co mogłoby pomóc pacjentowi, więc nie opiera się ona przed skorzystaniem z nowoczesnej, zachodniej medycyny. Dlatego właśnie tak mi pomaga w mojej praktyce, pasuje do wszystkiego, co robię, nawet jeśli używam wiedzy zdobytej w czasie studiów medycznych, by pomóc pacjentom.

Innymi słowy – ajurweda pozostaje na czasie, a ja widzę jej głębokie efekty każdego dnia – zarówno wśród moich pacjentów, jak i u siebie samej i mojej rodziny. Uwielbiam ją, ponieważ łączy wszystkie aspekty osoby – fizyczne, emocjonalne, mentalne i duchowe, by leczyć ją w sposób, jaki współczesna nauka potwierdza jako skuteczny i oparty na naukowej prawdzie.

POZNAJ SWÓJ TYP ORGANIZMU I ODŻYWIĄJ SIĘ W ZGODZIE Z NIM

Teraz, kiedy znasz już podstawy zdrowego odżywiania się, mogło ci przyjść do głowy, że nie wszystkim służy dokładnie ta sama dieta. To prawda. Zauważyłeś pewnie, że niektórzy czują się świetnie na diecie wegańskiej, a inni nie. Niektórym służy zwierzęce białko, innym niekoniecznie. Wszystko zależy od indywidualnego typu organizmu.

Być może jesteś w takim wieku, że pamiętasz, jak kiedyś dzielono ciała na trzy kategorie – ekto, mezo i endomorfików. Typ ektomorficzny jest smukły, szczupły i wysoki. Mezomorficy są proporcjonalni z rozwiniętą tkanką mięśniową, a endomorficy mają ciała miękkie i zaokrąglone. Chodzi o to, że nie da się walczyć z własnym typem organizmu, ale można go zoptymalizować. Ajurweda od wieków korzysta z tej idei, ale w bardziej złożony i szczegółowy sposób. Ajurwedyjskie typy nazywają się dosha, trzy z nich nieco przypominają typy ekto, mezo i endomorficzne, jednak opis każdej z doshy zawiera też wiele innych elementów, takich jak temperament, osobowość, zwyczaje i upodobania, kolor i struktura skóry i włosów oraz wiele in-

nych. Typ ciała jest jednym z ważnych wskaźników doshy, ale to tylko część całego obrazu.

Ta starożytna wiedza wzięła się z bliskiej obserwacji typów ludzi, ich skłonności, cech fizycznych, umysłowych, emocjonalnych i duchowych oraz tego, co im służy, a co nie. Nie ma współczesnego, naukowego odpowiednika doshy (nowa dziedzina endobiogenii stara się opisać ten starożytny system), ale ja widzę te cechy układające się w całość w mojej klinice, a porady dotyczące jedzenia i zdrowia odpowiednie dla poszczególnych doshy zawsze poprawiają stan moich pacjentów.

Twoja dosha, lub typ organizmu jest wzorem, dzięki któremu można stworzyć zindywidualizowany program dbania o siebie. Kiedy już oczyścisz swój organizm i poczujesz się zdrowszy i silniejszy, wiedza o twojej doshy oraz jej znaczeniu dla odżywiania się i stylu życia może pomóc ci jeszcze głębiej udoskonalić swoją podróż. Dla wielu osób już samo oczyszczenie się z amy i zmiana sposobu odżywiania na pełnowartościowe wystarczy, ale ten rozdział jest dla osób, które chcą iść jeszcze dalej, zwłaszcza jeśli przeszły *Ajurwedyjski detoks*, dokonały zmian żywieniowych zasugerowanych w rozdziale 8, ale nadal zauważają występujące czasami toksyczne reakcje i nie mogą zidentyfikować ich przyczyny. To może oznaczać, że reagujesz na pokarmy, które nie pasują do doshy.

Jaka jest twoja dosha

Trzy doshe to *vata* (podobna do typu ektomorficznego), *pitta* (podobna do typu mezomorficznego) i *kapha* (podobna do typu endomorficznego). Każda ludzka istota jest mieszanką tych trzech typów wraz z ich cechami, ale przeważnie jeden lub dwa typy są dominujące. Możesz być czystym typem vata ale

bardziej prawdopodobne, że jesteś vata-pitta albo vata-kapha. Możesz być typem pitta z cechami vata lub kapha. Może się okazać, że jesteś przede wszystkim kapha, ale z dodatkiem cech vata lub pitta. (Zdarzają się rzadkie przypadki mieszanki wszystkich trzech typów. Subtelny sposób połączenia i wymieszania tych typów odpowiada za tysiące różnic między nami, ciekawe, prawda?).

Sklonności doshy przejawiają się jako fizjologiczne i emocjonalne cechy oraz tendencje organizmu, a kiedy przeszedłeś przez cztery etapy *Ajurwedycznego detoksu*, to najprawdopodobniej wyczuwasz je bardziej wyraźnie niż kiedykolwiek. Zauważasz, co ci służy, a co nie, czego potrzebujesz, a co ci nie odpowiada. To wszystko ma związek z twoim wyjątkowym zestawem cech doshy.

Wspominam o nich teraz, ponieważ na tym etapie moi pacjenci zazwyczaj czują potrzebę zagłębienia się w temat. Chcą zbadać własne cechy i tendencje. Chcą jeszcze lepiej dostosować dietę do siebie. Dosha może cię poprowadzić, możesz na przykład *czuć*, że potrzebujesz gorącej zupy lub herbaty przez cały dzień, ale *myśleć*, że powinieneś jeść sałatki. Jeśli się okaże, że twoją dominującą doshą jest vata, zrozumiesz, że ciepłe, pocieszające i bogate pokarmy są dokładnie tym, czego ci trzeba, a zimne i surowe pokarmy ci szkodzą. Nawet najczystsza i najzdrowsza pełnowartościowa dieta nie będzie działała na wszystkich w ten sam sposób. Szczegóły zależą od doshy.

DOSHA I NAUKA

To, że ludzie mają różne profile fizjologiczne i psychologiczne jest (i powinno być!) zagadką dla naukowców zwłaszcza takich, którzy podobnie jak ja leczą pacjentów. Ilekroć w dziedzinie opieki zdrowotnej pojawia się jakaś

nowa informacja dotycząca zdrowia, zazwyczaj pomaga pewnej grupie ludzi, innej nie pomaga, a jest też grupa osób, której stan może się pogorszyć. Jeśli mam zinterpretować jakieś badania naukowe pod kątem tego, jak można je wykorzystać, moje pierwsze pytanie brzmi „jaki typ osób brał udział w tym badaniu i jakie było IQ ich układów pokarmowych”. Indywidualne różnice między badanymi osobami sprawiają, że na przykład niektórzy świetnie się czują na diecie wegańskiej, a inni na niej marnieją, niektórym służy dieta paleo, a inni nie mogą jej strawić. Pewne leki antydepresyjne działają na jednych ludzi, a na innych nie. Leki ze statynami jednym pomagają, innym szkodzą. Jeśli zaś chodzi o pojedyncze pokarmy, lista wariacji na temat tego co komu szkodzi, a co nie wydaje się nieskończona. Ta sama rzecz może być lekiem dla jednego, a trucizną dla innego.

Dziedzina nauki, która jak sądzę, w końcu się tym zajmie to epigenetyka. Ta dziedzina zaczyna odkrywać dowody na to, że środowisko wpływa na geny. Doshe dodają do tego kolejną warstwę. Każdy z nas jest kombinacją genów, a środowisko może je włączać i wyłączać. Dosh, albo typ ciała, głębiej wpływa na to, jak konkretny aspekt środowiska zadziała na konkretny gen. To fascynujący temat, a nauka coraz bardziej zbliża się do zrozumienia go.

Byłoby doskonale, gdyby współczesna medycyna zrozumiała, że badania powinny być przeprowadzane na genetycznie jednolitej populacji, o podobnych stanach układu trawiennego i podobnych doshach, by można było polegać na wynikach. Nawet wtedy wyniki badań będą waż-

ne tylko dla tej konkretnej populacji. Zachodnia medycyna dopiero zaczyna to rozumieć.

Jaka jest więc *twoja* dosha? Używam tego quizu na wykładach, by pomóc uczestnikom ocenić dominujący typ organizmu. Istnieją też dłuższe i bardziej szczegółowe testy. Uważam, że ten jest całkiem niezły w ocenie ogólnych tendencji. Najlepszym sposobem na odkrycie doshy jest wizyta u specjalisty medycyny ajurwedyjskiej, ale to może być dobry początek. Kiedy już poznasz swój typ, otrzymasz opis cech swojej doshy i trochę porad na temat odżywiania i stylu życia. Pamiętaj, że to tylko sugestie, narzędzia, których możesz użyć w swojej podróży. Działaj powoli i korzystaj z tych, które wydają ci się odpowiednie. Obiecuję, że kiedy wprowadzisz te zmiany do odżywiania i stylu życia, zauważysz różnicę.

Kwestionariusz doshy

BUDOWA CIAŁA

- A. Chuda i smukła o wydatnych stawach i szczupłych mięśniach.
- B. Średnia, symetryczna budowa o dobrze rozwiniętej masie mięśniowej.
- C. Duża lub krępa.

SKÓRA

- A. Sucha i szorstka.
- B. Ciepła, czerwonawa i łatwo ulega podrażnieniom.
- C. Wilgotna i tłusta.

WŁOSY

- A. Suche, łamliwe, kręcone.
- B. Cienkie, delikatne, przedwczesnie siwiejące.
- C. Grube i falujące.

OCZY

- A. Małe i bystre.
- B. O przenikliwym spojrzeniu.
- C. Duże i ładne.

STAWY

- A. Duże, wydatne ze skłonnością do trzaskania.
- B. Luźne i giętkie.
- C. Duże, ściste i mocne.

TEMPERATURA CIAŁA

- A. Moje dłonie i stopy są zazwyczaj zimne, wolę cieplejszy klimat.
- B. Zazwyczaj jest mi ciepło, bez względu na porę roku, wolę chłodniejsze okolice.
- C. Przystosowuję się do różnych klimatów, ale nie lubię zimnych, wilgotnych dni.

STRES

- A. Pod wpływem stresu staję się zaniepokojony i zmartwiony.
- B. Pod wpływem stresu staję się poddenerwowany, napięty i agresywny.
- C. Pod wpływem stresu staję się wycofany i przygnębiony.

SEN

- A. Śpię lekko i łatwo się budzę.
- B. Śpię dość mocno, zazwyczaj potrzebuję mniej niż ośmiu godzin snu, ale mam wyraźne sny.
- C. Śpię mocno i długo, rano budzę się powoli.

POGODA

- A. Najbardziej nie lubię zimnej pogody.
- B. Najbardziej nie lubię gorącej pogody.
- C. Najbardziej nie lubię wilgotnej pogody.

WAGA

- A. Łatwo mi schudnąć.
- B. Łatwo mi utrzymać wagę.
- C. Łatwo przybieram na wadze.

APETYT

- A. Mój apetyt zależy od dnia, mam delikatne trawienie.
- B. Nie lubię opuszczać posiłków, ale mogę zjeść prawie wszystko.
- C. Lubię jeść, ale z łatwością mogę opuścić posiłek, mam powolne trawienie.

WYPRÓŻNIANIE

- A. Mam twarde stolce i zaparcia od czasu do czasu.
- B. Mam luźne stolce i biegunkę od czasu do czasu.
- C. Mam zbite lub lepkie stolce i zaparcia od czasu do czasu.

OSOBOWOŚĆ

- A. Jestem żywotny i entuzjastyczny z natury, lubię zmiany.
- B. Jestem zmotywowany i intensywny, lubię kontrolować sytuację i być wydajnym.
- C. Jestem wyrozumiały i troskliwy, lubię wspierać innych.

AKTYWNOŚĆ

- A. Lubię aktywność, ciężko mi siedzieć beczynnie.
- B. Lubię aktywności, które mają cel, zwłaszcza z elementem rywalizacji.
- C. Lubię wypoczynek i spędzanie czasu w domu.

CHÓD

- A. Chodzę szybko.
- B. Chodzę w zdeterminowany sposób.
- C. Chodzę powoli, w zrelaksowanym tempie.

NASTRÓJ

- A. Mój nastrój szybko się zmienia, często dopada mnie niepokój.
- B. Mój nastrój zmienia się powoli, ale łatwo ogarnia mnie złość.
- C. Mój nastrój jest stabilny, rzadko coś wyprowadza mnie z równowagi.

PAMIĘĆ

- A. Łatwo się uczę i łatwo zapominam.
- B. Mam dobrą pamięć.
- C. Uczę się powoli, ale mam dobrą pamięć długoterminową.

ORGANIZACJA

- A. Łatwo zaczynam rzeczy, ale mam problem z kończeniem ich.
- B. Jestem zorganizowany, mogę doprowadzić projekt od początku do końca.
- C. Potrzebuję pomocy z rozpoczynaniem rzeczy, ale radzę sobie z doprowadzaniem ich do końca.

PIENIĄDZE

- A. Wydadę pieniądze niemal tak szybko, jak zarabiam.
- B. Posiadanie pieniędzy jest dla mnie ważne, wydaję je na drogie, luksusowe rzeczy.
- C. Nie lubię wydawać pieniądze, wolę oszczędzać.

W ZWIĄZKACH ZAZWYCZAJ PYTAM

- A. Co jest ze mną nie tak?
- B. Co jest z tobą nie tak?
- C. Czy na pewno coś jest nie tak?

GDY JESTEM WYTRĄCONY Z RÓWNOWAGI, CZUJĘ SIĘ JAK...

- A. Liść na wietrze.
- B. Szalejące piekło.
- C. Sęk na gałęzi.

MOJE ŻYCIOWE MOTTO TO...

- A. Nie przejmuj się niczym i żyj chwilą.
- B. Bez pracy nie ma kołaczy.
- C. Nie smuć się, bądź szczęśliwy.

Policz ile razy wybrałeś A, B lub C i wpisz cyfry:

- A. _____
- B. _____
- C. _____

Jeśli masz najwięcej A: Twój dominujący typ to wata.

Jeśli masz najwięcej B: Twój dominujący typ to pitta.

Jeśli masz najwięcej C: Twój dominujący typ to kapha.



Dr Kulreet Chaudhary w leczeniu swoich pacjentów łączy nowoczesną neurologię i starożytną medycynę ajurwedyjską. To unikatowe połączenie pozwoliło przywrócić zdrowie wielu ludziom, również w przypadku chorób, które uznawane są za nieuleczalne.

Poznaj 4-stopniowy program detoksu, dzięki któremu:

- pozbędziesz się wzdęć, niestrawności i gazów,
- poradzisz sobie z migrenami i bólami stawów,
- zniknie towarzyszące Ci zmęczenie i problemy ze snem,
- pokonasz stres, depresję i lęki,
- usuniesz toksyny i stany zapalne,
- zrzucisz zbędne kilogramy bez wyrzeczeń.

Ajurwedyjski detoks to cudowne połączenie starożytnej mądrości z najnowocześniejszą nauką.

– dr David Perlmutter
autor książek „Księga zdrowia mózgu” i „Aktywuj pełną moc mózgu”

Każdy kto chce zrozumieć przyszłość dobrostanu i medycyny, powinien przeczytać tę książkę.

– Deepak Chopra
autor książki „Siedem duchowych praw superbohaterów”

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-65404-98-5



9 788365 404985