

MONIKA PTAK-KORBACZ

AJURWEDA

MEDYCYNĄ INDYJSKĄ

**TYSIĄCLETNIA TRADYCJA
GWARANCJĄ TWOJEGO ZDROWIA**



AJURVEDA

MEDYCYNA INDYJSKA

MONIKA PTAK-KORBACZ

AJURWEDA

MEDYCYNA INDYJSKA

**TYSIĄCLETNIĄ TRADYCYJĄ
GWARANCJĄ TWOJEGO ZDROWIA**



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
ZDJĘCIE NA OKŁADCE: © Pavel Timofeev – Fotolia.com

Wydanie IV – zmienione
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-274-1

Copyright © Monika Ptak-Korbacz 2012

© Copyright for this edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2012
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

I. PODSTAWY AJURWEDY	9
Ajurweda od powstania po dzień dzisiejszy	9
Podstawy filozoficzne ajurwedy	14
Człowiek jako mikrokosmos	19
Budowa ludzkiego ciała. Typ konstytucyjny	35
II. POJĘCIA W AJURWEDZIE	59
Prana i nadi	59
Wewnętrzny ogień – agni	71
Pożywienie i smaki	79
III. CHOROBA	93
Proces powstawania choroby według ajurwedy	97
Diagnoza	102
Samodiagnoza	108
Leczenie: pańczakarma	119
IV. LECZ SIĘ SAM!	133
Dieta dla regulacji poszczególnych dosz	136
Zdrowe nawyki żywieniowe	163
Naturalne lekarstwa w kuchni	169
Leki ajurwedyjskie	218

V. AKTYWNOŚĆ ŻYCIOWA WEDŁUG AJURWEDY	223
Reguły zachowania na dzień i noc	223
Reguły zachowania w ciągu roku	229
Typ konstytucyjny a praca	235
Dosze a sport	238
Ajurweda i joga	243
Oddech (pranajama) i medytacja	258
Partnerstwo	271
Seks w ajurwedzie	275
Kobieta – okres ciąży i karmienia	278
Dziecko w ajurwedzie	282
VI. POWRÓT DO RÓWNOWAGI	287
Symptomy nierównowagi żywności	287
Ajurwedyjskie domowe sposoby na drobne dolegliwości	293
Aromaterapia	322
Kolory w ajurwedzie – chromoterapia	339
Naturalne potrzeby fizjologiczne i ich regulowanie	345
Zakończenie	347
Bibliografia	349

Nie jest wschodnia ani zachodnia, starożytna ani współczesna – jest jedna i uniwersalna dla wszystkiego, co żyje. Ajurweda – wiedza o życiu – to prosta i praktyczna nauka, której zasady mają szerokie zastosowanie w codziennym życiu każdej jednostki. Poprzez wszechstronne podejście do człowieka ajurweda zapewnia życie w zgodzie z naturą, ze wszechświatem i samym sobą. Postępuje się zbiorem sprawdzonych i udoskonalanych przez stulecia rad i wskazówek dotyczących wszelkich aspektów życia. Ajurweda wkłada w ludzkie dłonie środki prowadzące do zachowania zdrowia i pełnej jasności umysłu przez całe życie. Przekazuje wiedzę o zależnościach ciała, umysłu i ducha, podkreśla wagę naturalnego trybu życia, uczy sterowania przemianą materii poprzez stosowną dietę i autoregulację czynności organizmu oraz udziela porad służących pobudzaniu naturalnych zdolności samouzdrawiających. Terapia ajurwedą obejmuje ćwiczenia duchowe i fizyczne, oczyszczenie całego organizmu, korektę sposobów myślenia, regulację stanów emocjonalnych, odpoczynek, uregulowanie stosunku z otoczeniem, użycie ziół, dobór kolorów, kamieni i metali oraz dietę.

Niniejsza praca jest syntezą teoretycznych założeń ajurwedy, wyłożonych w jasny i łatwy do przyswojenia sposób, przedstawia proces powstania stanu chorobowego i metody leczenia chorób według ajurwedy oraz daje praktyczne wskazówki, jak zdiagnozować własną kondycję, polepszyć swój stan zdrowia i nabyć prawidłowe, zdrowe nawyki.

I.

PODSTAWY AJURWEDY

AJURWEDA OD POWSTANIA PO DZIEŃ DZISIEJSZY

*Życie (ayu) jest kombinacją (samyoga) ciała,
zmysłów, umysłu i reinkarnującej się duszy.
Ajurweda jest najświętszą nauką życia,
przynoszącą korzyści zarówno w tym,
jak i przyszłym wcieleniu.*

Charaka Samhita, Księga pierwsza, I. 42 – 34

Termin ajurweda składa się z dwóch sanskryckich słów: *ayus* – życie i *veda* – wiedza. Ajurweda rozwinęła się w ciągu tysięcy lat jako całościowy, zaskakująco rozbudowany system medyczny. Filozofia ajurwedę zawiera elementy zaczerpnięte z sześciu klasycznych hinduskich systemów filozoficznych, a także elementy ateistyczne i tantryczne, które nadały jej elastyczność i sprawiły, że w przeszłości możliwe było jej włączanie w kulturę mieszkańców Tybetu, Chin, Grecji i krajów arabskich.

Dzięki temu ajurweda mogła rozpowszechnić się na całym ówczesnym świecie jako „matka medycyny”.

Zgodnie z tradycją, nauka ajurwedy opiera się na wiecznej mądrości riszich¹, którzy otrzymali ją w trakcie religijnych i medytacyjnych praktyk. Oświeceni riszi dostrzegali, jak kosmiczna energia przejawia się we wszystkich istotach żyjących, uczyli, że człowiek jest mikrokosmosem zawierającym w sobie cały wszechświat. Jego indywidualna egzystencja jest nierozdzielnie związana z całą manifestacją kosmiczną – stąd ajurwedyjskie poglądy na zdrowie i chorobę uwzględniają wewnętrzny związek zachodzący między indywidualnością a kosmiczną świadomością, energią i materią. Mądrość ta, należąca do *śruti* – tego, co usłyszane, została dalej przekazywana jako *smriti* – tradycja, a następnie spisana. Ajurweda może dumnie spoglądać wstecz na swój bogaty skarb klasycznej literatury; część spośród liczących ponad 3500 lat tekstów jest używana po dziś dzień. Najistotniejsze spośród nich to Wielka Trylogia składająca się z *Charaka samhita*, *Suśruta samhita* i *Ashtanga sangraha*.

Pierwszy tekst – *Charaka samhita* – jest dziełem czysto medycznym. Autor, Charaka, żyjący najprawdopodobniej ok. I-II w.n.e. dokonał podziału medycyny oraz zebrał informacje o lekach i ziołach pochodzenia naturalnego (farmakognozja). Tekst został podzielony na osiem ksiąg; każda omawia zagadnienia z różnych dziedzin medycyny. Księga pierwsza to wprowadzenie w medycynę i problemy zdrowia, higiena i biologia oraz omówienie skutecznego postępowania leczniczego. W drugiej księdze opisana została patologia kilku ważnych chorób wraz ze sposobami

¹ Siedmiu natchnionych „mędrców”, poetów, wróżbiarzy, proroków, którzy według tradycji mieli być autorami hymnów Rigwedy i większości tekstów innych Wed.

ich leczenia. Księga trzecia omawia zagadnienia z zakresu chemii, fizjologii, anatomii, chorób infekcyjnych; zajmuje się też trzema metodami diagnozy – obserwacją, inferencją i wywiadem. W księdze czwartej można znaleźć informacje na temat anatomii człowieka, prokreacji i ciąży oraz rozwoju płodu w łonie matki. Księga piąta poświęcona jest w większości objawom zbliżającej się śmierci pacjenta. Szósta księga jest najistotniejsza dla praktykującego lekarza – opisuje dostępne leki i terapie; kolejna księga jest jej uzupełnieniem, znajdują się tu różne formuły i opis farmaceutyków. Z ósmej księgi można dowiedzieć się jak przeprowadzić procedurę oczyszczającą – *pañczakarmę*.

Suśruta samhita, autorstwa Suśruty, mędrca żyjącego, jak głosi tradycja, przed 3000 lat, skupia się przede wszystkim na chirurgii. Suśruta wyróżnił osiem grup zabiegów chirurgicznych: nacięcie tkanki, wycięcie tkanki, nacinanie skóry, punkcje, sondowanie, operacyjne usunięcie, opróżnienie oraz szycie; wskazał około stu narzędzi chirurgicznych tępych i dwadzieścia ostrych, wykazujących zaskakujące podobieństwo do tych, które używane są w dzisiejszych czasach na salach operacyjnych oraz przeanalizował kilka kompleksowych operacji chirurgicznych, amputacji i przeszczepów skóry.

Ashtanga sangraha jest najmłodszym dziełem klasycznej literatury ajurwedyjskiej; jego autorstwo przypisuje się Wagbhacie. Wagbhata, którego lata życia historycy sytuują między 200 r.p.n.e. a 500 r.n.e., zebrał w jeden utwór kilka wcześniejszych dzieł medycznych. Prawdopodobnie był buddystą, o czym świadczyć mogą pewne uwagi zawarte w dziele i to buddyzm mógł przyczynić się do tego, że *Ash-tanga sangraha* dotarła przez Tybet i Chiny aż do Japonii. Dzieło składa się z sześciu ksiąg i zajmuje się ośmioma

aspektami ajurwedy, którymi są: medycyna ogólna, pediatria, psychiatria, laryngologia i okulistyka, chirurgia, toksykologia, geriatria i odmładzanie oraz seksuologia. Waghbata skrócił swoje dzieło i napisał jeszcze *Ashtanga Hridaya*, które dzięki swej przejrzystości jest szczególnie cenione.

Prócz dzieł klasycznych, badacze ajurwedy zajmują się jeszcze tak zwaną Małą Trylogią – to trzy najbardziej wartościowe dzieła z nowszych tekstów ajurwedyjskich. Chronologicznie pierwsza powstała *Madhawa nidana*, napisana ok. 700 r.n.e. przez Madhawę. To popularna po dziś dzień książka opisująca patologię i przyczyny chorób, ale bez wskazówek dotyczących leczenia. Przetłumaczona na wiele języków, stanowiła jedną z podstawowych ksiąg medycznych średniowiecznego świata arabskiego. Kolejną księgą jest powstały ok. 1226 r. podręcznik dla lekarza-praktyka – *Sarangadhara samhita*. Sarangadhara, autor owej pozycji, jest pierwszym hinduskim lekarzem, który zastosował do celów diagnostycznych badanie pulsów, opisał mechanizm wymiany tlenowej, stworzył klarowną terminologię farmakologiczną, opisał technikę bezpośredniego podawania leków do krwioobiegu poprzez domięśniowy zastrzyk oraz przekazał pierwszy i jedyne do dziś istniejący sposób na pozbycie się drakunkulozy (choroba pasożytnicza wywołana przez nitkowca, zwanego też robakiem gwinejskim, ponad metrowej długości glistą żyjącą w ludzkich narządach). Ostatnia z pozycji to *Bhawa prakasa*, napisane w 1558 r. przez Bhawę Miśrę kompendium wiedzy medycznej, obejmujące przyczyny, objawy i leczenie chorób. Skompilowana lista chorób i metod ich leczenia obejmuje znane i opisane przypadki od czasów najdawniejszych po współczesne autorowi, łącznie z chorobami, które dotarły na subkontynent indyjski wraz z Europejczykami.

Ajurwedyjska wiedza medyczna za pośrednictwem tekstów rozpowszechniała się na cały świat, wnosząc znaczący wkład w rozwój medycyny arabskiej, greckiej, a w końcu przyczyniając się do rozwoju zachodniego rozumowania medycznego. Choroby, ich przyczyny i objawy opisane w ajurwedyjskich tekstach, można z łatwością przełożyć na język współczesnej diagnostyki. Na większość z nich szybko rozwijająca się medycyna alopacyjna znalazła rozwiązanie, nadal jednak pozostaje gros chorób związanych z przemianą materii oraz chorób psychosomatycznych (dotyczących umysłu i ciała), z którymi nie radzi sobie tak łatwo. Można przypuszczać, że w leczeniu tych chorób coraz większą rolę odgrywają terapie medycyny holistycznej, traktujące ciało człowieka całościowo, w przeciwieństwie do mechanicznego podejścia medycyny zachodniej. Wszelkie idee medycyny umysłu i ciała są płynne oraz elastyczne na tyle, że ciągle mogą być wchłaniane i adaptowane do najróżniejszych celów oraz funkcjonują w przeróżnych społecznych kontekstach. Kolejne grupy społeczne mogą wciąż je zawłaszczać i interpretować według własnych preferencji i potrzeb. W wielu przypadkach do konwencjonalnych terapii, wykorzystujących środki chemiczne, farmaceutyczne bądź homeopatyczne można z powodzeniem dodawać leki i terapie ajurwedy, wzmacniając organizm i skracając przebieg leczenia – taka sytuacja ma miejsce w niektórych krajach Europy Zachodniej, jak chociażby w Niemczech czy Francji. Ajurweda dysponuje wypróbowanymi przez tysiąclecia koncepcjami leczenia, które okazały się efektywne, dlatego również w obecnych czasach może być stosowana ze znakomitymi rezultatami. W związku z tym, że nauka ta traktuje zdrowie i chorobę w sposób holistyczny, z uwzględnieniem specyficznych cech osobowościowych

i sytuacji społeczno-kulturowej każdego człowieka, może być stosowana wszędzie i w dowolnym czasie.

100 lat w zdrowiu i pełnej jasności umysłu to czas, jaki według ajurwedy może przeżyć każdy człowiek. Celem tej nauki jest profilaktyka – jak najdłuższe utrzymanie organizmu w zdrowiu oraz diagnoza i wyleczenie organizmu już chorego. Według definicji zdrowia, jaką podaje ajurweda, pełne zdrowie nie opiera się jedynie na braku wyraźnych symptomów chorobowych, lecz stanowi stan absolutnie dobrego samopoczucia w całej swojej istocie i harmonii całego systemu. Medycyna ajurwedyjska nie zajmuje się pojedynczym organem, lecz traktuje ciało i umysł jako całość. Jej istotą jest pełne wyzdrowienie, a nie tymczasowa ulga – można je osiągnąć poprzez zmianę świadomości i osiągnięcie stanu równowagi.

PODSTAWY FILOZOFICZNE AJURWEDY

*Chwalcie Ogień, proroka,
Prawdę Dharmy w świętym rytuale.
Nieśmiertelny Ogień służy Bogom,
Tak, by Wieczne Dharmy nie zostały naruszone.*

Rigweda, I.12.7; III. 3.1

Określona daršana jest wyborem światopoglądu filozoficzno-religijnego, a wybór ten zależy od przyjętej postawy. Istnieje sześć klasycznych systemów filozofii indyjskiej: *sankhja*, *joga*, *njaja*, *waisieszika*, *wedanta* i *mimansa*. Ajurweda wykorzystuje elementy wszystkich

szkół, ale do wytłumaczenia najważniejszych jej zasad stosowane są szeroko zasady sankhji.

Etymologicznie słowo *sankhja* wywodzi się od „rozważania”, „wyliczania” – rozważania nad naturą świata przez wyliczanie kategorii, do których można ten świat sprowadzić. Sankhja redukuje całość natury do dwóch opozycyjnych zasad: *Puruszy* (rzeczywistości transcendentnej) i *Prakriti* (materii). Purusha pozostaje zawsze niezmienny, bezcielesny, bezkształtny; jest czystą świadomością. To właśnie świadomość stanowi podstawę rozróżnienia między ciałami lub komórkami martwymi a żywymi. Prakriti natomiast to pierwotna energia kreatywna, tworząca macierzysty grunt dla wszelkich procesów fizycznych i chemicznych zachodzących we wszechświecie. Prakriti stwarza wszystkie kształty we wszechświecie, podczas gdy Purusha jest świadkiem tego aktu twórczego. Materia, która ma charakter przedmiotowy, ponieważ nie posiada zdolności rozróżniania, jest nieświadoma, przejawia się pod postacią trzech gun – cech, atrybutów poznania będących podstawą dla wszelkiego istnienia: *sattwa*, *radžas* i *tamas*. Sattwa to guna świetlistości, synonim rozjaśniania, istnienia, odpowiada za akty poznawcze. Radžas odpowiada za wszelki ruch, aktywność, działanie i zmianę; również uczucia i emocje. Tamas natomiast jest przejawem tego, co grubo materialne, ciężkie i bezwładne. O istnieniu gun, które nie są bezpośrednio poznawalne, wnioskować można z ich skutków. Pramateria pozostaje w stadium absolutnej potencjalności, gdy trzy guny znajdują się w stanie równowagi. Kontakt Purushy i Prakriti stanowi bezpośrednią przyczynę powstawania świata, wywołuje bowiem zaburzenie równowagi gun i ewolucję, która w swym przebiegu wykształca 23 kosmiczne zasady – *tattwy*, *ewoluty*.

II.

POJĘCIA W AJURWEDZIE

PRANA I NADI

*Tym wszystkim zarządza oddech życiodajny,
Nawet tym, co jest podstawą trzech światów (...)*

Upaniszada Praśna II. 13

Prana jest siłą życiową, odpowiednikiem ki (chi) w medycynie chińskiej. Wiąże ciało, umysł i ducha razem, i pozwala funkcjonować w ramach jednego organizmu. Przynosi wszystkie pozytywne zmiany, daje energię do działania, bez jej udziału żadna zmiana w ciele i umyśle nie może mieć miejsca, zarówno w świadomym, jak i nieświadomym stopniu. Termin *prana* ma wiele poziomów znaczeniowych – od oddechu do energii samej świadomości; jest nie tylko podstawową siłą życiową ale organizuje również pracę wszystkich form energii działających na poziomie umysłu i ciała. Jeśli chodzi o somatyczną egzystencję człowieka, *prana* jest modyfikacją żywiołu powietrza; jej nośnikiem jest tlen, dzięki któremu organizm żyje w fizycznym świecie.

Prócz powietrza atmosferycznego, nośnikami prany jest pożywienie i woda. Podczas gdy większość składników odżywczych jest asymilowana w jelicie cienkim, prana jest absorbowana w okrężnicy oraz oczywiście w płucach wraz z tlenem – kondycja tych narządów determinuje zatem, ile zostanie jej przyjęte i jak zdrowe będzie ciało. Kiedy praca płuca i jelito grube są upośledzone, absorpcja prany spada, co powoduje wzrost waty. Wata i prana są podobne – obie są lekkie, intensywne, subtelne i ekspansywne, ale wata nie jest tak odżywcza i równoważąca, jak prana.

Ajurweda wskazuje na pięć rodzajów prany, w zależności od kierunku ruchu. Typy te nazwane są *wayu*, siły powietrza. Są one niezwykle ważne w medycynie ajurwedyjskiej, bowiem reprezentują pięć typów energii, które posiada każdy człowiek i dzięki którym funkcjonuje cały świat.

Pierwsza z nich to **prana**, dosłownie „przedni ruch powietrza”, skierowana jest do środka, do wewnątrz, a czerpana z pokarmu, wody, powietrza, wrażeń zmysłowych i doświadczeń mentalnych. Jest siłą napędową, odżywia mózg. Jej główną siedzibą w organizmie jest głowa, w szczególności region trzeciego oka.

Apana oznacza „powietrze, które się oddala”; przemieszcza się w dół i na zewnątrz. Zawiaduje przede wszystkim wydalaniem stolca i moczu, wydzielaniem nasienia, płynów menstrualnych i rodzeniem dziecka oraz wydychaniem dwutlenku węgla. Na głębszym poziomie, apana panuje nad eliminacją negatywnych wrażeń zmysłowych, emocjonalnych i mentalnych przeżyć. Głównym miejscem działania tej energii jest podbrzusze.

„Powietrze, które wędruje w górę” to **udana**. Energia ta zarządza wzrostem ciała, zdolnością przyjęcia postawy pionowej, mową, wysiłkiem, wolą i entuzjazmem. To najbardziej pozytywna energia, dzięki której organizm jest w stanie się rozwijać i wzrastać w świadomości. Siedzi-
bą udany jest gardło, rządzące mową i ekspresją samego siebie (self-expression); wędruje przez szyję w górę, w kierunku głowy.

Samana to „balansujące powietrze”; porusza się z obrzeży do centrum ciała, a jej zadaniem jest pomoc w przyswajaniu – w przewodzie pokarmowym pracuje nad obróbką pokarmu, w płucach nad wdychanym powietrzem i absorpcją tlenu, w umyśle nad przetrawieniem doświadczeń zmysłowych, mentalnych czy emocjonalnych. Ten rodzaj energii witalnej ulokowany jest w pępku, gdzie koncentruje się energia całego organizmu.

„Powietrze wędrujące na zewnątrz” to **wjana**, przemieszczająca się w centrum ciała na jego obrzeża. Rządzi cyrkulacją na wszystkich poziomach – dzięki niej po całym ciele rozprzestrzenia się pokarm, woda i tlen; ona też steruje myślami i emocjami w umyśle. Wjana jest witalną energią w sercu i płucach, skąd się rozprzestrzenia.

Prany rządzą różnymi typami ruchów energii oraz tym, co się dzieje z substancjami, które wnikają do środka organizmu: prana rządzi ich przyjmowaniem, wjana krążeniem składników odżywczych, udana uwalnia pozytywną energię następującą po trawieniu, apana natomiast steruje wydalaniem zbędnych resztek. Kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia jest utrzymywanie pran w harmonii; gdy jedna zostanie wytracona z równowagi, inne również nie będą działały prawidłowo. Wszystkie są ze sobą ściśle związane, a związkiem tym steruje prana.

Prany, jako formy energii, pracują we wszystkich żywiołach: prana napełnia je energią; udana rządzi transformacją żywiołów „w górę”, umożliwiając ziemi stanie się wodą, wodzie – ogniem, ogniewi – powietrzem, a powietrzu stanie się eterem; apana, działając w stronę przeciwną, umożliwia transformację eteru w powietrze, powietrza w ogień, ognia w wodę i wody w ziemię; wjana umożliwia rozróżnienie elementów i zapewnia każdemu oddzielną sferę aktywności; samana dba o integralność żywiołów i ich wzajemne połączenie. Energie te mają również specyficzne połączenie z żywiołami: udana koresponduje z eterem i dźwiękiem skorelowanym z czakrą¹¹ gardła; wjana z powietrzem, dotykiem i czakrą serca; samana z ogniem, wzrokiem i czakrą w pępku; apana z wodą i ziemią, węchem i smakiem oraz czakrami korzenia i krzyża; wreszcie prana, łącząca wszystkie żywioły, rządzi umysłem z jego centrum w głowie oraz odnosi się w szczególności do żywiołu wody apany, który jest podstawą życia i prokreacji. W dodatku każda z pran koresponduje z jedną z siedmiu dhatu. I tak prana tworzy tkankę nerwową, apana tkankę kostną, udana – mięśniową, samana tworzy tkankę tłuszczową, wjana natomiast plazmę.

Prana krąży w całym ciele w kanałach energetycznych, *nadi*, i pobudza materię różnych tkanek i organów. Każda komórka czy tkanka ciała jest związana ze specyficzną energią. Również różne aspekty umysłu i świadomości, różne jego funkcje związane np. z doświadczeniami zmysłowymi, uczuciami, emocjami, tworzą subtelne pola energetyczne. Pola te tworzą całe systemy energetyczne, które łączą się za pomocą sieci *nadi*. Przez kanały na-

¹¹ Czakra, dosł. „koło” lub „okrąg”, sanskryckie słowo określające ośrodek energetyczny w ciele, czyli miejsce, gdzie spotyka się wiele kanałów energetycznych – *nadi*.

stępuje wymiana energii i informacji. System kanałów energetycznych jest bardzo różnorodny i dość skomplikowany; swym układem przypomina układ nerwowy człowieka. Elementami ajurwedyjskiej koncepcji nadi są: meridiany, naczynia układu krwionośnego, naczynia układu limfatycznego, nerwy, mięśnie, żyły, kanał umysłu oraz kanał chitta (świadomości); samo pojęcie nadi tłumaczyć można jako naczynie, rurka, kanał czy przewód. Spośród siedemdziesięciu dwóch tysięcy kanałów subtelnego ciała, czternaście najważniejszych rządzi wszystkimi funkcjami ciała i umysłu. Trzy z nich, *suszumna*, *ida* i *pingala*, determinują swobodny przepływ energii i są kluczem do duchowego rozwoju.

Suszumna to najważniejsza i centralna nadi, ulokowana wzdłuż kręgosłupa. Kontroluje wszystkie funkcje czakr; przez nią przepływa energia kundalini¹², gdy zostanie uwolniona. Kiedy suszumna nie jest pobudzona, energia płynie dwoma współpracującymi ze sobą, komplementarnymi kanałami, biegnącymi spiralnie po jej prawej (*pingala*) i lewej (*ida*) stronie. Kanały te swój początek mają u podstawy kręgosłupa i biegną aż do rejonu trzeciego oka, kończąc się na lewym i prawym nozdrzu. *Ida* jest pobudzana przez lewe nozdrze. Energia ta nazywana jest żeńską lub księżycową. Oddychanie poprzez lewe nozdrze budzi bierny, nastawiony na odbiór, chłodny nastrój oraz łagodną, sympatyczną energię. Jest to energia ziemi (stąd *tamasowa* i związana z *kaphą*), która włada dolną połową ciała, plecami i lewą stroną. *Pingala* jest uruchamiana przez prawe nozdrze; nazywana męską. Oddychanie poprzez prawe nozdrze budzi twórczy, dynamiczny nastrój,

¹² Uśpiona energia duchowego rozwoju.

motywację do działania, pragnienia i determinację; pingala to energia Słońca, niosąca światło i ciepło; związana jest z ogrzewającą i radzasową energią pittы. Władą ona górną połową ciała, przodem i prawą stroną. Do pełnej sprawności mózgu i umysłu, pracy lewej i prawej półkuli mózgowej wymagana jest równa praca obu kanałów. Jeśli oddech jest bardziej lewą dziurką, uaktywnia się prawa półkula mózgu i jej funkcje (emocjonalność, wrażliwość i czułość); jeśli zaś oddech jest bardziej z prawej strony, lewa półkula i jej funkcje wzrastają (czyniąc człowieka racjonalnym, niezależnym). Klucz do zdrowia ciała subtelnego leży w zróżnicowanym przepływie energii przez te dwa kanały.

Na linii kanałów energetycznych, w miejscu koncentracji prany znajdują się witalne punkty ciała, tzw. punkty *marma*. Samo słowo *marma* oznacza „wrażliwy punkt”, który może być nakłuwany, masowany czy nagrzewany przy prowadzeniu terapii leczniczej. Działanie to może być wykonywane nie tylko w konkretnym miejscu, gdzie punkt ten jest ulokowany, ale także w skorelowanych z nim narządach czy organach połączonych kanałem nadi. To wzajemne powiązanie jest możliwe dzięki wspólnym związkom z praną, żywiołami i trzema siłami. *Marma* są specjalnymi punktami na powierzchni ciała, które posiadają znaczące dla życia wartości; zbudowane są z mięśni, nerwów, żył, stawów, więzadeł i kości (wystarczą dwa z tych elementów do kompozycji *marma*) Punkty te połączone są ze sobą jakby „nitką”, kanałem przenoszącym energię we wnętrzu ciała, ale w niektórych punktach wyłaniającym się bliżej jego powierzchni – tu właśnie znajdują się *marma*. Czasem, z powodu nierównowagi w powiązanych z nimi organach lub jakiejś traumy pojawiającej

się wokół obszaru kanału, punkty mogą stać się bardzo wrażliwe i bolesne przy dotykaniu czy naciskaniu.

Punkty marma dzielą się na śmiertelne (107, wiedza o ich położeniu była wykorzystywana w tradycyjnych sztukach walki z południa Indii, szczególnie kalaripayattu) i lecznicze. Liczbę tych ostatnich tradycyjnie szacuje się na 310, a najważniejszych 180; mogą one być użyte w leczeniu prawie wszystkich chorób, ponieważ choroba jest nierównowagą energii ciała. Spośród tych najważniejszych kilka jest szczególnie istotnych – to *Pañcza Śru Marmas*, czyli Punkty Pięciu Żywiołów. Pięć żywiołów pojawia się w punktach wzdłuż każdego z kanałów nadi, podobnie jak pojawiają się w pięciu czakrach. Oprócz tego każdy kanał wiążący organy wewnętrzne w ciele, ma pięć punktów odpowiadających żywiołom, a zarazem trzem humorom. Znajomość tych punktów pozwala na regulację przepływu energii żywiołów między organami stałymi (solid) – zbudowanymi głównie z elementu ziemi i odpowiadającymi im „pustymi” (hollow) – przejawiającymi w sobie żywioł eteru. Organów tych jest 12; każdy połączony jest z jemu konkretnie odpowiadającym i bioenergią, która w nim rządzi. Stałe organy charakteryzują się tym, że są niezbędne do funkcjonowania organizmu w ogóle i nie mogą zostać usunięte chirurgicznie. Puste natomiast nazwane zostały tak z powodu tego, że zawierają w większości pusty obszar (w postaci rurki lub worka), np. jelita czy żołądek. Puste organy są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale ich usunięcie nie grozi śmiercią. Ajurweda opisuje 6 stałych i 6 pustych narządów, które są ze sobą powiązane.

Pierwszym z sześciu stałych narządów jest serce. Serce kontroluje przepływ krwi przez całe ciało i jest siedzi-

skiem prany, która według Charaki kontroluje mentalną aktywność. Jest też odpowiedzialne za jakość naczyń krwionośnych. Z punktu widzenia ajurwedy, serce wiąże się z kaphą, ponieważ jest zbudowane z tkanki mięśniowej (ziemia), ale energetycznie, poprzez działanie na krew – z pittą i elementem ognia. W sercu zaczyna się również nadi nazywane kanałem serca.

Płuca kontrolują przepływ wody i prany przez całe ciało. Prana i tlen docierają do dwóch płuc i są stąd dystrybuowane na całe ciało. Tylko gdy prana może swobodnie przepływać przez nadi, woda może prawidłowo wędrować przez srota, nawadniając cały organizm. Płuca związane są z żywiołem wiatru i bioenergią wata.

Wątroba, kolejny z narządów stałych, kontroluje niezakłócony przepływ prany i krwi, odpowiedzialna jest za odtruwanie organizmu i produkowanie żółci niezbędnej w procesie trawienia. Produkuje i przechowuje witaminy, minerały i glukozę. Jej zadanie, według ajurwedy, polega na „trawieniu” pięciu żywiołów, wyciągniętych z pokarmu i transformację ich w formę, w której mogą być użyte przez organizm. Może odbywać się to dzięki Bhuta-Agnis – pięć ogni wątroby, które „trawia” żywioły. Wątroba jest narządem pittы, stąd też pojęcie pitta tłumaczy się niekiedy jako żółć.

Śledziona kontroluje proces trawienia i tworzenia się krwi, jest odpowiedzialna również za budowę mięśni. Jednak najważniejszym jej zadaniem jest obrona i ochrona organizmu przed bakteriami, wirusami i innymi organizmami chorobotwórczymi. Poprzez jej związek z krwią, śledziona zaliczana jest do narządów skorelowanych z pittą. Jednakże łączy się także z bioenergią kapha, ponieważ jest związana z ziemią i jej atrybutem wzrostu.

Jak mówi ajurweda, różnica między mięśniami i tłuszczem (obydwa zawierają wodę i ziemię) wynika z ciepła, jakie daje krew produkowana przez śledzionę. Ciepło to podgrzewa tłuszcz, zamieniając go w mięśnie. Tłuszcz porównywany jest do żelatynowego proszku i wody, tworzących razem miękką, niestabilną konstrukcję; mięśnie z drugiej strony porównywane są do mieszaniny ciasta w proszku i wody, którą wstawia się do piekarnika i piecze. Rezultatem jest solidna struktura, bardziej stabilna od galaretowatego tłuszczu.

Płyny w organizmie kontrolują nerki. Według ajurwedy, nerki odpowiedzialne są również za kości, szpik kostny i wpływają na narządy rodne (z racji bliskości położenia w obszarze kontrolowanym przez watę). W nerkach odbywa się proces filtracji – gdy wody pozostaje za dużo, wiąże się to z przewagą bioenergii kapha; gdy natomiast mamy do czynienia z wysuszeniem organizmu i nadmiernym wydalaniem wody – w nerkach panuje wata.

Osierdzie nie jest narządem stricte, ale zostało uznane w ajurwedzie za takowy. Jest to worek, który otacza serce; skorelowany jest z przeponą, naczyniami krwionośnymi w obrębie serca i klatki piersiowej. Według ajurwedy, osierdzie organizuje przepływ kaphy w organizmie.

Wśród narządów pustych, na pierwszym miejscu znajduje się żołądek, połączony z przełykiem na górze i odźwiernikiem z jelitem cienkim. Głównym zadaniem żołądka jest zmiękczenie pokarmu za pomocą kwasu i soków trawiennych. Miazga, która się tworzy, jest transportowana dalej do dwunastnicy. Żołądek działa w połączeniu ze śledzioną, poprzez co oddziałuje na tworzenie się mięśni. Podobnie jak śledziona, żołądek również jest pod dominacją bioenergii kapha.

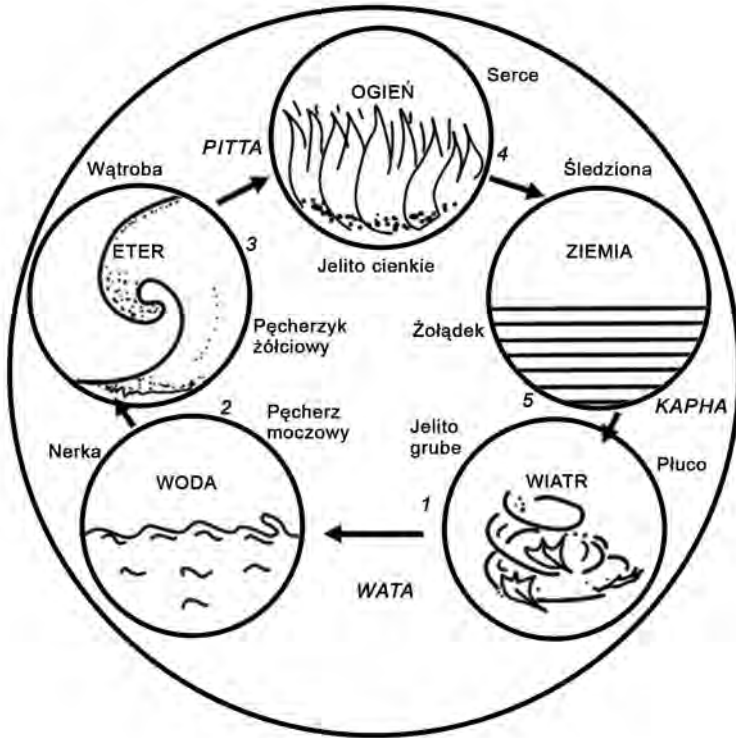
Jelito grube, zbudowane z czterech sekcji, absorbuje wilgoć i niektóre składniki odżywcze ze strawionego pożywienia; jest również najważniejszym narządem absorpcji prany z pokarmu. Pod wpływem bakterii, które w nim zamieszkują, wytwarzają się w jelicie niektóre witaminy. W jelicie również produkowany i poprzez nie wydalany jest kał. Jelito grube łączy się z żywiołem wiatru i watą i skorelowane jest z płucami.

Jelito cienkie to główne miejsce trawienia i wchłaniania substancji odżywczych. Dociera tu żółć, produkowana przez wątrobę oraz wydzielane są enzymy trawienne trzustki i sok jelitowy. W przeciwieństwie do kwaśnego odczynu soku żółtkowego, środowisko jelita cienkiego jest zasadowe. Jelito jest, według ajurwedy, siedzibą Agni, ognia trawiennego oraz żywiołu ognia w postaci bioenergii pittы.

Pęcherzyk żółciowy to dodatkowy narząd trawienny służący za magazyn żółci. Gromadzi produkowaną przez wątrobę żółć, modyfikując ją chemicznie i zagęszczając. Pęcherzyk związany jest z wątrobą, a przez to z bioenergią pitta.

Pęcherz moczowy to narząd gromadzący mocz wydalany przez nerki. Mocz stale spływa do pęcherza moczowego, wydalany jest zaś z niego okresowo przez cewkę moczową. Połączony jest z nerkami moczowodami. Zarówno nerki, jak i pęcherz moczowy oddziałują na zdrowie kości, szpiku i narządów rozrodczych, przez co łączone są z bioenergią wata.

Tridosza, podobnie jak osierdzie, nie jest narządem w zachodnim rozumieniu. Według ajurwedy, tridosza, czyli obszar działania trzech bioenergii w korpusie, jest jednym z sześciu pustych narządów. Pusty, bowiem korpus może być uważany za dużą wypełnioną rurę, przez którą przepływają bioenergie.



HUMOR	ELEMENT	ORGAN
WATA {	1 Wiatr	Jelito grube Płuco
	2 Woda	Nerka Pęcherz mocz.
PITTA {	3 Eter	Wątroba Pęcherzyk żółciowy
	4 Ogień	Serce Jelito cienkie
KAPHA {	5 Ziemia	Żołądek Śledziona

Przepływ energii żywności między organami¹³

¹³ Źródło: F. Ros, *The Lost Secrets of Ayurvedic Acupuncture...*, Delhi 1994, str. 51.

Istnieje jeszcze inny rodzaj kanałów, nazywany w ajurwedzie *srota*. Kanały te różnią się od nadi przede wszystkim tym, że przenoszą substancje w większości fizyczne, takie jak krew, plazma, limfa itp. Nadi modyfikują przepływ fizycznych płynów przez *srota*; jeśli w nadi przepływ energii jest osłabiony, ma to swoje odzwierciedlenie w przepływie substancji przez *srota*. Charaka nazywa *srota* „kanałami cyrkulacji”, wzmiankując o nich także jako o „grubych” w przeciwieństwie do niewidocznych nadi i podkreślając, że zdecydowanie się różnią, biorąc pod uwagę materiał, który przez nie przepływa. Istnieje określona liczba tych struktur, a każdej przypisana jest odpowiednia funkcja. *Srota*, prócz tego, że zaopatrują tkanki i narządy w pokarm, umożliwiają utrzymanie organizmu w czystości, odprowadzając zbędne i zużyte materiały do kanałów wydalniczych. Niezaburzony przepływ materii przez te kanały przyczynia się do pełni zdrowia; w przypadku ich dysfunkcji można spodziewać się choroby. Do zaburzeń dochodzić może przez akumulację bioenergii, nadmiar organicznych produktów przemiany materii, niestrawione pokarmy, przy czym całym przepływem steruje wata, więc jej nierównowaga również odbija się na jakości i drożności *srota*. Do rodzajów dysfunkcji *srota* należą: nadmierne krążenie, krążenie niedostateczne, blokada krążenia i uszkodzenie naczyń w ciele – zjawiska podobne do odkrytych przez współczesną medycynę. Nadmierne krążenie to nadciśnienie, spowodowane zbyt dużą ilością substancji lub ich zbyt szybkim przepływem przez *srota*. Doprowadzić to może do przerostu określonych tkanek lub narządów. Przeciwnie, niskie ciśnienie doprowadzić może do wysuszenia i niedorozwoju tkanek i narządów z powodu zbyt słabego lub zawierającego mało substancji przepływu. Ponadto powoduje to, że organiczne produkty odpadowe nie mogą zostać wydalo-

ne; co jest przyczyną ich akumulacji. Gdy zgromadzone produkty twardnieją, tworzy się blokada. Może to spowodować zanik części tkanek lub całych organów i doprowadzić do ostatniego stadium zaburzenia – krążące substancje trafiają na swojej drodze na blokadę, której ominąć nie mogą; z jednej strony prowadzi to do niedożywienia i w konsekwencji powolnego zaniku organów do których zmierzają, z drugiej natomiast do uszkodzenia narządów, do których te substancje się niejako „wylewają” po napotkaniu blokady (jak tama na rzece tworzy rozlewisko).

WEWNĘTRZNY OGIEŃ - AGNI

*Kiedy pojawiają się pięciorakie cechy jogi
Pochodzące od ziemi, wód, ognia, wiatru i przestrzeni
Wtedy ani choroba, ani starość, ani śmierć
Nie dosięgają tego, czyje ciało uczynione jest
z jogicznego ognia.*

Upaniszada Śwetaśwatara, II.12

Praktyka jogi zasadza się na kreowaniu wewnętrznego ognia, który powinien być jej fundamentem. Podobnie ajurweda bazuje na ogniu ofiarnym – człowiek powinien dbać o swój wewnętrzny ogień, by pozyskać zdrowie i vitalność. Ta główna zasada ognia w świecie zwana jest *agni*. W ajurwedzie agni oznacza siłę transformującą. Nie chodzi tu oczywiście tylko o zwykły ogień w sensie podstawowym, ale także o potencjały ciepła, światła i energii elektrycznej; ogień jest traktowany jako źródło życia, światła i miłości. Dusza sama w sobie jest uznawana za wewnętrzny ogień.

Obie, joga i ajurweda są „naukami ognia” (*agni widjas*) – uczą człowieka, jak za pomocą kosmicznego ognia osiągnąć potrzebną równowagę i wzrost. Kosmiczny ogień, istniejący we wszystkich obiektach wszechświata, od grubej materii po najsubtelniejszą, ma swój odpowiednik w człowieku na wszystkich poziomach jego egzystencji, od ciała fizycznego po nieśmiertelną świadomość. To katalizująca siła, niezbędna do wszystkich przemian. Ajurweda kładzie nacisk na istotną rolę agni w ciele fizycznym i pokazuje, jak zrównoważyć nasz wewnętrzny ogień, tak by stanowił podstawę dla fizycznego zdrowia. Joga natomiast podkreśla ogień prany i medytacji jako środek do osiągnięcia oświecenia.

W Wedach został szczegółowo i kompleksowo omówiony rytuał ofiarny, zwany jadźnią, który głównie dotyczy sposobów transformacji lub zmiany kierunku przepływu energii. Celem jadźni jest przekształcenie profanum w sacrum, czyli ofiarowane bóstwom „zwyczajne” substancje muszą zostać przekształcone w substancje należące do sfery sacrum. Przekształcenia tego dokonuje agni. Ogień jest zatem pośrednikiem między światem materialnym a wyższą duchową sferą, pomiędzy ludźmi a bogami. To, co człowiek składa w ofierze bogom, przenoszone jest do niewidzialnych dla oka sfer, gdzie wyższe moce rozpoznają ją, zsyłając z powrotem na ziemię swą łaskę. Ten święty ogień oczyszcza nie tylko grubą materię, ale także wszystkie bardziej subtelne poziomy; jest używany, by oczyścić ciało człowieka na wszystkich szczeblach. Na płaszczyźnie fizycznej pozwala cieszyć się zdrowiem, dobrym samopoczuciem i długowiecznością; na płaszczyźnie umysłowej pracuje nad „spalaniem” trudnej karmy, równoważeniem niekorzystnego wpływu planet i konsekruje praktyki duchowe. Popiół ze świętego ognia, nazywany *bhasma*, posiada oczyszczające,

uzdrawiające i lecznicze właściwości – czasem wzmacnia się je przez dodanie do spalania odpowiednich ziół. Bhasma może być użyty, by spotęgować działanie medykamentów lub stanowi lekarstwo samo w sobie.

W ajurwedyjskim rytuale ogień jest przede wszystkim ogniem trawiennym, *jatharagni*; ofiarą jest pokarm, który człowiek spożywa. Ofiara ta nie jest przeznaczona tylko dla ognia, ale również na potrzeby prany, która z nim współpracuje. Agni przejawia się pod kilkoma postaciami; *jatharagni* jest pierwszą z nich, operuje na najbardziej fizycznym poziomie. To biologiczny ogień sam w sobie, mający swą siedzibę w jelicie cienkim, gdzie w znacznej mierze przebiega proces trawienia. Cały proces trawienia, przy pomocy enzymów trawiennych i niezliczonych procesów chemicznych, jest możliwy tylko dzięki agni – to on sprawia, że wszystkie niezbędne do życia komórki substancje odżywcze trafiają do niej w odpowiedniej postaci. To dosza jednak kontroluje jego siłę: jeśli dominuje kapha, to proces trawienia jest powolny, pitta powoduje bardzo intensywne trawienie, przewaga waty sprawia natomiast, że proces trawienia jest niestabilny i wrażliwy, często prowadzący na zmianę do biegunek i zaparć. Sam akt spożywania pokarmu, pobierania jedzenia do ust i żołądka, jest nasycony bioenergią kapha. Sam akt trawienia, rozdzielania i absorpcji pokarmu w jelicie cienkim jest polem działania pittы, blisko związanej z agni. Eliminacja zbędnych produktów tej przemiany następuje dzięki wacie w jelicie grubym. Silny płomień trawienia objawia się dwu- lub trzykrotnym zdrowym uczuciem głodu w trakcie dnia oraz regularnym trawieniem. Zbyt silne lub zbyt słabe agni objawia się bardzo często w psychicznych lub fizycznych zaburzeniach. Słabe agni nie strawi pokarmu, przy zbyt silnym ogniu pokarm zostanie spalony, zanim dotrze do komórek ciała.

***JAK WZMOCNIĆ OGIEŃ TRAWIENNY?**

1. Ghee dodane do posiłku stymuluje agni i wspomaga trawienie.
2. Picie ciepłej wody godzinę po posiłku pomaga w absorpcji składników odżywczych. Nigdy nie pij zimnej wody – gasi ogień trawienny i spowalnia trawienie.
3. Pokarm należy żuć powoli, dobrze mieszając go ze śliną.
4. Filiżanka lassi (¼ jogurtu z wodą i mieszanką imbiru oraz kminu) na zakończenie posiłku wzmacnia trawienie.
5. Żołądek należy wypełnić tylko w jednej trzeciej jego objętości – resztę powinien stanowić płyn i kwasy trawienne.
6. Woda z cytryną lub sokiem z limonki poprawia trawienie.
7. Herbatka imbirowa zarówno przed, jak i po posiłku wzmacnia ogień trawienny; w połączeniu z syropem klonowym doskonale nadaje się dla osób o konstytucji pitta.
8. Szczypta trikatu – sproszkowanego imbiru, czarnego pieprzu i cayenne w równej ilości, rozmieszanych z łyżeczką miodu przed posiłkiem jest szczególnie polecana dla osób o konstytucji kapha.
9. Przed każdym posiłkiem osoba o konstytucji wata powinna zjeść pół łyżeczki świeżego imbiru posypanego szczyptą soli.
10. Świeża kolendra, pietruszka pomogą osobom o konstytucji pitta zbalansować agni.
11. Agni można także polepszyć poszcząc, przechodząc kurację oczyszczającą i spożywając ziołowe medykamenty.

12. Aby polepszyć trawienie, należy produkować dużo śliny. Więcej śliny w ustach można wyprodukować, krążąc językiem między zębami a ustami (usta są zamknięte), najpierw zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a potem przeciwnie.
13. Trawienie polepsza się, gdy prawe nozdrze jest otwarte i czyste, należy zatem dbać o drożność nozdrzy.

ABY OBNIŻYĆ OGIEŃ TRAWIENNY:

- należy podążać za dietą dla osób o konstytucji pitta;
- trzeba znaleźć konstruktywną metodę na uwolnienie złości, frustracji i obrazy;
- należy pić herbatkę z nasion kminu, kolendry i kopru włoskiego w równych ilościach.

NATURALNE LEKARSTWA W KUCHNI

Jak naucza ajurweda, na nasze zdrowie decydujący wpływ ma to, czym się żywimy. Odpowiednia troska o dobór pokarmów zaowocuje świeżością i witalnością, jasnością umysłu i dobrym samopoczuciem. W ajurwedzie pokarmy posegregowane zostały według ich właściwości, smaku, potencji chłodzącej lub rozgrzewającej, wpływu po strawieniu i efektu, jaki wywierają na dosze.

Przypomnijmy, że rasa (smak) to efekt, który pokarm wywiera na organizm jeszcze przed strawieniem, wirja (energia) to efekt, który odczuwa się podczas trawienia, a wipaka to efekt, który pojawia się po skończonym trawieniu i asymilacji składników odżywczych w tkankach ciała.

Produkt	Rasa	Wirja	Wipaka	Cechy	Wpływ na dosze
Zboża					
amarantus	słodki, cierpki	wychładzający	ostry	lekki	W↓ P↓ K↓
jęczmień	słodki	wychładzający	słodki	lekki, moczopędny	W↑ P↓ K↓
gryka	cierpki, słodki, ostry	rozgrzewający	słodki	ciężka	W↓ P↑ K↓
kukurydza	słodki	rozgrzewający	słodki	lekka, sucha	W↑ P↑ K↓
proso	słodki	rozgrzewający	słodki	suche, lekkie	W↑ P↑ K↓
otręby owsiane	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	suche, lekkie, twarde	W↑ P↓ K↓
owies, suchy	słodki	wychładzający	słodki	twardy, suchy	W↑ P↓ K↓
owies, gotowany	słodki	wychładzający	słodki	ciężki	W↓ P↓ K
quinoa	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	uziemiająca	W↓ P↓ K↓
ryż basmati	słodki	wychładzający	słodki	lekki, miękki, zdrowotny	W↓ P↓ K↓
ryż brązowy	słodki	rozgrzewający	słodki	ciężki	W↓ P↑ K↑
wafle ryżowe	cierpki, słodki	wychładzający	słodki	wysuszające, lekkie	W↑ P↓ K↓
ryż biały	słodki	wychładzający	słodki	zatrzymuje wodę, miękki	W↓ P↓ K↑
żyto	cierpki	rozgrzewający	słodki	suche, lekkie	W↑ P↑ K↓
sago	cierpki, słodki	wychładzający	słodki	wysuszające, lekkie	W↑ P↓ K↓
orkisz	ostry, cierpki	rozgrzewający	słodki	lekki, suchy	W↑ P↓ K↑
pszenica	słodki	wychładzający	słodki	ciężka, oleista, przeczyszczająca	W↓ P↓ K↑
Warzywa strączkowe					
azuki	cierpki	wychładzający	ostry	twardy, ciężki	W↑ P↓ K↓
ciociorka	słodki	wychładzający	ostry	sucha, twarda, ciężka	W↑ P↓ K↓
fasola kidney	cierpki	rozgrzewający	ostry	ciężka, twarda	W↓ P↓ K↑
soczewica brązowa	cierpki	rozgrzewający	ostry	ciężka, twarda	W↑ P↓ K↓
soczewica czerwona	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	lekka, miękka	W↑ P↓ K↓
fasola mung	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	lekka, sucha	W↓ P↓ K↓
fasola pinto	cierpki	wychładzający	ostry	ciężkostrawna	W↑ P↓ K↓
soja	cierpki, słodki	wychładzający	ostry	oleista, ciężka	W↑ P↓ K↑

LECZ SIĘ SAM!

sos sojowy	cierpki, kwaśny	rozgrzewający	ostry	sfermentowany	W↓ P↑ K↑
tofu	słodki, cierpki	wychładzający	ostry	-	W↓ P↓ K↓
tur dal	cierpki	rozgrzewający	ostry	ciężki, twardy	W↓ P↑ K↓
urad dal	słodki	rozgrzewający	słodki	ciężki, miękki, oleisty	W↓ P↑ K↑
fasola biała	cierpkie	wychładzające	ostre	ciężkostrawna	W↑ P↓ K↓
Nabiał					
masło	kwaśny	rozgrzewający	ostry	lekkie, zawiązuje stolec	W↓ P↓ K↑
maślanka	słodki, kwaśny, cierpki	wychładzający	słodki	ciężka, oleista, wiążąca	W↓ P↑ K↑
ser, twardy	kwaśny	rozgrzewający	kwaśny	ciężki, oleisty	W↓ P↑ K↑
ser, miękki	kwaśny	rozgrzewający	kwaśny	ciężki, oleisty	W↓ P↓ K↑
ser, biały	kwaśny, słony	rozgrzewający	ostry	lekki	W↓ P↓ K↓
mleko krowie	słodki	wychładzający	słodki	przeczyszczające, ciężkie, śluzotwórcze	W↓ P↓ K↑
ghee	słodki	wychładzający	słodki	wzmacnia agni, trawienna	W↓ P↓ K↓
mleko kozie	słodki	wychładzający	ostry	lekkie, wzmacniające, śluzotwórcze	W↓ P↓ K↓
śmietana	kwaśny	rozgrzewający	ostry	ciężka, oleista	W↓ P↑ K↑
jogurt, świeży	słodki, kwaśny	wychładzający	słodki	śluzotwórczy	W↓ P↓ K↑
jogurt, stary	kwaśny	rozgrzewający	ostry	śluzotwórczy	W↓ P↑ K↑
Produkty zwierzęce					
wołowina	słodki	rozgrzewający	słodki	ciężka, gruba	W↓ P↑ K↑
kurczak	cierpki, słodki	rozgrzewający	słodki	lekki, oleisty	W↑ P↓ K↓
kaczka	słodki, ostry	rozgrzewający	słodki	rozgrzewająca, ciężka	W↓ P↑ K↑
jajka, żółtko	słodki	rozgrzewający	słodki	zwiększa cholesterol	W↓ P↑ K↑
jajka, białko	słodki	rozgrzewający	słodki	-	W↓ P↓ K↓
ryby słodkowodne	słodki, cierpki	rozgrzewający	słodki	lekkie, oleiste, miękkie	W↓ P↓ K↓
ryby morskie	słony	rozgrzewający	słodki	oleiste, rozgrzewające	W↓ P↑ K↑
łosoś	słodki	rozgrzewający	słodki	oleisty, rozgrzewający	W↓ P↑ K↑

AJURWEDA – MEDYCYNA INDYJSKA

tuńczyk	słodki, słony, cierpki	rozgrzewający	ostry	rozgrzewający	W↓ P↑ K↑
jałgućcina	słodki	rozgrzewający	słodki	wzmacniająca, ciężka	W↑ P↑ K↑
wieprzowina	słodki	rozgrzewający	słodki	ciężka, oleista	W↑ P↑ K↑
królik	słodki	wychładzający	ostry	suchy, twardy, cierpki	W↑ P↓ K↓
krewetki	słodki	rozgrzewający	ostry	lekkie, oleiste	W↓ P↓ K↓
indyk	słodki, cierpki	wychładzający	ostry	–	W↑ P↓ K↓
dziczyzna	cierpki	wychładzający	ostry	lekka, sucha, twarda	W↑ P↓ K↓
Orzechy i pestki					
migdały, ze skórką	słodki	rozgrzewający	słodki	oleiste, ciężkie, energetyzujące	W↓ P↑ K↑
migdały, bez skórki	słodki	wychładzający	słodki	oleiste, ciężkie, energetyzujące	W↓ P↓ K↑
brazylijskie	cierpki, słodki	rozgrzewający	słodki	oleiste	W↓ P↑ K↑
nerkowce	słodki	rozgrzewający	słodki	oleiste, ciężkie, energetyzujące	W↓ P↑ K↑
kokos	słodki	wychładzający	słodki	sprzyja wydzielaniu śluzu	W↓ P↓ K↑
laskowe	cierpki, słodki	rozgrzewający	słodki	energetyzujące	W↓ P↑ K↑
makadamia	cierpki, słodki	rozgrzewający	słodki	energetyzujące	W↓ P↑ K↑
ziemne	słodki	rozgrzewający	słodki	oleiste, ciężkie	W↓ P↑ K↑
pecan	cierpki, słodki	rozgrzewający	słodki	oleisty, ciężki	W↓ P↑ K↑
pinii	cierpki, słodki	rozgrzewający	słodki	bardzo energetyzujące	W↓ P↑ K↑
pistacje	słodki	rozgrzewający	słodki	oleiste, energetyzujące	W↓ P↑ K↑
włoskie	słodki	rozgrzewający	słodki	oleiste, ciężkie, energetyzujące	W↓ P↑ K↑
pestki z dyni	słodki	rozgrzewający	ostry	oleiste, ciężkie, twarde	W↓ P↑ K↓
sezam	słodki, gorzki, cierpki	rozgrzewający	ostry	oleisty, ciężki, wygładzający	W↓ P↑ K↑
pestki słonecznika	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	oleiste, lekkie, miękkie	W↓ P↓ K↓
Oleje					
awokadowy	słodki	wychładzający	słodki	oleisty, słodki	W↓ P↓ K

LECZ SIĘ SAM!

canola	cierpki	wychładzający	ostry	sucha, lekka	W P↓ K↓
ghee	słodki	wychładzający	słodki	ciężkie, wzmacnia ogni	W↓ P↓ K↓
gorczycowy	ostry	rozgrzewający	ostry	silnie pachnący	W↓ P↓ K↑
kokosowy	słodki	wychładzający	słodki	oleisty, ciężki	W↓ P↓ K↑
kukurydziany	słodki, cierpki	rozgrzewający	ostry	suchy, rozgrzewający	W↑ P↑ K↓
migdałowy	słodki	rozgrzewający	słodki	ciężki	W↓ P↑ K↑
oliwa	słodki	wychładzający	słodki	ciężka, powoduje cellulitis	W↓ P↓ K↑
rycynowy	słodki, gorzki	rozgrzewający	słodki	ciężki, wychładzający na zewnątrz, rozgrzewający wewnątrz	W↓ P↓ K↑
sezamowy	słodki, gorzki	rozgrzewający	słodki	wzmacnia, nawilża	W↓ P↑ K↑
słonecznikowy	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	wygładzający, nawilżający	W↓ P↓ K↓
sojowy	cierpki	wychładzający	ostry	suchy, twardy, ciężki	W↑ P↓ K↑
z orzeszków ziemnych	słodki	rozgrzewający	słodki	wzmacniający	W↓ P↑ K↑
Przyprawy					
ajwan	ostry	rozgrzewający	ostry	lekki, poprawia trawienie	W↓ P↑ K↓
ziele angielskie	ostry	rozgrzewający	ostry	zwiększa ogni, obniża kapha	W↓ P↑ K↓
anyżek	ostry	rozgrzewający	ostry	lekki, detoksyfikujący	W↓ P↑ K↓
bazylia	słodki, ostry, cierpki	rozgrzewający	ostry	napotna	W↓ P↑ K↓
liść laurowy	słodki, ostry, cierpki	rozgrzewający	ostry	napotna	W↓ P↑ K↓
czarny pieprz	ostry	rozgrzewający	ostry	suchy, poprawia trawienie	W↓ P↑ K↓
kardamon	słodki, ostry	rozgrzewający	słodki	lekki, oleisty, poprawia trawienie	W↓ P↓ K↓
pieprz cayenne	ostry	rozgrzewający	ostry	gorący, suchy	W↓ P↑ K↓
cynamon	słodki, ostry	rozgrzewający	ostry	suchy, lekki, oleisty	W↓ P↓ K↓
goździki	ostry	rozgrzewający	słodki	lekkie, oleiste	W↓ P↑ K↓

AJURWEDA – MEDYCYNA INDYJSKA

kolendra	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	lekki, oleista, wyglądzająca	W↓ P↓ K↓
kmin	ostry, gorzki	wychładzający	ostry	poprawia trawienie	W↓ P↓ K↓
koper włoski	słodki, cierpki	wychładzający	słodki	delikatnie przeczyszczający	W↓ P↓ K↓
kozieradka	ostry, gorzki	rozgrzewający	ostry	wzmacnia agni	W↓ P↑ K↓
czosnek	wszystkie, poza słonym	rozgrzewający	ostry	oleisty, ciężki	W↓ P↑ K↓
imbir, suszony	ostry	rozgrzewający	ostry	lekki, poprawia trawienie	W↓ P↑ K↓
imbir, świeży	ostry	rozgrzewający	słodki	lekki, soczysty poprawia trawienie	W↓ P↓ K↓
chrzan	ostry, cierpki	rozgrzewający	ostry	wzmacnia agni	W↓ P↑ K↓
asafetyda	ostry	rozgrzewający	ostry	sucha, poprawia trawienie	W↓ P↑ K↓
macierzanka	ostry, cierpki, kwaśny	rozgrzewający	ostry	wzmacnia agni	W↓ P↑ K↓
majeranek	ostry, cierpki	rozgrzewający	ostry	wzmacnia agni	W↓ P↑ K↓
mięta	słodki	wychładzający	ostry	uspokaja pitta	W↓ P↓ K↓
gorczyca	ostry	rozgrzewający	ostry	oleista, lekka	W↓ P↑ K↓
gałka muskatołowa	słodki, cierpki, ostry	rozgrzewający	ostry	stymuluje trawienie	W↓ P↑ K↓
oregano	cierpki, ostry	rozgrzewający	ostry	poprawia trawienie	W↓ P↑ K↓
papryka	ostry	rozgrzewający	ostry	stymuluje agni	W↓ P↑ K↓
pietruszka	cierpki, ostry	rozgrzewający	ostry	może pobudzać pitta	W↓ P↓ K↓
mak	cierpki, słodki	rozgrzewający	ostry	wiąże stolec, obniża agni	W↓ P↑ K↓
rozmaryn	cierpki, słodki	rozgrzewający	ostry	–	W↓ P↑ K↓
woda różana	słodki, kwaśny	wychładzający	ostry	–	W↓ P↓ K↓
sól kamienna	słony	rozgrzewający	słodki	–	W↓ P↑ K↓
sól morska	słony	rozgrzewający	ostry	ciężka, zatrzymuje wodę	W↓ P↑ K↑
szafran	słodki, cierpki, gorzki	rozgrzewający	słodki	suchy, lekki, afrodyzjak	W↓ P↓ K↓
kurkuma	gorzki, ostry, cierpki	rozgrzewający	ostry	lekki, suchy, poprawia trawienie	W↓ P↓ K↓
wanilia	słodki, cierpki	wychładzający	ostry	–	W↓ P↓ K↓

LECZ SIĘ SAM!

Owoce					
ananas	słodki, kwaśny	rozgrzewający	słodki	ciężki, ostry	W↓ P↑ K↑
arbuz	słodki	chłodzący	słodki	ciężki	W↑ P↓ K↑
awokado	cierpki, kwaśny	wychładzający	słodki	oleisty, ciężki, miękki	W↓ P↓ K↑
banan, zielony	cierpki	wychładzający	ostry	miękki, lekki	W↑ P↓ K↓
banan, dojrzały	słodki	rozgrzewający	kwaśny	gładki, ciężki	W↓ P↑ K↑
brzoskwinia	kwaśny, słodki, cierpki	rozgrzewający	słodki	ciężka, płynna	W↓ P↑ K↓
cytryna	kwaśny	rozgrzewający	kwaśny	soczysta, trawienna	W↓ P↑ K↑
daktyl	słodki	wychładzający	słodki	ciężki, energetyzujący	W↓ P↓ K↑
figa	słodki	wychładzający	słodki	ciężka, energetyzująca	W↓ P↑ K↑
granat	kwaśny, słodki, cierpki	wychładzający	słodki	gładki, oleisty	W↑ P↓ K↓
grapefruit	kwaśny	rozgrzewający	kwaśny	ciężki, hydrofilowy	W↓ P↑ K↑
gruszka	słodki, cierpki	wychładzający	ostry	sucha, ciężka	W↑ P↓ K↓
jabłko, dojrzałe	kwaśny, słodki, cierpki	wychładzający	słodki	lekkie	W↑ P↓ K↓
jabłko, niedojrzałe	cierpki, kwaśny	wychładzający	ostry	lekkie	W↑ P↑ K↓
jabłko, słodka	słodki	wychładzający	słodki	oleista, wodnista	W↓ P↓ K↓
jabłko, kwaśna	kwaśny	wychładzający	ostry	lekka	W↓ P↑ K↓
kiwi	słodki, cierpki	rozgrzewający	ostry	ciężki, hydrofilowy	W↓ P↑ K↑
kokos	słodki	wychładzający	słodki	oleisty, ciężki	W↓ P↓ K↑
limonka	kwaśny	wychładzający	słodki	odświeżająca, trawienna	W↓ P↑ K↑
malina	słodki, kwaśny, cierpki	wychładzający	ostry	moczopędna	W↓ P↓ K↓
mango dojrzałe	słodki	rozgrzewający	słodki	energetyzujące	W↓ P↓ K↓
mango niedojrzałe	kwaśny, cierpki	wychładzający	słodki	ciężkie	W↑ P↑ K↓
melon kantalupa	słodki	rozgrzewający	słodki	ciężki, wodnisty	W↓ P↓ K↑
melon	słodki	wychładzający	słodki	ciężki, hydrofilowy	W↓ P↓ K↑
morela	słodki	rozgrzewający	słodki	oleista, ciężka, miękka	W↓ P↓ K↑

AJURWEDA – MEDYCYNA INDYJSKA

papaja	słodki, kwaśny	rozgrzewający	kwaśny	ciężka, tłusta	W↓ P↑ K↓
pomarańcza	słodki, kwaśny	rozgrzewający	ostry	ciężka	W↓ P↑ K↓
rabarbar	słodki	rozgrzewający	słodki	przeczyszczający, ciężki	W↓ P↑ K↑
rodzynki	kwaśny	wychładzający	słodki	lekkie, przeczyszczające	W↑ P↓ K↓
śliwka	słodki, kwaśny,cierpki	rozgrzewający	słodki	ciężka, wodnista	W↓ P↑ K↑
śliwka suszona	słodki	wychładzający	słodki	wygładzająca, przeczyszczająca	W↓ P↓ K↓
śliwodaktyl	cierpki, kwaśny	rozgrzewający	ostry	lekki, suchy	W↑ P↑ K↓
tamarynd	kwaśny	rozgrzewający	kwaśny	rozgrzewający	W↓ P↑ K↑
truskawka	słodki, kwaśny,cierpki	wychładzający	ostry	przeczyszczająca, alkalizująca	W↑ P↑ K↓
winogrona zielone	kwaśny, słodki	rozgrzewający	słodki	płynny, wzmacniający	W↓ P↑ K↑
winogrona czerwone/ fioletowe	słodki, kwaśny,cierpki	wychładzający	słodki	gładkie, energetyzujące	W↓ P↓ K↓
wiśnia	słodki, cierpki, kwaśny	rozgrzewający	ostry	lekka, wodnista	W↓ P↑ K↓
żurawina	cierpki, kwaśny	rozgrzewający	ostry	lekka, sucha	W↑ P↑ K↓
Warzywa					
bakłażan	cierpki, gorzki	rozgrzewający	ostry	trudny do strawienia	W↑ P↑ K↓
botwinka	cierpki, kwaśny	wychładzający	ostry	lekka	W↑ P↓ K↓
brokuł	cierpki	wychładzający	ostry	suchy	W↑ P↓ K↓
burak	słodki	wychładzający	ostry	ciężki	W↓ P↑ K↓
cebula gotowana	słodki, ostry	rozgrzewający	słodki	wiatropędna, trawienna	W↓ P↓ K↓
cebula surowa	ostry	rozgrzewający	ostry	ciężka, zwiększająca apetyt	W↑ P↑ K↓
chilli	ostry	rozgrzewający	ostry	gorąca	W↓ P↑ K↓
cukinia	cierpki	wychładzający	ostry	ciężka, wodnista	W↓ P↓ K↑
dandelion, liście	gorzki	rozgrzewający	ostry	lekki, moczopędny	W↑ P↓ K↓
groch zielony	słodki, cierpki	wychładzający	ostry	lekki	W↓ P↓ K↓
grzyby (pieczarki)	cierpki, słodki	rozgrzewający	ostry	suche, ciężkie, zwalniające	W↑ P↓ K↓

LECZ SIĘ SAM!

Słodycze					
słód jęczmienny	słodki	wychładzający	słodki	oleisty, płynny	W↓ P↓ K↑
cukier daktylowy	słodki	wychładzający	słodki	ciężki, energetyzujący, oleisty	W↓ P↓ K↑
fruktoza	słodki	wychładzający	słodki	oleista, płynna	W↓ P↓ K↑
miód	słodki	rozgrzewający	słodki	rozgrzewający, przyspiesza metabolizm tłuszczu	W↓ P↑ K↓
cukier palmowy	słodki	rozgrzewający	słodki	wzmacniający, ciężki	W↓ P↑ K↑
syrop klonowy	słodki	wychładzający	słodki	lekki, wzmacniający	W↓ P↓ K↑
melasa	słodki	rozgrzewający	słodki	ciężka, sprzyja krwawieniu	W↓ P↑ K↑
syrop ryżowy	słodki	wychładzający	słodki	oleisty, płynny	W↓ P↓ K↑
sukanat (turbinado)	słodki	wychładzający	słodki	oleisty, ciężki	W↓ P↓ K↑
biały cukier	słodki	wychładzający	słodki	ciężki, oleisty, energetyzujący	W↑ P↓ K↑

Przykłady pokarmów posiadających słodki, kwaśny i ostry efekt potrawieny

SŁODKIE WIPAKA

ananas
arbuż
awokado
bataty
borówki
brokuły
brukselka
brzoskwinia
buraki

KWAŚNE WIPAKA

banany
grapefruit
guawa
jogurt
kefir
limonka
lody
mango, niedojrzałe
masło, solone

OSTRE WIPAKA

boćwina
brokuły
cebula
chilli
czosnek
drób
gorczyca
jajka
kalafior

chleb świętojański	maślanka	kozieradka
cukier palmowy	pomidory	marchew
cukier trzcinyowy	serek wiejski	mięso
cukinia	śliwki, kwaśne	okra
cykorja	śmietana	olej rycynowy
daktyle suszone	wiśnie, kwaśne	oliwki, zielone
daktyle świeże	zielone winogrona	papryka
dynia		pestki z dyni
fasola azuki		pikle
fasola czarna		por
fasola kidney		rabarbar
fasola mung		ryby
fasola pinto		rzepa
fasola pintu		rzodkiew
figi		seler
figi suszone		ser, słyony
figi świeże		sezam
fruktoza		szpinak

SŁODKIE WIPAKA C.D.

ghee	jarmuż	kokos
gorczyca	jeżyny	kukurydza
granat	jęczmień	limonka
grapefruit	jogurt, świeży	maliny
groszek	kabaczek	mandarynki
groszek zielony	kalafior	mango, dojrzałe
gryka	kalarepa	marchew
grzyby	kapusta	masło
jabłka	kapusta włoska	maślanka, świeża
jagody	karczoch	melon
jam	kiełki alfa	melon kantalupe

migdałowy olej	orzechy makadamia	sałata
migdały	orzechy nerkowce	seler
miód	orzechy pecan	sezam
mleko, świeże	orzechy pinni	soczewica, brązowa
melasa	orzechy włoskie	soczewica, czerwona
morele	orzechy ziemne	soja
mung dal	papaja	soki owocowe
nektarynki	pestki słonecznika	sól morską
ogórek	pietruszka	syrop klonowy
okra	pistacje	szparagi
olej kokosowy	pomarańcza, słodka	szpinak
olej kukurydziany	owies	śliwki, suszone
olej sezamowy	proso	śliwki, świeże
olej słonecznikowy	pszenica	śmietanka (słodka)
olej sojowy	quinoa	truskawki
oliwa	rodzynki	winogrona
oliwki	ryż	wiśnie
orzechy brazylijskie	ryż basmati	ziemniaki
orzechy laskowe	rzepa	żurawiny

Owoce

Jabłka – mimo że jest wiele odmian jabłek, w medycynie ajurwedyjskiej zwraca się uwagę przede wszystkim na ich smak: czy jest on słodki, czy kwaśny. Gdy jabłka są słodkie w smaku, są lekko cierpkawe, wychładzające i o słodkim posmaku. Kwaśne jabłka są cierpkie, wychładzające i o ostrym efekcie potrawiennym. Z racji swoich właściwości słodkie jabłka są dobre dla osób o konstytucji pitta, a kwaśne dla osób o konstytucji kapha; dla osób z przewagą energii wata mogą być zbyt wysuszają-

vital
GWARANCJA ZDROWIA



Ajurweda to coś znacznie więcej niż tylko medycyna indyjska gwarantująca długie życie pełne harmonii.

To holistyczne podejście do człowieka i jego organizmu, z którego ludzkość korzysta od VII wieku p.n.e. Pomimo upływu czasu nie straciła nic ze swojej aktualności i może znaleźć zastosowanie również w Twoim życiu.

Dzięki tej książce:

- poznasz ajurwedyjskie spojrzenie na proces powstawania chorób,
- dowiesz się, czym są dosze i jaki mają wpływ na Twoje życie,
- spojrzysz z zupełnie nowej perspektywy na własne nawyki żywieniowe,
- skonstruujesz optymalną dla siebie dietę,
- nauczysz się dokonywać diagnozy swojego stanu zdrowia oraz leczyć najpopularniejsze choroby i schorzenia.

Monika Ptak w przystępny sposób wyjaśnia podstawowe zasady medycyny indyjskiej. Opierając się zarówno na wiedzy teoretycznej, jak i na swoim bogatym doświadczeniu, przygotowała poradnik, który wprowadzi harmonię w Twoje życie. Zapewni on optymalne funkcjonowanie całego organizmu i ureguluje relacje z otoczeniem.

AJURWEDA – TWÓJ KLUCZ DO ZDROWIA

Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8272-274-1



9 788382 722741

PATRONI:

