

Agnieszka Wielobób

Maciej Wielobób



# ajurweda

## w praktyce

Jak współcześnie stosować  
starożytną sztukę leczenia



Agnieszka Wielobób, Maciej Wielobób

# Ajurweda w praktyce

Jak współcześnie stosować  
starożytną sztukę leczenia

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Ewelina Burska

Projekt okładki: Jan Paluch

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

[http://sensus.pl/user/opinie/ajurpr\\_ebook](http://sensus.pl/user/opinie/ajurpr_ebook)

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: ePub: 978-83-283-0314-0, Mobi: 978-83-283-0315-7

Copyright © Helion 2014

- [Poleć książkę](#)
- [Kup w wersji papierowej](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to!](#) » [nasza społeczność](#)

## Od autorów



Oddajemy w Wasze ręce książkę o ajurwedzie — tradycyjnej medycynie indyjskiej. Nie dajcie się zwieść pozorom, że jest to egzotyczna i trudna sztuka. Gdy poznaje się bliżej ajurwedę, odkrywa się jej niezwykłą elastyczność i uniwersalizm, przez co jej zalecenia można dopasować do różnych kontekstów. **Dlatego właśnie napisaliśmy tę książkę: aby w sposób zrozumiały i użyteczny dla współczesnego człowieka przedstawić podstawowe koncepcje i narzędzia ajurwedy. Żeby czytelniczka lub czytelnik tej pozycji mógł (lub mogła) pozbyć się zmęczenia, złego samopoczucia, nauczyć się dbać o siebie i dowiedzieć, że to wszystko nie jest takie trudne, jak się może z początku wydawać.** Mamy nadzieję, że to zadanie się nam udało.

Chcemy w pełni towarzyszyć Wam w tym procesie poznawania ajurwedy. Dlatego też jeśli któreś zagadnienia w książce okażą się niezrozumiałe lub po prostu będziecie mieć pytania, na które tu nie odpowiedzieliśmy — bez wahania napiszcie do nas wiadomość. Na wszystkie maile odpowiadamy. Dane kontaktowe do Agnieszki znajdziesz na stronie [www.ajurwedawkuchni.pl](http://www.ajurwedawkuchni.pl), a do Maćka na [www.maciejwielobob.pl](http://www.maciejwielobob.pl).

Korzystając z okazji, chcielibyśmy podziękować wielu osobom, które na przestrzeni wielu lat dzieliły się z nami swoją wiedzą, dzięki czemu my możemy się dzielić nią teraz z Wami. Dziękujemy Apolonii Rdzanek, która była pierwszą nauczycielką ajurwedy dla Agnieszki i obudziła w niej głód dalszych poszukiwań. Jesteśmy wdzięczni za niezwykle wprowadzenie w powiązania między ajurwedą, pracą z ciałem a emocjami Donaldowi VanHowtenowi. Bardzo dziękujemy Ganeshowi Mohanowi za uporządkowanie i usystematyzowanie naszej ajurwedyjskiej wiedzy, jak również za pokazanie, że tradycyjną wiedzę można przekazać w przystępny sposób. Wyrażamy swoją wdzięczność również Sattvie VanDorssen, która wprowadzała nas w wątki uzdrawiania z perspektywy sufich. Chyba jednak najmocniejszy wpływ na nasz rozwój miał nasz nauczyciel medytacji — H.J. Witteveen, za co pozwalamy sobie również i jemu na kartach tej książki podziękować.

Nie sposób nie wspomnieć też tutaj wszystkich osób zaangażowanych w proces wydawniczy ze strony Grupy Wydawniczej Helion. Jesteśmy im bardzo wdzięczni za ostateczny kształt książki. Szczególne podziękowania kierujemy tutaj w stronę Eweliny Burskiej za jej cierpliwość.

Agnieszka i Maciej Wielobób

# **Część I**

## **Teoria**



# **Rozdział 1.**

## **Czym jest ajurweda?**



### **Ajurweda na tle indyjskiej historii i tradycji**

Indyjska legenda głosi, że wiedza o ajurwedzie pochodzi od Brahmy — stwórcy, pierwszej żywej istoty we wszechświecie. Od niego wiedza ta dotarła do Atrei, pierwszej ludzkiej istoty, która została uznana przez bogów za godną poznania tej nauki. Atreja jest jednym z riszych, starożytnych mędrców, którzy przez medytacyjny wgląd poznawali istotną dla ludzkości wiedzę. A zatem ajurweda jest metodą wglądową, w przeciwieństwie do współczesnej medycyny akademickiej nie opiera się tylko na badaniach naukowych, ale przede wszystkim na wykorzystaniu medytacyjnej uważności w holistycznym diagnozowaniu i leczeniu pacjenta. Wiedza ta początkowo była przekazywana ustnie, a dopiero później została spisana.

Ze względu na powszechnie znaną nonszalancję historyczną Hindusów, którzy zupełnie nie przywiązują wagi do precyzyjnego datowania, trudno określić, kiedy

dokładnie pojawiły się pierwsze wzmianki o ajurwedyjskich koncepcjach. Hindusi oczywiście wierzą, że każdy system wiedzy wywodzi się z Wed, objawionych ksiąg hinduizmu. Dlatego też starają się również ajurwedzie przypisać wedyjski rodowód. Wedy zaczęły powstawać około 1500 r. p.n.e., dlatego też niektórzy twierdzą, że ajurweda ma ponad 3000 lat. Pewne zaczątki ajurwedyjskiego sposobu patrzenia na człowieka odnajdziemy w Upaniszadach, które są najmłodszą częścią Wed. Przyjrzyjmy się poniższemu cytatowi z Czhandogji, jednej z Upaniszad:

VI.5.1.

*Spożyty pokarm staje się trójdzielny,  
Jego najgrubsza część przekształca się w kał,  
Środkowa w ciało, a najsubtelniejsza w umysł.*

VI.5.2,

*Wypite wody stają się trójdzielne,  
Ich najgrubsza część to mocz,  
Środkowa — krew, a najsubtelniejsza to oddech.*

VI.5.3.

*Spożyty żar staje się trójdzielny,  
Jego najgrubsza część to kości,  
Środkowa — szpik kostny, a najsubtelniejsza to mowa.*

Oczywiście trudno powyższy cytat uznać za tekst stricte ajurwedyjski. Pierwszym istotnym i całościowym dziełem o ajurwedzie jest *Caraka sanhita*, przez większość praktyków i badaczy uznawana też za najważniejsze dzieło o medycynie indyjskiej. Według legendy tekst początkowo spisywany był przez Atreję oraz jego ucznia Agniweśę. Następnie Caraka zebrał i skompilował fragmenty ich pracy



w jedną całość. *Caraka sanhita* omawia medycynę chorób wewnętrznych.

Drugim istotnym tekstem na temat ajurwedy jest *Suśruta sanhita*, która jest najważniejszym źródłem wiedzy zawierającym opis praktyk chirurgicznych wykorzystywanych w medycynie starożytnych Indii. Suśruta opisuje nie tylko choroby, ale również narzędzia chirurgiczne, które kształtem przypominają te używane w dzisiejszych czasach. Wymienia również grupy zabiegów chirurgicznych, jak nacięcie lub wycięcie tkanki, punkcja, sonda, nacinanie lub nakłuwanie skóry, ekstrakcja (usuwanie przez operację), oraz opróżnianie i szycie. Poruszana jest tematyka operacji plastycznych, przeszczepów czy też amputacji kończyn, anestezjologii.

Powyżej opisane teksty można uznać za pierwszy namacalny dowód istnienia ajurwedy jako w pełni już samodzielnej dziedziny wiedzy. *Caraka sanhita* prawdopodobnie pochodzi z czasu pomiędzy III a VI wiekiem n.e., a *Suśruta sanhita* — z VI wieku. Możemy w związku z tym podejrzewać, że początki kształtowania się systemu diagnozy i leczenia przypadają na okolice przełomu okresu przed naszą erą i naszej ery, natomiast w okolicach VI wieku n.e. system był już na tyle dojrzały, że mogły powstać tak całościowe i uporządkowane dzieła, jak wymienione powyżej traktaty. Dlatego też nie jest pewne to, co podaje wielu autorów, a mianowicie że ajurweda wpłynęła na medycynę grecką — być może było odwrotnie, to znaczy tak, że to właśnie koncepcje Hipokratesa (np. koncepcja trzech humorów), żyjącego na przełomie V i IV wieku p.n.e., wpłynęły na rozwój indyjskiej filozofii leczenia.

*Caraka sanhite* i *Suśruta sanhite* zalicza się do tzw. wielkiej trylogii, czyli trzech najważniejszych dzieł ajurwedy. Ostatnim traktatem wchodzącym w skład „wielkiej trylogii” jest *Astanga Sangraha*, napisana przez buddyjskiego

mnicha Wagbhatę. Rozszerza ona naszą wiedzę m.in. o kwestie astrologii medycznej, według której te same choroby mogą mieć inny przebieg w zależności od konstelacji gwiazd. Istnieje również skrócona wersja *Astanga Sangrahy* znana jako *Astanga Hridaya*. Poza trzema najważniejszymi dziełami, istnieje jeszcze kilka pomniejszych, ale nadal bardzo istotnych, traktatów o ajurwedzie, takich jak: *Madhava nidana*, *Sarangadhara sanhita* czy *Bhava prakasa*.

## Definicja ajurwedy

**Termin *ajurveda* jest złożeniem dwóch sanskryckich słów: *ajur*, czyli życie, oraz *veda*, czyli wiedza, nauka.** Tak więc słowo „ajurveda” przetłumaczyć możemy jako: „nauka o życiu człowieka”, „znajomość życia” bądź „nauka o długowieczności”. Wszystkie tłumaczenia mają swoje uzasadnienia. Nauka o życiu człowieka — nauka o tym, jak współgrać z otaczającym nas światem, jak zatrzymać się na chwilę i poznać potrzeby swojego organizmu, czym kierować się podczas dokonywania wyborów, by było to najbardziej optymalnym dla nas rozwiązaniem. A dlaczego „nauka o długowieczności”? Ponieważ reagując na potrzeby organizmu (nie mylić z zachciankami), podążamy za tym, co zdrowe, zrównoważone. Dbając o swoją dietę, kondycję fizyczną oraz psychiczną, utrzymujemy wewnętrzną równowagę, której zachowanie niezbędne jest do długiego i zdrowego życia.

Ajurveda, jak każda nauka, ma swój specyficzny język, którego używa do opisania mikro- i makrokosmosu oraz zależności między nimi. Makrokosmos to w tym przypadku wszechświat, natomiast mikrokosmosem jest wszystko to, co znajduje się na ziemi: rośliny, zwierzęta, skały, wszelkie mikroorganizmy oraz człowiek. Cała nauka ajurwedy opiera się na założeniu, że **wszechświat i wszystko, co się w**

**nim znajduje, jest ze sobą wzajemnie powiązane.** Dzieje się tak, ponieważ świat i jego „zawartość” powstały z tych samych elementów: eteru (*sanskryt.: akaśa*), powietrza (*vayu*), ognia (*tejas*), wody (*ap*) oraz ziemi (*prithvi*). Z powyższego założenia wynika kolejna prawda — że **wnętrze naszego organizmu jest odzwierciedleniem otaczającego nas wszechświata.** Rozumieć to możemy w ten sposób, że wszelkie zmiany w naszym otoczeniu mają bezpośredni wpływ na nasz organizm. Właściwości pięciu elementów występujące w otaczającym nas świecie (powietrze, przestrzeń, woda, ogień, ziemia) stymulują dokładnie te same właściwości pięciu elementów występujących w naszym organizmie. W kolejnych rozdziałach będziemy bliżej jeszcze przyglądać się tym zależnościom.

Często przeczytać możemy, że ajurweda to system medyczny. Jednak bliższe jest mi stwierdzenie Roberta Svobody, który w książce *Prakriti. Odkryj swoją pierwotną naturę* pisze: **Ajurweda to przede wszystkim sposób życia, sposób uczenia się, jak współpracować z naturą i żyć z nią w harmonii, a nie system medyczny**<sup>[1]</sup>. Ajurweda pokazuje, że dzięki prostym zaleceniom i zasadom, które rozbudzają świadomość naszego ciała, rozbudzają naszą uważność, będziemy w stanie dokonać konkretnych, świadomych wyborów, wspomagając prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. Pojawia się tutaj kolejne ważne założenie, że zgodnie z naukami ajurwedy **najważniejsza jest profilaktyka, a zatem edukacja i budowanie uważności i samoświadomości, a nie leczenie.**

Dieta, aktywność fizyczna i umysłowa czy praca to nierozłączne aspekty naszego codziennego życia. Niestety nie zawsze wychodzą nam one na zdrowie. Ajurweda pokazuje, jak nie rezygnując z naszego dotychczasowego

życia, a jedynie wprowadzając pewne modyfikacje, poprawić jego stan. Zdrowa, dopasowana do naszej indywidualności dieta, odpowiednio dobrana praca z ciałem oraz umysłem, masaże, zioła to tylko niektóre z licznych elementów, które mogą przyczyniać się do poprawy jakości naszego życia. Robert Svoboda decyduje się nawet na nieco radykalne, ale chyba bliskie wielu z nas, stanowisko: *Ajurweda pozwala człowiekowi cieszyć się przyjemnościami do takiego stopnia, by nie stawały one zdrowiu na przeszkodzie*<sup>[2]</sup>.

Ciało i umysł są ze sobą nierozzerwalnie połączone. Poszukiwanie **równowagi między ciałem i umysłem** to kolejny ważny aspekt tej dziedziny. Stan fizyczny naszego ciała ma bezpośredni wpływ na umysł i na odwrót. Wielu wybitnych lekarzy ajurwedy podkreśla, że najmocniejszym środkiem leczniczym jest zmiana nastawienia umysłowego, której można dokonać na przykład przez odpowiednio dobrane praktyki medytacji i znane z psychologii jogi praktyki zmiany postaw i zachowań. Podobne stanowisko zajmuje Deepak Chopra, popularny autor, lekarz endokrynolog: (...) *umysł wywiera najgłębszy wpływ na ciało, a uwolnienie od chorób zależy od zmiany świadomości, zrównoważenia jej i przekazania tej równowagi ciału*<sup>[3]</sup>.

## **Czy ajurweda jest użyteczna dla współczesnego człowieka Zachodu?**

Niektórzy być może zastanawiają się, czy starożytna indyjska nauka może im coś zaoferować. Czy to, że powstawała ponad 2000 lat temu, nie stanowi przeszkody w stosowaniu jej współcześnie? Czy nie będzie nam obca kulturowo?

Otóż — nawet po stosunkowo pobieżnym przestudiowaniu tego tematu — okazuje się, że ajurweda jest zaskakująco uniwersalną dziedziną. Jest to związane z faktem, że tak naprawdę nic nam nie narzuca, a jedynie pokazuje pewne prawidłowości, związki pomiędzy różnymi uwarunkowaniami, jak również narzędzia do zmiany, ale to my decydujemy, czy i jakie środki stosujemy.

Wiele osób narzeka, że żyje w pośpiechu. Zapewne dlatego większość ludzi, w wypadku złego samopoczucia, poszukuje pigułki, która szybko usunie jego objawy. Okazuje się zazwyczaj, że nie ma takich uniwersalnych recept, że nie ma prostych, a zarazem długotrwałych rozwiązań. W ajurwedzie, jako specyficznej filozofii życia, podkreśla się rolę uważności, obserwacji, kształtowania odpowiednich postaw i zachowań. Nie wynika z niej, że istnieje uniwersalne rozwiązanie danego problemu, ale jej stosowanie pozwala spojrzeć na to, jakie właściwości zostały zaburzone, gdzie powstała nierównowaga i uczy, jak ją usuwać. Nie wymaga stosowania skomplikowanych zabiegów, tajnych indyjskich ziół, a zamiast tego pozwala nam dokonywać prostych zmian w życiu codziennym.

Podstawową zasadą ajurwedy jest niejako uproszczenie sobie życia. Einstein ponoć mawiał, że wszystko trzeba robić tak prosto, jak to jest możliwe, ale nie prościej. Niech nauka ajurwedy stanie się dla Was inspiracją do poszukiwań, do poznania własnych potrzeb i nauczania się siebie. I z tej samowiedzy niech wynika stosowanie prostych rozwiązań. Jeśli w Waszym życiu przyszedł czas na zmianę, ale czujecie, że nie ma na nią miejsca, to spośród wszystkich zaleceń, jakie ajurweda ma do zaoferowania, wybierzcie te, na które możecie sobie pozwolić w danym momencie Waszego życia. Niech Wasze decyzje nie wywrócą dotychczasowego życia do góry nogami. W wielu wypadkach takie rewolucyjne podejście wcale nie jest zdrowe. Na wszystko przychodzi właściwy czas, dlatego

trzeba zaczynać od małych zmian, a gdy pojawi się odpowiednia przestrzeń, wprowadzać kolejne. Każdy z Was ma swój rytm i należy do niego dobrać tempo i rodzaj zmiany. Istotną sprawą jednakże jest systematyczność, regularność i niezmiennność w podejmowanych decyzjach.

W kolejnych rozdziałach pojawią się informacje, co jest dobre dla zrównowżenia poszczególnych dosz — *vata*, *pitta* bądź *kapha*, a co może wpływać na nie destabilizująco. Jednakże pamiętajmy, że proces zmian musimy dostosować do swojego życia. Jeśli ktoś wraca z pracy o 22, to trudno mu będzie trzymać się tego, by jeść stosunkowo wczesne kolacje. W procesie budowania swojej świadomości i ajurwedyjskiego leczenia musimy wykazywać się elastycznością, byle tylko nie była ona pretekstem do usprawiedliwiania przed sobą rozmaitych aktów pobłażania swoim złym nawykom. Niektórzy zalecają, aby spośród wielu rzeczy, które należy zmienić, wybrać dwie – trzy proste, od których łatwo Wam będzie zacząć. Gdy stosuje się je przez jakiś czas, dostrzega się, że nie wymagają już wysiłku. Wówczas można przystąpić do wprowadzenia kolejnych przeobrażeń.

---

[1] R.E. Svoboda, *Prakriti. Odkryj swoją pierwotną naturę*, Wydawnictwo a-ajurveda.pl, Kraków 2013, s. 15.

[2] Tamże, s. 20.

[3] D. Chopra, *Zdrowie doskonałe. O harmonii ciała i umysłu*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2007 s. 23.

## **Rozdział 2.**

# **Najważniejsze koncepcje ajurwedy**



## **Pięć żywiołów (eter, powietrze, ogień, woda, ziemia)**

W ajurwedzie podkreślony jest nierozzerwalny związek między człowiekiem a otaczającym go światem. Wnętrze ludzkiego organizmu jest odzwierciedleniem świata zewnętrznego. Według ajurwedy cały wszechświat oraz to, co się w nim znajduje (rośliny, zwierzęta, drobnoustroje ludzkie, itp.), powstaje z pięciu elementów (żywiołów). Są to eter (*akaśa*) — czasem określany też jako przestrzeń, powietrze (*vaju*), ogień (*tedžas*), woda (*ap*) oraz ziemia (*prithivi*). Ajurweda skupia się na właściwościach konkretnych żywiołów i ich przejawach zarówno w świecie, w którym żyjemy, jak i w organizmie człowieka.

Żywiołów nie należy rozpatrywać dosłownie: żywioł ziemi nie oznacza tylko gleby, po której chodzimy, a żywioł powietrza nie oznacza tylko wiatru, który czujemy. Chodzi o pewne typowe właściwości każdego żywiołu, którego materialną

formę możemy zaobserwować w przyrodzie i wewnątrz naszego organizmu, np.: drzewo jest twarde i stabilne, a zatem żywiołem dominującym w jego przypadku jest ziemia; galaretka jest wilgotna, płynna i miękka, dlatego jej dominującym żywiołem będzie woda; włosy mogą być suche, lekkie i łamliwe, co świadczy o dominacji żywiołu powietrza; żołądek może być gorący, co wskazuje na dominację żywiołu ognia.

**Element eteru** zawiera w sobie wszystkie kolejne żywioły, ale nie jest żadnym nich. To kwintesencja, przestrzeń. Jego cechy to miękkość, lekkość oraz subtelność. Często jest odnoszony do medytacyjnego stanu umysłu. Z punktu widzenia indyjskiej medycyny występuje w pustych przestrzeniach wewnątrz ciała: w ustach, w nosie, w brzuchu, w klatce piersiowej (płucach), w krtani, w przewodzie pokarmowym, układzie oddechowym, w naczyniach krwionośnych i limfatycznych oraz w komórkach i tkankach. To element, który zawiera w sobie wszystkie pozostałe elementy, ale jest czymś więcej niż tylko ich zbitką.

**Element powietrza** jest materią w stanie gazowym o cechach: ruch, dynamiczność, lekkość, suchość, a także zimno, ostrość (szorstkość) i subtelność. Obecność żywiołu powietrza możemy poczuć podczas oddychania, gdy rozprzestrzenia się wewnątrz naszego ciała, lub podczas wietrznego dnia, gdy liście drzew poruszają się. W ciele człowieka powietrze zarządza wszelkim ruchem. Wszelkie ruchy mięśni, jak bicie serca, skurcze płuc oraz perystaltyka jelit i przepływ impulsów nerwowych, związane są z tym żywiołem.

**Element ognia** jest siłą, która może przekształcić materię w stan płynny (topnienie lodu) lub gazowy (wyparowanie wody) i na odwrót. Cechami tego żywiołu jest gorąco, subtelność, ostrość, lekkość, przejrzystość oraz suchość. W ciele człowieka ogień związany jest z procesami metabolicznymi — wszelkimi przemianami na poziomie fizycznym, takimi jak



przekształcanie pożywienia w tłuszcz, mięśnie oraz energię, utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała, kontrola funkcji trawiennych — oraz przemianami na poziomie umysłowym, takimi jak przetwarzanie danych czy wyciąganie wniosków.

**Element wody** jest materią w stanie płynnym. Jego cechy to: ciekły, wilgotny, miękki, powolny i zimny. Występuje w błonie śluzowej, plazmie i cytoplazmie. Odpowiada za wydzielanie soków trawiennych, prawidłową pracę organów wewnętrznych oraz gruczołów ślinowych.

**Element ziemi** jest przejawem najbardziej stałej materii. Przykładem mogą tu być góry, których siła, stabilność oraz trwałość są w stanie przetrwać ataki innych żywiołów. Element ziemi jest ciężki, szorstki, twardy, stabilny, trwały, gruby oraz powolny. W naszym ciele żywioł ten również reprezentuje stałe struktury, takie jak kości, chrząstki, paznokcie, tkanki tłuszczową i mięśniową, ścięgna, skórę i włosy.

Żywioły są obecne w świecie zewnętrznym, ale również w świecie wewnętrznym — w organizmie każdego człowieka. Różne proporcje i związki między żywiołami w naszym organizmie decydują o indywidualności każdego z nas. Zachowanie dynamicznej równowagi pięciu elementów (szerzej napiszę o tym w podrozdziale o trzech doszach) zapewnia zdrowe i harmonijne życie. Jej zaburzenie będzie przyczyną powstawania chorób. Przykładowo: zbyt dużo elementu ziemi przyczyni się do powstania ogólnej ciężkości fizycznej i umysłowej; zbyt dużo elementu ognia sprzyja powstaniu stanów zapalnych oraz złości, zbyt dużo elementu powietrza często kojarzone jest z lękiem oraz pobudzeniem nerwowym.

## Trzy dosze (vata, pitta, kapha)

Z przedstawionej w poprzedniej sekcji koncepcji pięciu elementów wywodzi się koncepcja trzech dosz. Eter,

powietrze, ogień, woda oraz ziemia to elementy, które łącząc się w naszym ciele, tworzą trzy siły nazywane doszami. Są to *vata*, *pitta* oraz *kapha*. Dosze to energie, których nie możemy zobaczyć i dotknąć. Ich obecność oraz natężenie w ciele wpływają na nasz wygląd i emocje, nadając ciału charakterystyczne właściwości i jakości.

Poprzez połączenie elementu eteru i powietrza powstaje dosza *vata*, z elementu wody i ognia powstaje dosza *pitta*, a z elementu wody i ziemi powstaje dosza *kapha*. Każda z dosz posiada mieszaninę właściwości żywiołów, z których powstała. W Caraka sanhicie (I.1.59 – 61) Caraka opisuje właściwości dosz w następujący sposób: „*Vata* jest zimna, lekka, subtelna, mobilna, nieśluzowata oraz szorstka i można ją uspokoić poprzez zastosowanie środków o cechach przeciwnych. *Pitta* jest lekko tłusta, gorąca, ostra, płynna, kwaśna, mobilna oraz ostra i można ją uspokoić bezpośrednio przez zastosowanie środków o właściwościach przeciwnych. Właściwości *kaphy* to ciężkość, zimno, miękkość, wilgotność, słodkość, nieruchomość oraz lepkość, są one usuwane przez substancje i czynności mające przeciwne działanie”.

Tabela 2.1 podsumowuje właściwości i żywioły powiązane z poszczególnymi doszami.

**Tabela 2.1.** Dosze, żywioły, właściwości

	<b><i>Vata</i></b>	<b><i>Pitta</i></b>	<b><i>Kapha</i></b>
Żywioły	eter i powietrze	ogień i woda	woda i ziemia
Właściwości	lekka, sucha, zimna, subtelna, szorstka, dynamiczna, mobilna, zmienna	ostra, gorąca, wilgotna, lekka, subtelna, kwaśna, ostra	ciężka, zimna, wilgotna, statyczna, powolna, miękka

Vata jest energią ruchu, co oznacza, że przejawiać się będzie właśnie we wszelkim ruchu w naszym organizmie: w pracy mięśni i stawów, przepływie impulsów nerwowych z narządów zmysłu do mózgu oraz z mózgu do narządów ruchu, krążeniu krwi, etc. Dzięki doszy *vata* możliwe jest tworzenie się oraz podział komórek, powstawanie warstw tkanek oraz wydalanie z ciała moczu, kału, potu, menstruacji, nasienia itp. *Vata* kontroluje m.in. funkcje układu oddechowego, pokarmowego czy krążenia, związana jest z aktywnością umysłu oraz postrzeganiem.

*Pitta* jest energią transformacji związaną z odczuciem głodu i pragnienia, z regulacją temperatury ciała, pożądaniem oraz gniewem. Odpowiada za tworzenie się tkanek oraz zbędnych produktów przemiany materii takich jak pot, kał czy mocz. Wytwarzanie hormonów, enzymów trawiennych oraz wszelkie procesy metaboliczne związane są z obecnością *pitta*. Dzięki niej jesteśmy w stanie przetwarzać dane oraz przyswajać wiedzę.

Dosza *kapha* jest energią spójności, dzięki której możliwa jest współpraca między tkankami, komórkami a narządami wewnętrznymi oraz utrzymanie odpowiedniego nawilżenia między tymi elementami, potrzebnego do prawidłowego ich funkcjonowania. Wilgoć *kapha* zapewnia ciału elastyczność, miękkość oraz płynność, jak również odżywia ciało i umysł.

Nie jesteśmy w stanie obserwować dosz bezpośrednio, ale możemy obserwować, jak się manifestują w naszym organizmie i umysłowości na różne sposoby: poprzez budowę ciała, kolor skóry, fakturę włosów, tembr głosu, sposób mówienia i analizowania pojęć, sposób wyrażania emocji itp.

Wszystkie trzy dosze — *vata*, *pitta* oraz *kapha* — są obecne w każdym ludzkim organizmie. Ich proporcje są jednak różne, co determinuje indywidualność każdego z nas. Gdy w ciele dominuje dosza *vata*, posiadamy cechy wszystkich trzech dosz, ale najbardziej widoczne będą te charakterystyczne dla *vaty*: szczupła sylwetka, małe szare oczy, raczej ciemne i

kręcone włosy, szybka mowa, wysoka aktywność ruchowa, ale również wrażliwość na wietrzną i zimną pogodę oraz suchość przejawiająca się w tendencji do przesuszającej się skóry. Gdy w ciele dominuje dosza *pitta*, bardziej widoczne będą właściwości dla niej charakterystyczne, a więc proporcjonalna budowa ciała, piegowata cera i charakterystyczny szpiczasty nos, silne pragnienie i apetyt, duża inteligencja i zamiłowanie do kierowniczych stanowisk oraz wrażliwość na gorąco. Natomiast gdy dominującą doszą jest *kapha*, przewagą będą właściwości typu *kapha*: mocna budowa ciała, gruba i wilgotna w dotyku skóra, ale również niski i „gruby” głos, kręcone i czekoladowe włosy, duże i błyszczące charakterystyczne oczy, powolne trawienie i słabe pragnienie, wolna mowa i działanie oraz wrażliwość na zimno i wilgoć.

## Trzy guny: sattwa, tamas i radžas

W *Caraka sanhicie* (sekcja Sutrasthanam, sutra 57) przeczytamy, że oprócz trzech dosz, których używamy do obserwacji funkcjonowania ciała, istnieją również trzy guny, czyli dosze mentalne. Są to sattwa, tamas i radžas. Sattwa to neutralna siła równowagi, energia świadomości, inteligencji. Jej właściwościami są lekkość, spokój, świetlistość oraz harmonia. Radžas to siła dodatnia i dynamiczna o cechach pobudzenia, ruchu, działania, cierpienia z chwilowym szczęściem, pasji. Tamas natomiast jest siłą ujemną, podtrzymującą, o cechach bezwładu, inercji, otępienia, ciężkości, oporu oraz zamrażania ruchu.

Podobnie jak dosze, wszystkie trzy guny przejawiają się u każdego człowieka z różnym nasileniem. Jednak dosze są ustalane podczas poczęcia, a guny nie. Wpływ konkretnego bodźca ze środowiska, w którym przebywamy, rodzaj diety czy etap życia będzie powodował przewagę jednej z gun. Partap Chauhan w książce *Ajurweda. Droga do zdrowia doskonałego* pisze, że: *guna człowieka jest odzwierciedleniem jego otoczenia i środowiska oraz*

*sposobu odżywiania się.* Partap Chauhan pisze również, że jakość sattwy przypisuje się osobom spokojnym, cierpliwym i tolerancyjnym, jakość tamasu — osobom niewrażliwym, ignoranckim oraz gnuśnym, jakość radżasu — osobom skąpym i materialistycznym. Przedstawiciele indyjskich tradycji medytacyjnych dodaliby również, że jako tamasową będzie się określało każdą postawę czy działanie, które nie pozwalają nam pójść do przodu, a radżasową takie, które niejako wymuszają ruch, postęp, zazwyczaj kosztem cierpienia.

Nasze różne myśli, emocje, postawy i działania mogą stymulować jedną lub więcej gun. Także nasze pożywienie może nas zrównoważyć lub wytrącić z równowagi umysłowej. Ponieważ różne jakości są nam potrzebne w naszym życiu, dieta powinna być różnorodna pod względem składników, kolorów, zapachów i konsystencji. Jednak niewątpliwie najbardziej kojące i równoważące pożywienie to takie, które jest sattwiczne, a tego, które jest tamasowe raczej będziemy starali się unikać. Więcej na ten temat przeczytacie w rozdziale dotyczącym leczenia i profilaktyki.

## **Dwadzieścia właściwości**

Dotychczas poznaliśmy bardzo istotne idee leżące u podstaw ajurwedy — takie jak koncepcja pięciu żywiołów, trzech dosz i trzech gun. Dzięki nim możemy obserwować różne siły, które działają na nas i w nas. Często jednak potrzebujemy o wiele bardziej konkretnie zdiagnozować jakieś zaburzenie i bardzo precyzyjnie określić, co zostało wytrącone z równowagi. I do tego właśnie służy jedna z najbardziej istotnych koncepcji w diagnostyce i terapii ajurwedyjskiej — koncepcja dwudziestu właściwości.

Oczywiście ilość rozmaitych właściwości natury jest niezliczona, ale Caraka wyróżnił dwadzieścia najważniejszych. Właściwości te pogrupowane zostały w dziesięć par przeciwieństw i są podstawą systemu

diagnostycznego i leczniczego ajurwedy. W tabeli 2.2. przedstawiamy wyszczególnione nazwy właściwości, spośród których pogrubione zostały te, które są najbardziej istotne w procesie diagnozy i leczenia.

**Tabela 2.2.** Dwadzieścia właściwości wg Caraki

ciężki	lekki
zimny	gorący
oleisty	suchy
powolny	szybki
twardy	miękki
szorstki	śliski
stały	płynny
statyczny	ruchliwy
niesubtelny	subtelny
niejasny	jasny

Każda z par właściwości odnosi się do określonych odczuć, które możemy obserwować u siebie. Mówiąc o „ciężkości” czy „lekkości”, będziemy często odnosić się do uczucia, które towarzyszy nam po zjedzeniu posiłku. Przeważnie od razu da się zauważyć, że po zjedzeniu np. smażonych grzybów czujemy ciężkość w brzuchu i potrawa długo się trawi, a po warzywnej, lekko pikantnej zupie odczuwamy lekkość i doświadczamy tego, że pokarm jest trawiony bez żadnych przeszkód. Innym przykładem będzie problem z porannym wstawaniem. Czasami po przebudzeniu czujemy, że nie chce nam się wstać z łóżka, nasze ciało jest ciężkie, obolałe, a umysł długo jeszcze po przebudzeniu zaspany. Jednym z możliwych rozwiązań problemu może być spożywanie lekkiej kolacji, nie później niż o 19.

Produkty o właściwościach „ciężkości” i „lekkości” są często określane jako te, które zwiększają lub zmniejszają masę tkanek. Ciężkostrawne są strączki, które będąc źródłem białka, przyczyniają się do budowania masy mięśniowej ciała. Lekkostrawne produkty posiadające smak gorzki i ostry wchłaniają się szybko, czego rezultatem jest tylko niewielki przyrost masy ciała. Ciągłe uczucie marznięcia czy

przegrzania (stopy, dłonie, zatoki, żołądek, nerki, stawy) jest wynikiem spożywania, odpowiednio, nadmiaru zimnych lub rozgrzewających (ostrzych) potraw. Właściwości „zimna” zwiększą się w czasie zimy lub w chłodne deszczowe dni, a „gorąca”— gdy na dworze upał i słońce. Co ciekawe, w momencie gdy ktoś nas mocno zdenerwuje lub gdy się zawstydzimy, czujemy, że fala ognia kieruje się w górę naszego ciała, wywołując gorąco w głowie oraz wypieki i ciepło na twarzy. „Suchość” może np. objawiać się w stawach kolanowym czy biodrowym poprzez wrażenie strzelania czy „skrzypienia”, spowodowane małą ilością mazi w stawie. Ponadto może objawiać się w układzie trawiennym w postaci zaparc lub w układzie oddechowym w postaci podrażnienia śluzówki. Natomiast „oleistość” bądź „wilgoć” widoczne są np. w zbyt dużej ilości mazi w stawach, niestabilności stawów, a także w układzie pokarmowym, czego efektem będą częste biegunki. Nadmierna oleistość w układzie oddechowym może być związana z astmą i występowaniem śluzu w oskrzelach. Również tendencje do zatrzymywania wody w organizmie są kojarzone z nadmiarem właściwości „wilgoci” (oleistości). Pierwsze trzy pary właściwości, te, które w zapisie zostały pogrubione, są najprostsze do zaobserwowania i najważniejsze. Mimo wszystko nie wolno zapominać o pozostałych właściwościach, których przejawy również obserwujemy w świecie zarówno zewnętrznym, jak i wewnętrznym. „Powolny” i „szybki” odnoszą się np. do reakcji ciała na konkretny bodziec, do sposobu chodzenia, mówienia, myślenia lub wykonywania różnych czynności. „Wolne” lub „szybkie” może być również trawienie czy wydalanie. „Miękkie” (elastyczne) lub „twarde” (sztywne) może być nasze ciało (mięśnie), co najlepiej widać podczas różnego rodzaju ćwiczeń, ale może być taki również nasz umysł. Często mówi się o kimś, że jego poglądy na świat są sztywne lub że jest osobą elastyczną — w znaczeniu, że łatwo dostosowuje się do zmian. „Subtelny”, „niesubtelny” oraz „jasny” i „niejasny” często odnoszą się do stanu umysłu i naszego postrzegania rzeczywistości. „Statyczny”

(„niepobudzony”), „ruchliwy” („pobudzony”) możemy odnieść np.: do układu nerwowego, natomiast „stały” i „płynny” np. do konsystencji stolca.

Pamiętajmy też, że wilgotne pokarmy typu zupa, tłuszcz czy wodniste warzywa (jak cukinia) wzmacniają wilgoć w ciele; suche produkty, takie jak wafle, suchary, suche muesli, będą wzmagają właściwość suchości w organizmie. Obserwując otoczenie, w którym żyjemy, czy pokarm, który spożywamy, często już na pierwszy rzut oka możemy zauważyć pewne cechy charakterystyczne, które zdradzają od razu konkretne jakości tego otoczenia czy pokarmu.

Procedura diagnostyczno-lecznicza w ajurwedzie w niewielkim uproszczeniu wygląda następująco: diagnozujemy (obserwujemy u kogoś, np. u siebie), które czynniki (dwadzieścia właściwości) występują w nadmiarze w organizmie (w stosunku do naszej naturalnej konstytucji), i zajmujemy się uzupełnieniem przeciwnej właściwości tych czynników poprzez odpowiednią dietę, zioła, zmianę stylu życia, ćwiczenia fizyczne, oddechowe czy medytację itp. Przy diagnozie i terapii musimy również zwrócić uwagę, w którym układzie czy tkance właściwość jest zaburzona, bo przecież ktoś może mieć na przykład przesuszony układ oddechowy, a nadmiernie „oleiste” jelita lub odwrotnie.

Najprostszym przykładem dla wyjaśnienia tego, o czym tu piszemy, może być osoba ze zwiększoną właściwością oleistości w układzie oddechowym, a co za tym idzie — z tendencją do kataru. Możemy polecić jej unikanie nabiału, a zamiast tego jedzenie kasz (szczególnie gryczanej i jaglanej, gdyż mają właściwości osuszające) i np. dość dynamiczne ćwiczenia fizyczne. Jeżeli zaś ktoś ma wysuszone stawy lub błonę śluzową układu oddechowego, warto zalecić mu jedzenie ciepłych zup z dodatkiem dobrej jakości tłuszczu, a ograniczenie suchych pokarmów (chleb, wafle, paluszki) oraz delikatne, choć w miarę dynamiczne ćwiczenia, podczas których stawy nie są obciążone.



Będąc uważnym i świadomym obserwatorem swojego ciała, stopniowo nauczymy się zauważać właściwości naszego organizmu. Przy bardziej szczegółowej analizie na pewno uda nam się wykryć, które z tych właściwości są zaburzone, a więc które przeszkadzają lub utrudniają nam prawidłowe funkcjonowanie. W ten sposób, przy wyodrębnieniu jednej zaburzonej właściwości lub dwóch zaburzonych właściwości, z łatwością będziemy w stanie obniżyć ich poziom, poprzez wprowadzenie np. produktów spożywczych czy działań o właściwościach przeciwnych.

## Prakriti i vrikriti

Pojęcie *prakriti* jest jednym z najczęściej spotykanych terminów w ajurwedzie. To, co się pod nim kryje, daje nam klucz do poznania i zrozumienia nas samych, do przywracania i zachowania zdrowia. Często spoglądając na ludzi wokół nas, dostrzegamy, jak wiele z nich jest podobnych do siebie, z drugiej jednak strony widać również spore różnice. Mimo pewnych podobieństw ludzie różnią się od siebie pod względem fizycznym i umysłowym. To, co decyduje o tych różnicach, nazywa się w ajurwedzie *prakriti*.

*Prakriti* tłumaczone jest jako *natura* — pierwotna i niepowtarzalna. Sprawia, że człowiek jest jednostką indywidualną i wyjątkową w każdym aspekcie życia. Wielu specjalistów od ajurwedy, tłumacząc termin *prakriti*, określa ją jako konstytucję psychofizyczną lub typ psychofizyczny. *Prakriti* wskazuje na unikalny rozkład dosz w organizmie człowieka — rozkład, który jest niezmienny przez całe nasze życie. Ponieważ z doszami związane są konkretne właściwości, możemy powiedzieć, że *prakriti* jest rozkładem tych właściwości przejawiających się w ciele i umyśle pod postacią konkretnych cech. W chwili poczęcia dominująca dosza decyduje o naszym typie psychofizycznym.

Dla zachowania równowagi między doszami lub, inaczej mówiąc, dla zachowania zdrowia, nie powinniśmy ingerować

w zmianę naszej *prakriti*. Matka natura dała nam pewne cechy, tworząc idealną osobę, jaką jest każdy z nas. Wszystko w naszym ciele harmonijnie współgra ze sobą, jeśli tylko na to pozwolimy, nie dokonując mechanicznych poprawek, zaburzających funkcjonowanie organizmu na poziomie, na jakim został on stworzony. Nie wolno nam zmieniać *prakriti*, tzn. wytrącać kogoś z naturalnego dla niego sposobu funkcjonowania, ponieważ doprowadzi to do choroby. Czasami błędnie rozumiemy przywracanie czyjejs równowagi, budując sztuczne modele teoretyczne, ideał, który ktoś ma osiągać. U każdego rozkład właściwości jest niepowtarzalny i stanowi o czyjejs równowadze psychofizycznej. Gdy np. zmusimy bardzo ruchliwą osobę do leżenia cały dzień, to prawdopodobnie spowodujemy u niej stan mniej lub bardziej poważnej nierównowagi.

Dlatego właśnie warto poznać swoją konstytucję ajurwedyjską, czyli naturalny dla nas rozkład cech i właściwości naszego organizmu. Poznanie to pozwala nam zdobyć informacje na temat tego, do czego powinniśmy wracać, gdy owa naturalna równowaga zostaje zaburzona. Istnieje wiele czynników, które mogą wpłynąć na zaburzenie *prakriti*, doprowadzając do zaburzenia równowagi, wywołując stan, który w ajurwedzie określamy *vrikriti*, a wpływają na niego m.in. sytuacja rodzinna i zawodowa, sposób odżywiania, pogoda, trudne zdarzenia itd. Należy pamiętać, że *vrikriti* jest tylko stanem tymczasowym, np.: gdy mamy obniżony nastrój, to jest to przejściowe zaburzenie, które pewnego dnia zniknie, a my znowu wrócimy do stanu równowagi. Mimo to nasze wrodzone cechy wciąż pozostają te same, ponieważ ***prakriti nigdy się nie zmienia***. David Frawley oraz Subhash Ranade w książce pt. *Ajurweda medycyną natury* piszą: *Konstytucja urodzeniowa zależy od następujących czynników:*

1. *jakości spermy oraz jajeczka w chwili poczęcia,*
2. *warunków wewnątrz macicy,*

3. *pokarmu i stylu życia matki w okresie ciąży,*

4. *natury żywiołów, z których jest zbudowany płód (...).*

Zapewne wielu czytelnikom nasuwa się pytanie, czy tak naprawdę poznanie *prakriti* jest konieczne, aby zachować zdrowie oraz cieszyć się długim i spokojnym życiem? Odpowiedź brzmi: tak, ale pod warunkiem że nie używamy określenia *prakriti* jako pretekstu do zasufladkowania specyfiki swojego organizmu, a co za tym idzie — stosowania uniwersalnych recept i pozwalania sobie na brak uważności.

Znajomość naszej *prakriti* jest istotna dlatego, że pozwala poznać nas samych i zrozumieć, dlaczego nasza „natura” rządzi się takimi, a nie innymi prawami. Dlaczego to akurat my mamy tendencję do tycia i chomikowania różnych drobiazgów lub nagłej i niekontrolowanej zmiany naszego zdania, mimo że od tygodnia chcieliśmy inaczej? Znajomość naszego typu konstytucji nie powinna służyć do zasufladkowania nas i przyporządkowania nam listy rzeczy, które należy wykonywać, czy produktów, które powinniśmy spożywać, by zachować równowagę i zdrowie. Dzięki zrozumieniu, dlaczego nasze ciało i umysł funkcjonują właśnie w taki, a nie inny sposób, spoglądamy na siebie z zupełnie innej perspektywy, zastanawiamy się nad sobą, zaczynamy akceptować nasze „małe” niedociągnięcia, dostrzegamy, że zmieniające się (nawet każdego dnia) dosze determinują nasze samopoczucie, a nawet zachowanie. Że to wszystko, co się dzieje z naszym ciałem i umysłem, podlega pewnym prawom, podlega działaniu pewnych sił, określających naszą indywidualność. Stajemy się uważnymi obserwatorami siebie i otaczającego nas świata, ale przede wszystkim poznajemy naturalny rozkład właściwości charakterystyczny dla naszej *prakriti*. Dowiadujemy się, do jakiego stanu powinniśmy wrócić, by odzyskać zaburzoną równowagę, wyleczyć się z jakiejś choroby.

Należy uważać przed popadaniem w mechaniczność i uciekaniem od uważności. Niektórzy chcą zwolnić się z

ważnego życia na rzecz postępowania według pewnego wzorca — np. odżywiania się czy budowania swojego życia według zaleceń dla danej *prakriti*. W rzeczywistości różnimy się bardzo dużo nawet od osoby o teoretycznie tej samej konstytucji psychofizycznej. Gdy rezygnujemy z uważności i popadamy w mechaniczność, to doprowadzamy bardzo często do zaburzenia tej doszy, która warunkuje nasz typ psychofizyczny.

W zależności od kombinacji dosz ajurweda wyróżnia siedem podstawowych typów konstytucjonalnych. Trzy czyste, pojedyncze typy to: *vata*, *pitta* oraz *kapha*. Trzy typy o podwójnej doszy to: *vata-pitta*, *vata-kapha* oraz *pitta-kapha*. Jeden typ o potrójnej doszy to: *vata--pitta-kapha*. Najczęściej spotykamy ludzi o podwójnym typie, a rzadziej pojedynczym i potrójnym.

Zanim przejdziemy dalej, warto dookreślić, na czym polega różnica między doszą a *prakriti*, ponieważ bardzo często oba te terminy są mylone ze sobą. Dosze (*vata*, *pitta*, *kapha*) są przejawem pięciu żywiołów i posiadają ich właściwości. *Vata* — energia ruchu — jest mobilna, lekka, sucha, szorstka i zimna. *Pitta* — energia transformująca — jest gorąca, wilgotna, lekka. *Kapha* — energia spójności — jest statyczna, spajająca, ciężka, zimna i wilgotna. **Dosze to subtelne energie; to siły tworzące i zarządzające naszym ciałem i umysłem, kierujące ich funkcjami.**

Trzy dosze poprzez swoje połączenie decydują o naszej *prakriti*, konstytucji psychofizycznej. *Prakriti* to unikalny zestaw właściwości odpowiadający dominującej doszy. Gdy w naszym ciele dominuje dosza *vata*, mówimy, że nasza *prakriti* to *vata*. A zatem, będziemy posiadali większość właściwości odpowiadających doszy *vata*: szorstką skórę, zimne dłonie i stopy, upodobanie do ruchu i częstych zmian, (pozytywne) pobudzenie umysłowe itp., ale również właściwości doszy *pitta* i *kapha*. *Prakriti* od momentu poczęcia aż do końca naszego życia pozostaje niezmienna. Pod wpływem

czynników zewnętrznych może jednak ulec zaburzeniu, wywołując stan nazywany *vrikriti*, czyli *to, co zaburzone*. Często *vrikriti* danej *prakriti* (zaburzenie naturalnej konstytucji psychofizycznej) jest związana z zaburzeniem dominującej w danej *prakriti* doszy (np. zaburzenie *prakriti pitta* najczęściej jest związane z wytrąceniem z równowagi doszy *pitta*).

## Konstytucja (*prakriti*) *vata*

Osoby typu *vata* są drobnej budowy, raczej wysokie i szczupłe, rzadziej niskie. Ze względu na słabo rozwinięte mięśnie, ścięgna i stawy osoby te są kościste, wąskie w barkach lub biodrach. Mają słabe i delikatne ciało (mięśnie i ścięgna). Ich kończyny są długie, szczupłe i często nieproporcjonalne względem reszty ciała — duże stopy i dłonie w połączeniu z drobną budową ciała; widoczne są różnice między lewą a prawą stroną ciała (jedno oko większe od drugiego), zęby są krzywe, a włosy niesforne i falowane, trudne do okiełznania. Suchość związana z doszą *vata* najbardziej widoczna jest w przesuszającej się skórze, zwłaszcza dłoni, przedramion, łokci oraz stóp, przesuszających się włosach i łamiących paznokciach, tendencjach do zaparć i „strzelania” stawów.

Niska waga osób *vata* to efekt braku odpowiedniej ilości oleistości (tkanki tłuszczowej związanej z elementem wody, którego u *vaty* brak) oraz trudności z przemianą materii. Może to jednak być pewną zaletą, ponieważ niezależnie od wielkości i liczby posiłków osoby te przybierają na wadze z trudnością, o ile w ogóle. Skóra osób *vata* jest zimna, cienka i szorstka, a cera ciemniejsza niż w przypadku innych typów i łatwo ją opalić. Ich tembr głosu jest wysoki, mowa szybka i niewyraźna. Typ *vata* ma małe, aktywne oczy z tendencją do wysuszania się, koloru szarego, szaroniebieskiego lub ciemnoczekoladowego. Jeśli chodzi o trawienie, to u osób *vata* jest ono słabe i zmienne z tendencją do powstawania wzdęć. W przypadku zbyt długich przerw między posiłkami

kręci im się w głowie lub mają mdłości. Słabe agni powoduje, że muszą stale pilnować dobrych nawyków żywieniowych, gdyż w przeciwnym wypadku pojawiają się problemy trawienne. Kobiety, u których dominuje dosza *vata*, mają długie i nieregularne cykle menstruacyjne, z tendencją do ich zatrzymywania się w wyniku złego stylu życia. Zaparcia, rozdrażnienie, ból i silne skurcze dołu brzucha to typowe objawy mogące pojawić się przed wystąpieniem miesiączki.

Od strony emocjonalnej osoby typu *vata* są bardzo kreatywne, pomysłowe, mają dużą fantazję, którą przy odrobinie wysiłku potrafią zmaterializować. Przejawiają zdolności artystyczne, lubią tworzyć — to właśnie często dzięki sztuce mają szansę się wyrażać, dając ujście swoim emocjom. Lubią zmiany, ciężko im przychodzi trwanie w jednym miejscu — uwielbiają podróże i nowe miejsca. Szybko zapamiętują informacje, ale równie szybko je zapominają. Osoby typu *vata* są entuzjastycznie nastawione do świata, spontaniczne, charyzmatyczne, spostrzegawcze i współczujące. Mimo wielu pozytywnych cech bywają nieśmiałe, lękliwe, nerwowe, drażliwe, introwertyczne i niepewne swoich umiejętności. Ta ostatnia cecha w połączeniu z rozproszeniem sprzyja niedokańczaniu własnych projektów. Ponieważ *vata* jest doszą powstałą z elementu powietrza i związana jest z ruchem, wszelkie zmiany (w nadmiarze), chaos oraz zbytnia aktywność otoczenia (za dużo ruchu) wpływa na wytrącenie *vaty* z naturalnej równowagi oraz fizyczne i umysłowe przemęczenie. Dlatego zaleca się, by osoby te szukały miejsc i pracy spokojnych, ale dających możliwości rozwoju i kreatywnej, twórczej „zabawy”.

## **Zaburzenie doszy *vata***

Gdy pod wpływem różnych czynników dosza *vata* ulegnie zaburzeniu, w ciele pojawia się za dużo jakości „suchości”, „zimna” oraz „mobilności”, kojarzonej tutaj z pobudzeniem układu nerwowego. Nadmiar suchości to przede wszystkim przesuszająca się skóra całego ciała, łamiące się włosy,

zaparcia. Zaburzenie właściwości „zimna” w ciele kojarzone jest w tym wypadku ze słabym krążeniem oraz wzmożonym odczuciem zimna. Natomiast bodźce zewnętrzne w postaci hałasu, ciągłych zmian czy nieregularnego trybu życia wpływają na zwiększenie się jakości mobilności, czego objawem będzie pobudzenie i niepokój. Te problemy zdrowotne są stosunkowo łatwe do zaobserwowania u siebie.

Zaburzenie doszy *vata* dociera jednak do najgłębszych komórek ciała, powodując czasami poważniejsze problemy zdrowotne, takie jak: artretyzm, wysokie lub niskie ciśnienie krwi, sztywność mięśni, bóle oraz zawroty głowy, bezsenność, zaparcia, wzdęcia, wczesne starzenie się (np. skóry), nieprawidłowe wchłanianie się pokarmu, choroby serca, chroniczne zmęczenie, bóle w dolnym odcinku kręgosłupa, problemy ze stawami („strzelanie”). Zaburzona *vata* może objawiać się również nietolerancją na chłód i suchość oraz alergiami na pokarmy typu pszenica czy nabiał. Zaburzenie doszy *vata* często popycha ludzi ku różnym uzależnieniom (alkohol, narkotyki, papierosy, inni ludzie). Zwiększa się u nich zniecierpliwienie, niepokój oraz chaotyczność, jak również osłabienie i wyczerpanie — zarówno fizyczne, jak i umysłowe. Warto pamiętać, że najczęściej wytrącamy *vate* z równowagi przez brak snu i nieregularność życia.

## **Co robić, aby przywrócić równowagę w przypadku zaburzenia doszy *vata*?**

Gdy chcemy przywrócić równowagę *vaty*, musimy przede wszystkim zadbać o odpowiednią ilość i jakość odpoczynku, a więc kłaść się spać stosunkowo wcześnie. Istotne jest również, by posiłki były regularne, zawsze ciepłe i wilgotne (oleiste, nawilżające), o przeważającym smaku słodkim, słonym i kwaśnym. Ponieważ nadmiar *vaty* cechuje się dużą ilością suchości i zimna, należy unikać zimnych pokarmów i napojów, suchych przekąsek i posiłków (jak wafle, chipsy, paluszki) oraz nadmiaru ostrych, gorzkich i cierpkich przypraw. Aby złagodzić ciało i umysł osoby z nadmiarem



doszy *vata*, zaleca się też regularną praktykę medytacji i ćwiczeń oddechowych.

## Konstytucja *kapha*

Typ *kapha* jest całkowitym przeciwieństwem typu *vata*. Osoby, u których dominuje *kapha*, mają solidną budowę ciała, szerokie ramiona lub biodra oraz grube (choć nie zawsze) kości ukryte pod większą niż u *vaty* ilością tkanki tłuszczowej. Mają mocne mięśnie, kości oraz włosy i paznokcie, są silne, wytrzymałe i odporne na działanie warunków zewnętrznych. Dosza *kapha* odpowiada za magazynowanie energii w ciele, dlatego osoby o konstytucji *kapha* mają tendencję do nadwagi, choć — gdy *kapha* jest w równowadze — nie grozi im ona. Na pewno jednak trudniej im schudnąć, dlatego dla utrzymania optymalnej dla siebie wagi powinni regularnie ćwiczyć. Ich mocne ciało z łatwością wytrzymuje forsowne ćwiczenia, ale zazwyczaj muszą się zmuszać do ich wykonywania. Jeśli tyją, to przeważnie w dolnej partii ciała — na biodrach, pośladkach, udach.

Osoby typu *kapha* mają bladą, gładką i grubą skórę. Ze względu na naturalną wilgoć skóra jest dobrze nawilżona oraz jędrna. Łatwo się opalają, dlatego muszą uważać, by nie poparzyć sobie skóry. Oczy mają duże, wilgotne, koloru niebieskiego bądź ciemnobrązowego. Bije od nich spokój, rozwaga i zadowolenie. Włosy mają mocne i grube, niekiedy falowane w kolorze ciemnego brązu, błyszczące. Usta osób typu *kapha* są duże, wilgotne oraz pełne. Jeśli chodzi o apetyt, to jest on regularny i umiarkowany, ale z tendencją do kompulsywnego jedzenia. Dzięki wrodzonej umiejętności magazynowania energii osoby typu *kapha* mogą nie jeść nawet cały dzień.

Ich sen jest głęboki i nieprzerwany, marzenia senne spokojne i mało intensywne, głos melodyjny, a mowa powolna. Kobiety o przewadze *kapha* mają średnio obfitą, regularną menstruację. Skłonność do zatrzymywania wody w



organizmie zwiększyć się może przy zaburzeniach menstruacji, podobnie jak ociążałość, obrzmienie piersi oraz spowolnienie trawienia. Osoby typu *kapha* wolno się uczą i wolno zapamiętują informacje, ale mają bardzo dobrą pamięć długotrwałą. Uwielbiają suchy i ciepły klimat, nie znoszą zimnej i wilgotnej pogody, podczas której często pojawia się u nich spowolnienie, depresja czy też smutek.

Osoby o *prakriti kapha* z natury są spokojne, kochające, umiejące wybaczać, przyjacielskie i tolerancyjne. Zawsze można na nich polegać, są solidne i pełne oddania. W chwili kryzysu zawsze wesprą w potrzebie. Nie lubią zmian i raz podjętej decyzji trzymają się do końca. *Kapha*, mimo swej wszechogarniającej dobroci, jest osobą skrytą, nie lubi mówić o swoich problemach i uczuciach. Chowa urazę głęboko w sobie, spychając ją do najgłębszych tkanek, co często owocuje później różnego typu chorobami. Jednak gdy miarka się przeleje, *kapha* wybucha jak wulkan, niszcząc wszystko, co napotka na swojej drodze. Osoba typu *kapha* ma tendencję do gromadzenia różnych rzeczy, tak „na wypadek gdyby...”, lubi długo spać i leniuchować, spędzać czas w domu nad romantyczną książką czy filmem. Upodobanie do zamykania się w czterech ścianach może być przyczyną depresji, poczucia osamotnienia i letargu u ludzi o tej konstytucji. Mimo wielu przymiotów *kapha* także może być zaborcza, zachłanna, chciwa oraz łakoma.

## **Zaburzenia doszy *kapha***

Zaburzenie doszy *kapha* będzie powodować problemy typu otyłość, cukrzyca, przeziębienia i grypa, choroby zatok, grzybica, anoreksja i bulimia. Inne dolegliwości to choroby spowodowane niedrożnością, alergie, astma i zaburzenia układu limfatycznego oraz kamienie w drogach moczowych, łagodne guzy, zaburzenia snu (nadmiar snu), magazynowanie wody w organizmie, przez co dochodzi do powstawania opuchlizn, niektóre choroby serca, nietolerancja na zimno i wilgoć oraz nadmiar śluzu i flegmy (śluz w zatokach i klatce

piersiowej). Nadmiar tej doszy objawiać się będzie również problemami trawiennymi: uczuciem ciężkości w żołądku, brakiem apetytu czy mdłościami. Ciało takiej osoby staje się ciężkie, powolne i ospałe, a umysł oziębiały, nieskoncentrowany i przyćmiony. Dłonie i stopy są zimne i wilgotne.

## **Co robić, aby przywrócić równowagę w przypadku zaburzenia doszy kapha?**

Najlepszym sposobem, aby obniżyć nadmiar *kaphy* w ciele, jest ruch. Aktywność fizyczna jest konieczna, by pobudzić zesztywniałe ciało i ospały umysł. Dynamicznie praktykowane asany jogi, aerobik, jogging, wspinaczka, jazda na rowerze są mocno aktywizujące, dlatego dobre dla osób typu *kapha*. Odpowiednia dieta redukująca wilgoć i ciężkość również będzie pomagała zrównoważyć tę doszę. Najbardziej korzystne będą ciepłe, ostre posiłki, które pomogą w osuszeniu organizmu, oraz ciepłe napoje, które dodatkowo rozgrzeją organizm. Przy wyborze produktów spożywczych powinno się decydować na te składniki, przyprawy i zioła, które są w smaku gorzkie, ostre oraz cierpkie, o właściwościach rozgrzewających, lekkich oraz suchych. Zdecydowanie należy unikać dużej ilości produktów zwierzęcych oraz nabiału, zimnych posiłków i chłodnych napoi, potraw smażonych, mącznych, jak również z dużą ilością soli i cukru. By nie dopuścić do zaburzenia doszy *kapha*, należy unikać również zimnych i wilgotnych pomieszczeń.

## **Konstytucja pitta**

Gdyby umieścić na jednej linii, na przeciwnych jej końcach osobę typu *vata* oraz osobę typu *kapha*, to między nimi, pośrodku, znalazłby się typ *pitta*. Typ *pitta* ma część właściwości *vaty* i część *kaphy*. Jest typem najbardziej zrównoważonym pod względem fizycznym oraz emocjonalnym.

Osoby typu *pitta* mają proporcjonalną budowę ciała. Są średniego wzrostu i średniej wagi, mają dobrze rozwiniętą klatkę piersiową, barki oraz stawy. Ze względu na mocne *agni* typ *pitta* często zjada więcej, niż to konieczne, przez co jego waga ulega podwyższeniu. Jednak *pitta* jest siłą równoważącą, dlatego mimo że łatwo tyje, równie łatwo chudnie. Osoby o typologii *pitta* mają cerę wrażliwą, delikatną, miękką i podatną na podrażnienia. Pod wpływem wysiłku, słońca i ciepłych wilgotnych pomieszczeń ich skóra nabiera czerwonego koloru. Wrażliwa cera ma tendencje do stanów zapalnych, wysypek, pieprzyków i trądziku. Skóra u *pitty* jest jasna, lekko zaróżowiona oraz ciepła. Trzeba ją chronić przed słońcem, gdyż może ulec poparzeniom. Osoby o tej *prakriti* mają cienkie i zazwyczaj proste włosy, najczęściej rude, ale niekiedy też jasne typu blond lub brąz. Wczesne siwienie lub łysienie również jest charakterystyczne dla osób typu *pitta*, ze względu na dużą ilość gorąca, charakteryzującą ten typ psychofizyczny. Oczy *pitty* są średniej wielkości, w jasnym kolorze: zielonym, rdzawym, jasnym oraz intensywnym odcieniu niebieskiego; białka często bywają zaczerwienione. Zęby są średniej wielkości, z tendencją do pojawiania się krwawień z dziąseł.

Apetyt osób o konstytucji *pitta* jest silny, zawsze mają ochotę coś zjeść i bardzo nie lubią omijać posiłków. Zdarza się wtedy, że wychodzą na jaw ich negatywne tendencje do bycia opryskliwym, złym i poirytowanym. Jeżeli chodzi o trawienie, to u osób *pitta* jest ono w normie. Osoby te rzadko miewają problemy z zaparciami, stolec mają raczej luźny, w przypadku zbyt pikantnych potraw może on powodować pieczenie. Menstruacja u kobiet typu *pitta* przebiega regularnie, ale z bardziej obfitym krwawieniem niż u pozostałych dwóch typów konstytucyjnych. Tuż przed menstruacją mogą wystąpić biegunki, skurcze średniego nasilenia, a w przypadku mocniejszego niż normalnie nasilenia doszy *pitta* — rozdrażnienie, wysypka, problemy skórne, ból głowy i niekiedy zachcianki na konkretne pokarmy. Osoby typu *pitta*

mają sen lekki, spokojny i nieprzerwany, z łatwością zasypiają nawet po nocnym wybudzeniu, budzą się wypoczęte. Mówią za dużo, głośno, ale wyraźnie i rzeczowo. Jeśli chodzi o siłę, to osoby typu *pitta* nie są ani za słabe, ani zbyt wytrzymałe. Często zapominają o umiarze i przeforsowują swój organizm, doprowadzając do nadmiernego przegrzania.

Z natury są tolerancyjne, pewne siebie i żądne wiedzy. Są dociekliwe, zdeterminowane do działania i mają dużą motywację. Typ *pitta* jest inteligentny, ambitny, ma bardzo dobrą pamięć, łatwo się uczy i zapamiętuje informacje oraz posiada wysoką zdolność koncentracji. To doskonały przywódca i lider świetnie sprawdzający się na stanowisku kierowniczym. Ciągłe poszukuje wiedzy i pragnie więcej. Z natury jest zabawny, entuzjastyczny i chętnie dzieli się z innymi, nie tylko swoją wiedzą. Kierunki, w których sprawdzają się ludzie o tej konstytucji, to medycyna, inżynieria, architektura, praca naukowa. Gorsze strony osób *pitta* to chęć kontrolowania innych, krytykowanie i częste osądy. W przypadku przeforsowania organizmu oraz nadmiaru intelektualnej pracy pojawiają się napady złości, zniecierpliwienie, irytacja oraz żądza i zachłanność.

## **Zaburzenia doszy *pitta***

Gdy dosza *pitta* zostaje wytrącona ze swojej naturalnej równowagi, pojawiają się charakterystyczne dla niej zaburzenia układu trawiennego (problemy żołądkowe, z jelitem cienkim, nadkwaśność żołądka, wrzody, zgaga), schorzenia wątroby, nadciśnienie, krwawienia, problemy skórne (stany zapalne skóry, wysypki, uczulenia, alergie pokarmowe). Oprócz tego pojawiają się napady gorąca, choroby zapalne zatok i spojówek, opryszczka, łuszczyca, hemoroidy i biegunka. Częste bóle gardła, zapalenie migdałków, wzmożony apetyt i pragnienie oraz często pojawiające się infekcje również są objawem nasilonej *pitty*. To, co zdecydowanie nasili *pittę*, to praca w warunkach gorąca i wilgoci oraz intelektualne przemęczenie.

## Co zrobić, aby przywrócić równowagę doszy pitta?

Dla zrównoważenia doszy *pitta* najważniejszą zasadą będzie ograniczenie produktów, które są zbyt kwaśne, słone i ostre, ponieważ to one najsilniej na nią działają. Należy unikać jedzenia przetworzonego, marynowanego i kwaszonego, tłustych i smażonych produktów, kofeiny, alkoholu, soli, ostrych przypraw i czerwonego mięsa, a w zamian zjadać więcej świeżych owoców i warzyw. Niezdrowe będzie też przebywanie w gorących, a zarazem wilgotnych pomieszczeniach oraz nocne posiedzenia. Jedzenie, które równoważy tę doszę, ma smak gorzki, słodki oraz cierpki i zwiększa zimno oraz w niewielkim stopniu ciężkość i suchość.

Aby dobrze funkcjonować, osoby o *prakriti pitta* powinny przebywać w chłodnych pomieszczeniach, najlepiej na świeżym powietrzu, unikając nadmiernego gorąca, oraz spożywać odpowiednią ilość płynów. Równoważące dla nich będą masaże chłodzącymi olejkami, które można wykonywać codziennie lub co drugi dzień, medytacja oraz krótki odpoczynek w ciągu dnia (ale nie sen). Pozytywnie wpłynie chodzenie na basen, spacer, joga i tai-chi. Wychładzające kamienie równoważące doszę *pitta* to kamień księżycowy, perły oraz niebieski szafir, natomiast kolory to niebieski, zielony i biały.

## Odkryj swoją prakriti — kwestionariusz

Poniższy kwestionariusz dla określenia *prakriti* należy potraktować bardziej jako psychozabawę. Jest zaledwie punktem wyjścia do rozpoznania swojej *prakriti*. Dlatego po zdiagnozowaniu się za pomocą poniższego kwestionariusza zachęcamy do spojrzenia raz jeszcze na wykaz dwudziestu właściwości i zaznaczenie sobie na nim tych jakości, które wydają się najlepiej charakteryzować Twoją osobę.

Tabela 2.3. zawiera kwestionariusz, który należy wypełniać, patrząc na siebie z odległej perspektywy czasu, a nie tylko

odnosząc się do obecnych odczuć i objawów. Chodzi o to, byśmy odnosili się do właściwości związanych z naszą *prakriti*, a nie *vrikriti* (zaburzona *prakriti*).

**Tabela 2.3.** Kwestionariusz dla określenia prakriti (w oparciu o kwestionariusze G. Mohana, D. Frawleya i S. Ranade)

Cechy fizyczne	<i>Vata</i>	<i>Pitta</i>	<i>Kapha</i>
Budowa ciała	Szczupła	Średnia	Duża, grubokoścista, masywna
Waga	Niska	Średnia	Ciężka (nadwaga)
Skóra	Cienka, sucha, zimna, szorstka, ziemista	Miękka, jasna, czerwona, ciepła, tłusta,	biała, zimna, blada, wilgotna, tłusta, gruba, błyszcząca
Włosy	Ciemne, suche, cienkie, łamliwe, szorstkie, czarne, brązowe	Przetłuszczające się, miękkie, wcześniej siwiejące, łysiejące, proste, blond, rude	Przetłuszczające się, gęste, kręcone, falowane, grube, ciemne, błyszczące
Oczy	Suche, aktywne, atrakcyjne, ciemne, matowe, małe, czarne tęczówki	Wrażliwe na światło, średniej wielkości, wyraziste, jasne, zielone, szare, żółtawe tęczówki	Spokojne, duże, kochające, niebieskie tęczówki, gęste rzęsy
Usta	Suche, spękanne, ciemne	Czerwone lub żółtawe, pełne	Gładkie, wilgotne, blade
Zęby	Wystające, duże zęby, szpary między zębami, cienkie dziąsła	Zęby średniej wielkości, delikatne dziąsła	Zdrowe, białe zęby, mocne dziąsła
Paznokcie	Suche, szorstkie, łamliwe	Różowe, elastyczne, błyszczące	Grube, gładkie, połyskujące

Policzki	Zapadnięte, ze zmarszczkami	Płaskie, gładkie	Zaokrąglone lub pulchne
Brzuch	Szczupły, płaski, zapadnięty	Umiarkowany	Zaokrąglony
Stawy	Zimne, „strzelające”, kości wyraźnie widoczne	O przeciętnej mobilności, kości lekko widoczne	Duże, z dużą ilością mazi, kości niewidoczne
Apetyt	Zmienny, słaby	Mocny, nadmierny	Słaby, stały, o średnim nasileniu, narasta powoli
Mięśnie	Słabo rozwinięte i sztywniejące	Średnio rozwinięte, elastyczne	Jędrne, krzepkie
Trawienie	Nieregularne, gazy	Szybkie, powoduje gorąco	Wydłużone, wytwarza się śluz
Pragnienie	Zmienne	Intensywne	Skąpe
Pocenie się	Zmienne	Intensywne	Skąpe
Stolec	Z tendencją do zatwardzeń, nieregularny, suchy, zaparcia	Regularny, luźny, tłusty, miękki	Regularny, tłusty, powolne wydalanie, gruby stolec
Smaki	Słodki, słony, kwaśny	Słodki, gorzki, cierpki	Ostry, gorzki, cierpki
Aktywność fizyczna	Nadaktywność, szybkość	Aktywność, ale nie przesadna	Tendencja do siedzącego trybu życia, ospałość, powolność
Potencja seksualna	Słabsza, zmienna	Umiarkowana	Dobra
Puls	Nitkowaty, słaby	Skaczący	Szeroki, powolny

Aktywność umysłowa	Zawsze bardzo aktywna, niespokojna	Przeciętna, agresywna, inteligentna	Powolna, czasami ociężała, spokojna
Emocje	Nieprzewidywalność, niepokój, pełno lęków, brak poczucia bezpieczeństwa, elastyczność	Drażliwość, agresywność, chciwość, gniewność, zazdrość, duża determinacja	Chciwość, spokój, cichość, przywiązanie,
Pamięć	Dobra krótkotrwała, kiepska długotrwała	W sam raz, bystrość	Świetna długotrwała, gorsza krótkotrwała, zapamiętuje powoli, lecz na długo
Sny	Liczne, aktywne, pełne lęku, o lataniu, skakaniu, bieganiu	Płomienne, namiętne, pełne gniewu, wojny, brutalne, szczegółowe	Romantyczne, łzawe, o wodzie, rzekach, oceanach, pływaniu
Mowa	Szybka, niewyraźna	Ostra, trafiająca w sedno	Powolna, monotonna
Finanse	Szybko wydaje pieniądze	Wydaje na dobra luksusowe	Dobry „oszczędzacz”
Zainteresowania	Rekreacja, taniec, bieganie, zajęcia intelektualne, rozmowny	Rywalizacja, dyskusje, polityka, polowanie	Spotkania rodzinne i towarzyskie, gotowanie, kolekcjonerstwo

## Sześć smaków

Nauki ajurwedy klasyfikują produkty spożywcze nie na podstawie zawartości w nich składników odżywczych, takich jak białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy czy sole mineralne, ale na podstawie smaku. Istnieje sześć smaków



(*rasa*), według których ajurweda grupuje pokarm: słodki (*madhura*), słony (*lavana*), kwaśny (*amla*), ostry (*katu*), gorzki (*tikta*) oraz cierpki (*kasaya*). Smakami wpływamy na regulację poziomu dosz czy właściwości. Z każdym smakiem związane są dwa żywioły, które nadają mu odpowiednie jakości. Powiązania żywiołów ze smakami przedstawiamy w tabeli 2.4.

**Tabela 2.4.** Powiązania między smakami a pięcioma elementami

Smaki	Żywioły
Słodki	Woda i ziemia
Słony	Ogień i woda
Kwaśny	Ziemia i ogień
Ostry	Powietrze i ogień
Gorzki	Eter i powietrze
Cierpki	Ziemia i powietrze

Jak podają D. Frawley oraz S. Ranade w książce *Ajurweda medycyną natury*, każdy produkt spożywczy zawiera więcej niż jeden smak. Zazwyczaj jeden smak jest dominujący, natomiast reszta tworzy jedynie posmak po spożyciu. Dominacja żywiołów w smakach pomaga w określeniu ich zastosowania. Smaki, w których dominuje żywioł ziemi lub wody, będą pomagały w wytworzeniu w ciele ciężkości, stabilności, osadzenia oraz spójności. Pomagają również „budować” nasze ciało poprzez zwiększenie ilości tkanki tłuszczowej oraz płynów (wody), dzięki którym sprawnie funkcjonujemy. W tym przypadku najlepszym smakiem będzie słodki, składający się głównie z żywiołu ziemi i wody. Elementy eteru, powietrza i ognia to żywioły wchodzące w skład smaków pomagających osuszyć, pobudzić i nadać lekkość ciału poprzez redukcję jego masy, pomagają również w oczyszczeniu go z toksyn. Najsilniej będzie oddziaływał smak gorzki oraz ostry.

Tabela 2.5. pozwala się zorientować, które właściwości są wzmagane przez dany smak.

**Tabela 2.5.** Właściwości sześciu smaków

Smaki	Właściwości
Słodki	Ciężki, wilgotny, zimny
Słony	Ciężki, wilgotny, gorący
Kwaśny	Lekki, wilgotny, gorący
Ostry	Lekki, suchy, gorący
Gorzki	Lekki, suchy, zimny
Cierpki	Ciężki, suchy, zimny

Najbardziej wilgotnym smakiem jest słodki, następnie słony oraz kwaśny. Smaki te pomagają w nawilżeniu organizmu. Z kolei smaki wysuszające pomagają zmniejszyć ilość płynów, a należą do nich gorzki, który jest najmocniej osuszającym smakiem, oraz ostry i cierpki. Jakość zimna lub gorąca odnosić się będzie do mocy trawienia (*agni*) oraz rozgrzania lub wychłodzenia. Smaki rozgrzewające będą zwiększały ogień trawienny oraz temperaturę ciała, są to smaki: ostry, kwaśny oraz słony, natomiast smaki gorzki, cierpki oraz słodki, które są z natury wychładzające, będą spowalniały procesy trawienne, obniżały temperaturę ciała. Jakość ciężkości lub lekkości odnosić się będzie do zwiększenia lub zmniejszenia masy ciała albo wpływu na trawienie (jedzenie może być ciężko- lub lekkostrawne).

W literaturze o ajurwedzie można spotkać się z jedną rozbieżnością co do właściwości sześć smaków. Część autorów podaje, że smak cierpki jest z natury „lekki”, podczas gdy smak kwaśny jest „ciężki”, inni zaś twierdzą, że jest na odwrót. Jest to związane z dwoma różnymi podejściami do definiowania właściwości „ciężkości”. Dla części autorów „ciężki” to taki, który długo się trawi, a dla innych — taki, który zwiększa masę ciała. Białko (np. cierpkie

strączki) przyczynia się do budowy masy ciała, dlatego niektórzy uznają smak cierpki za smak ciężki.

## **Koncepcja sześciu smaków w ajurwedzie**

Przyglądając się bliżej kwestii smaków, można zauważyć, że ich wpływ na ludzki organizm jest ogromny. Abstrahując od nauk ajurwedy, każdy po zjedzeniu czegoś słodkiego (zmysłowo rozpływająca się czekolada z dużymi kawałkami orzechów, kusząca i aromatyczna tarta cytrynowa) odczuwa chwilę przyjemności, zapomnienia i rozluźnienia. Gdy jednak do naszych ust dostanie się ostra zupa z kawałkami chili, od razu czujemy, że nasz zmęczony umysł i ciało zaczynają lekko ożywać. Bez względu na to, co udaje nam się zarejestrować, pożywienie, a dokładniej mówiąc, jego smaki, wywołuje pewien efekt w naszym ciele i umyśle. Rozsądna ilość smaku słodkiego działa łagodząco na umysł i nerwy oraz bierze udział w budowaniu tkanek ciała; smak słony nawilża tkanki, podkreśla smak danej potrawy oraz wzmacnia trawienie; smak kwaśny pobudza apetyt i rozgrzewa organizm; smak ostry wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej oraz pobudza trawienie; smak gorzki jest przydatny, gdy chcemy oczyścić organizm z toksyn (większość ziół ma m.in. smak gorzki); smak cierpki oczyszcza krew oraz ma właściwości lecznicze. Każdy ze smaków stosowany z umiarem będzie działał pozytywnie na ludzki organizm. Stosowany w nadmiarze będzie nadmiernie stymulował daną doszę, doprowadzając do jej zaburzenia. Partap Chauhan podkreśla w swojej książce *Eternal Health. The Essence of Ayurveda*, że o ile znajomość koncepcji trzech dosz jest konieczna do postawienia dobrej diagnozy, o tyle zrozumienie koncepcji sześciu smaków jest konieczne, by wyleczyć dane zaburzenia. Ale nawet nie będąc lekarzem ajurwedyjskim, będziemy w stanie pomóc sobie w prostych dolegliwościach, które nas dopadają każdego dnia, jeśli poświęcimy odrobinę czasu na zaznajomienie się ze smakami oraz tym, w jaki sposób oddziałują na ludzki organizm — to one najmocniej stymulują dosze. Tabela 2.6.

pozwała się zorientować, które smaki najmocniej oddziałują na poszczególne dosze.

**Tabela 2.6.** Nasilenie smaków oddziałujących na daną doszę

	Najmocniejsze działanie	Średnie działanie	Słabe działanie
<i>Vata</i>	Słony	Kwaśny	Słodki
<i>Pitta</i>	Cierpki	Słodki	Gorzki
<i>Kapha</i>	Ostry	Gorzki	Cierpki

Najlepszym smakiem równoważącym dla doszy *vata* jest słony, ze względu na mocne właściwości nawilżające, rozgrzewające oraz naturalną ciężkość. Kolejne równoważące dla *vaty* smaki to kwaśny oraz słodki. Kwaśny będzie rozgrzewał oraz dodatkowo nawilżał, co jest bardzo przydatne w przypadku suchości *vaty*. Słodki w niewielkim stopniu nawilża oraz zwiększa właściwości ciężkości. Dla gorącej i lekkiej *pitty* najlepsze będzie pożywienie o smaku cierpkim, ponieważ smak ten niesie ze sobą jakość mocnego wychłodzenia, osuszenia oraz ciężkości. Korzystny jest także smak słodki, który zwiększa ciężkość i wychłodzenie, oraz smak gorzki, który również ma zimną i osuszającą naturę. Najmocniej działającym smakiem na doszę *kapha* jest ostry, ze względu na dużą ilość żywiołu ognia i powietrza, których zdecydowanie brak u *kaphy*. Właśnie dlatego gorąco i mocne osuszenie jest tym, co najmocniej redukuje *kapha*. Średnie działanie w przypadku tej doszy ma smak gorzki, ponieważ osusza i przyczynia się do zwiększenia lekkości ciała, oraz smak cierpki, który ze względu na swoją ściągającą naturę sprzyja zmniejszeniu masy tkanek.

## Rasa

*Rasa* to smak. Pierwszy kontakt pożywienia z naszym językiem to właśnie *rasa*. Smak, który odczuwamy w jamie ustnej, jest wzmagany przez obecność śliny. W mniej lub bardziej subtelny sposób możemy wyczuć sześć smaków: słodki, słony, kwaśny, ostry, gorzki oraz cierpki. Każdy smak

ze względu na obecność żywiołów wpływa na dosze, zmniejszając lub zwiększając ich poziom w naszym ciele.

## **Smak słodki (madhura)**

*Wpływ na dosze:* obniża *vate* i *pittę*, podwyższa *kaphę*

*Właściwości:* zimny, wilgotny, ciężki

*Skutek po strawieniu (vipaka):* słodki

*Energia (virya):* wychładzająca

Na smak słodki składają się elementy wody i ziemi, co czyni go najcięższym ze smaków. Słodki ma zimne *virya*, co oznacza, że wkrótce po zjedzeniu czegoś słodkiego pocujemy działanie wychładzające na organizm, a przy tym spowalniające trawienie. Słodki *vipaka* oznacza, że na dłuższą metę właściwości słodkiego będą spotęgowane. Ze względu na swoje właściwości słodki wpływa pozytywnie na dosze *vata* oraz *pitta*, natomiast znacznie podnosi poziom *kapha*. Pobudza rozwój tkanek w ciele (*dhatu*), a także — dzięki zwiększaniu jakości wilgoci — nawilża i ujędrnia skórę i włosy, oczy, nos oraz gardło, wpływając tym samym na poprawę stanu skóry, nawilżenia włosów oraz „zmiękczenia” głosu. Pożywienie, w którym dominuje smak słodki, jest zazwyczaj sycące i odżywcze. Słodki smak łagodzi pobudzenie umysłowe, zaspokaja pragnienie, poprawia nastrój oraz przeciwdziała słabości, wyczerpaniu, złości. Doskonale sprawdza się w procesach rekonwalescencji. Słodki stosowany z umiarem wzmacnia energię, odżywia ciało i umysł, wywołuje radość i szczęście.

W nadmiarze smak słodki wzmacnia ciężkość, której objawem może być spowolnienie trawienia, zimno oraz zwiększenie wilgoci w ciele (powstawanie obrzeków, śluz w obrębie zatok, gardła, klatki piersiowej, żołądka). Zbyt częste spożywanie smaku słodkiego lub zbyt duże jego ilości sprzyjają ociężałości, stagnacji, senności, ośpieniu oraz otyłości.

Produkty o smaku słodkim to np. morela, dojrzałe banany, melon kantalupa, czereśnie, winogrona, kiwi, mango, kokos, daktyle, pomarańcza, papaja, brzoskwinia, gruszki, ananas, śliwki, moczne rodzyunki i suszone śliwki, malina, truskawka, arbuz, karczoch, szparagi, gotowana marchewka, świeża kukurydza, ogórek, świeży koper włoski, gotowany por, grzyby, okra, gotowana cebula, pietruszka, buraki, papryka, brukiew, dynia, kabaczki, pomidory, ziemniaki, jęczmień, amarantus, proso, owies, quinoa, ryż, pszenica, czerwona soczewica, fasolka mung, tofu, maślanka, krowie mleko, ghee, kozie mleko, jogurt, mięso: wołowina, mięso bawole, drób (kura, kaczka, indyk), ryby (słodkowodne, łosoś, tuńczyk), jagnięcina, baranina, mięso z królika, krewetki, dziczyzna; jajka, migdały, orzechy (brazylijskie, cashew, charole, ziemne, pekane, włoskie), pistacje, kokos, ziarna dyni i słonecznika, sezam, oleje (kukurydziany, migdałowy, z awokado, kokosowy, sezamowy, szafranowy, słonecznikowy), bazylia, liść laurowy, kminek, kardamon, kolendra, koper, mięta, gałka muszkatołowa, ziarna maku, rozmaryn, woda różana, szafran, wanilia, cynamon, estragon.

## **Smak słony**

*Wpływ na dosze:* obniża poziom *vaty*, zwiększa poziom *pitty* i *kaphy*

*Właściwości:* gorący, wilgotny, ciężki

*Skutek po strawieniu (vipaka):* słodki

*Energia (virya):* rozgrzewająca

Smak słony powstaje poprzez wzajemne pomieszanie się elementów wody i ognia. Element ognia wpływa na rozgrzewające *virya*, przez co wspomaga proces trawienia. Natomiast element wody odpowiedzialny jest za nawilżający charakter smaku słonego. *Vipaka* tego smaku to słodki, co oznacza, że pokarmy kwaśne po strawieniu są mocno nawilżające oraz równoważące pod względem właściwości gorący – zimny oraz lekki – ciężki.

Stosowanie słonego smaku z umiarem nawilża tkanki ciała, utrzymuje równowagę wodno-elektrolitową w organizmie oraz zmniejsza skurcze i ból okrężnicy. Sól również zwiększa wydzielanie śliny, podnosi walory smakowe potrawy, wspomaga trawienie, wchłanianie oraz eliminację elementów odpadowych z organizmu. Ponadto zmniejsza sztywność i działa przeczyszczająco.

Nadmiar smaku słonego zdecydowanie zdominuje smak potrawy, zabijając inne smaki. Wpływa na zatrzymanie wody w organizmie, problemy z nadciśnieniem i skórą (wysypki, podrażnienia). Duża ilość tego smaku nasila doszę *pitta*, zwiększając tendencję do nadmiernego łysienia i siwienia, zwiększa pragnienie, osłabia mięśnie oraz prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Jak pisze D. Chopra w *Zdrowiu doskonałym*, nadmiar soli utrudnia osobom typu *kapha* kontrolę łaknienia, która konieczna jest dla zrównoważonej diety. Poprzez nadmiar soli, która sprzyja wzrostowi tkanki tłuszczowej, dochodzi do zwiększenia wagi.

Smak słony występuje tylko w soli.

## **Smak kwaśny**

*Wpływ na dosze:* obniża poziom *vaty*, podwyższa poziom *pitty* i *kaphy*

*Właściwości:* gorący, wilgotny, lekki

*Skutek po strawieniu (vipaka):* kwaśny

*Energia (virya):* rozgrzewająca

Smak kwaśny jest połączeniem żywiołu ziemi i ognia. Rozgrzewające *virya* oznacza, że pierwszym wrażeniem po spożyciu smaku kwaśnego jest uczucie ciepła. Kwaśny *vipaka* odnosi się do przedłużenia wrażenia rozgrzania ciała, wzmożenia wilgoci oraz ciężkości.

Umiarkowana ilość tego smaku wpływa pozytywnie na wzmocnienie apetytu, ilość wydzielanej śliny oraz poprawę trawienia. Kwaśny pobudza perystaltykę jelit, nawilża



pokarm oraz pomaga w prawidłowym wchłanianiu składników odżywczych z pożywienia, zwłaszcza żelaza. Ponadto uwydatnia smak potrawy, działa odświeżająco, zwiększa pragnienie, jak również zwiększa ilość tkanek w ciele, wzmacnia serce i stymuluje umysł.

Zbyt duża ilość tego smaku może podrażnić ściany żołądka i uszkadzać błony śluzowe, spowodować nadkwaśność i zgagę. Może być przyczyną nadwrażliwości zębów, osłabienia, problemów skórnych oraz wysypki. Nadmiar smaku kwaśnego zwiększa doszę *pitta*, co sprzyja powstawaniu toksyn we krwi. Podobnie jak smak słony, może wywoływać obrzęki spowodowane zatrzymaniem wody w organizmie. Złość, gniew i zniecierpliwienie to również przejaw spożywania zbyt dużej ilości kwaśnego.

Kwaśne produkty to np.: cytryna, jagody, wiśnie, żurawina, winogrona, pomarańcza, papaja, brzoskwinie, persymona, ananas, śliwki, granaty, rodzynki, maliny, truskawki, tamarynd, limonka, jabłka, pomidory, sos sojowy, masło, sery (białe), jogurt, śmietana, szpinak, pomidory.

## Smak ostry

*Wpływ na dosze:* podwyższa poziom *vaty* i *pitty*, zmniejsza poziom *kaphy*

*Właściwości:* gorący, suchy, lekki

*Skutek po strawieniu (vipaka):* ostry

*Energia (virya):* rozgrzewająca

Smak ostry powstaje z połączenia dwóch lekkich żywiołów: powietrza oraz ognia. Jest najgorętszym ze smaków oraz najmocniej stymuluje trawienie, zwiększając *agni* (ogień trawienny). Ostry *vipaka* oznacza, że na długo po spożyciu pokarmów o smaku ostrym smak ten nadal wpływa na nas rozgrzewająco, osuszając i nadając lekkość (dlatego smak ten mocno podrażnia doszę *vata*, za to doskonale równoważy doszę *kapha*). Z drugiej strony — jeśli zrównoważy się smak



ostry smakiem o działaniu nawilżającym, np. kwaśnym, słodkim lub słonym, wtedy idealnie rozgrzewa on osoby typu *vata*, nie dopuszczając do nadmiernego wysuszenia i pobudzenia umysłowego.

Smak ostry stosowany z umiarem lub w celach leczniczych bądź prewencyjnych oczyszcza jamę ustną, roznieca *agni*, poprawiając trawienie, działa przeciwpasożytniczo i bakteriobójczo. Ostry ma działanie wykrztuśne, napotne, zmniejszające ilość wody w organizmie, co czyni go idealnym smakiem dla osób chcących pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej i co pomaga w wydalaniu z organizmu produktów odpadowych. Dzięki działaniu pobudzającemu wspomaga aktywizację układu krążenia, umysłu do działania, sprzyja wyostreniu zmysłów oraz pogłębieniu motywacji.

Spożywanie nadmiernej ilości tego smaku może wpłynąć na podrażnienie błon śluzowych, zgagi, wrzodów oraz nadmiernego wysuszenia organizmu i w efekcie osłabienie lub wzmożenie pragnienia.

Ostre produkty to: większość przypraw, takich jak chili, ziarna gorczycy, goździki, gałka muskatołowa, chrzan, kardamon, liść laurowy, tymianek, imbir, asafetyda, pieprz czarny, cynamon, bazylia, kurkuma, oregano, majeranek, kozieradka, kmin rzymski, anyż, ziele angielskie, a także por, cebula, rzodkiewka, czosnek, orkisz, rzepa, kalarepa.

## **Smak gorzki**

*Wpływ na dosze:* podwyższa poziom *vaty*, obniża poziom *pitty* i *kaphy*

*Właściwości:* wychładzający, suchy, lekki

*Skutek po strawieniu (vipaka):* ostry

*Energia (virya):* wychładzająca

Smak gorzki jest połączeniem żywiołu powietrza i eteru. Uważany jest za najlżejszy i najbardziej wychładzający smak. Jego *vipaka* jest ostry, co oznacza, że ostatecznie spożycie

pokarmów o dominującym smaku gorzkim będzie miało działanie osuszające i redukujące masę ciała. Dzięki tym właściwościom smak ten zalecany jest dla zrównoważenia doszy *kapha*. Z drugiej strony — ochłodzenie, jakie daje smak gorzki, oraz suchość dobrze wpływają na doszę *pitta*.

Gorzki jest smakiem mało znanym w naszej (zachodniej) kuchni i mało lubianym. Jednak ze względu na swoje właściwości powinien znaleźć się w każdej kuchni. Jak podaje *Caraka samhita*, smak gorzki ma działanie oczyszczające organizm z toksyn, antybakteryjne i bakteriobójcze. Najlepiej pośród smaków łagodzi podrażnienia i stany zapalne skóry, sprawiając, że skóra staje się jędrna, zaspokaja pragnienie, zmniejsza gorączkę oraz usuwa nadmiar wody z organizmu.

Spożywany w nadmiarze może doprowadzić do odwodnienia oraz osłabienia organizmu, zmniejszenia chęci jedzenia, wychudnięcia i wyziębienia.

Gorzkie produkty to większość ziół (ponieważ większość ziół jest w smaku gorzka, np. goryczka, kolcorośl, komosa, konieczyna czerwona, liście neem, kokoryczka, chmiel, cykoria), a ponadto topinambur, korzeń łopianu, ziele mniszka lekarskiego, bakłażan, jarmuż, olej sezamowy, ziarna sezamu, kmin, kozieradka, koperek, czosnek, szafran, kurkuma, sałata, szpinak.

## **Smak cierpki**

*Wpływ na dosze:* podnosi poziom *vaty*, obniża poziom *pitty* i *kaphy*

*Właściwości:* wychładzający, suchy, ciężki

*Skutek po strawieniu (vipaka):* ostry

*Energia (virya):* wychładzająca

Smak cierpki powstaje z żywiołów ziemi i powietrza. Poprzez mocne działanie osuszające, a zarazem wychładzające nie nadaje się dla osób z przewagą doszy *vata*. Natomiast pozytywnie schładza rozgrzaną doszę *pitta* i osusza wilgotną

doszę *kapha*. Energia smaku cierpkiego jest wychładzająca, co oznacza, że gdy zjemy go za dużo, to wpłynie on hamująco na trawienie. Podobnie jak smaki ostry i gorzki, smak cierpki również ma ostry *vipaka*, co oznacza, że długoterminowym działaniem smaku cierpkiego będzie osuszenie organizmu z nadmiaru wilgoci.

Cierpki, podobnie jak gorzki, również nie należy do lubianych smaków. W odpowiedniej ilości pomaga jednak oczyścić krew, delikatnie stymuluje trawienie oraz dzięki właściwościom osuszającym i ściągającym pomaga w przypadku biegunek, nadmiernego pocenia się oraz krwawienia. Dodatkowo w ziołolecznictwie stosowany jest przy leczeniu trudno gojących się ran, skaleczeń oraz kontuzji. Istnieje wiele ziół cierpkich w smaku, np.: bazylia, rozmaryn, pokrzywa, ogórecznik, krwawnik.

Spożywany w nadmiarze wywołuje suchość w jamie ustnej, przesuszenie skóry oraz mocne zaparcia. Powoduje większość chorób typu *vata*, np.: wzdęcia, gazy, osłabienie.

Cierpkie produkty to jabłka, awokado, zielone banany, wiśnie, winogrona, kiwi, brzoskwinie, gruszki, persymona, świeże śliwki, granat, maliny, truskawki, aronia, karczoch, topinambur, szparagi, brokuł, brukselka, korzeń łośpianu, kapusta, surowa marchewka, kalafior, kolendra, bakłażan, zielona fasolka, jarmuż, kalarepa, sałata, grzyby, okra, pasternak, groszek, papryka, ziemniaki białe, brukiew (karpiel), szpinak, kiełki, dynia, kabaczki, cukinia, rzepa, amarantus, kasza gryczana, otręby owsiane, makaron, quinoa, żyto, orkisz, tapioka, fasola adzuki, fasola czarne oczko, fasolka kidney, soczewica, miso, fasola mung, soja, kiełbaski sojowe, mąka sojowa, tempeh, tofu, tur dal, biała fasola, ryby słodkowodne, drób, maślanka, część orzechów (brazylijskie, laskowe), szafran, ziarna sezamu, olej kukurydziany, olej szafranowy, bazylia, liść laurowy, kminek, kolendra, koperek, koper, czosnek, chrzan, majeranek, gałka

muszkatołowa, oregano, pietruszka, rozmaryn, kurkuma, wanilia.

## Virya

Wkrótce po spożyciu czegokolwiek towarzyszy nam wrażenie ciepła lub zimna. Termin *virya* odnosi się do energii pożywienia, a zatem doświadczenia rozgrzania lub schłodzenia organizmu przez pokarm o określonym smaku. Energia rozgrzewająca powstaje po spożyciu produktów, w których dominuje żywioł ognia: ostrego, kwaśnego i słonego jedzenia. Gorące *virya* będzie rozgrzewało organizm oraz wzmacniało *agni* (ogień trawienny). Pożywienie o energii wychładzającej ma smak słodki, gorzki i cierpki. Takie pokarmy będą zmniejszały ogień trawienny oraz wychładzały organizm.

## Vipaka

*Vipaka* oznacza efekt po strawieniu pokarmu o określonym smaku. Pojawia się w kilka godzin po posiłku, gdy składniki odżywcze są przyswajane przez organizm. W tym procesie sześć głównych smaków (słodki, słony, kwaśny, ostry, gorzki, cierpki) zostaje zredukowane do trzech (słodki, kwaśny, ostry). Proces ten jest na tyle subtelny, że nie wyczuwamy organoleptycznie powstałych smaków, natomiast efekt ich działania — tak. *Vipaka* pokazuje, jak faktycznie spożyty przez nas pokarm działa na organizm. Dzięki znajomości *vipaka* z łatwością dobierzemy produkty pokarmowe, które — spożywane przez dłuższy czas — pomogą zrównoważyć konkretną doszę. Przy doborze pokarmu możemy kierować się dwoma czynnikami: (1) czy pokarm będzie wpływał na zwiększenie masy tkanek, czy jej zmniejszenie (*brahmana* i *langhana*, o których przeczytacie w następnym podrozdziale) lub (2) czy i jak jedzenie oddziałuje na daną doszę.

- Smaki słodki i słony mają słodki *vipaka*. W praktyce oznacza to zwiększenie wydzielania śliny, przyrost tkanki tłuszczowej oraz nawilżenia organizmu. Dodatkowo słodki

*vipaka* może dawać poczucie satysfakcji, spokoju i chwilowego rozluźnienia, jak również będzie równoważył dosze *vata* i *pitta*, a podnosił poziom *kaphy*.

- Smak kwaśny ma kwaśny *vipaka*, który zwiększa ilość żółci oraz poprawia apetyt. Kwaśny *vipaka* podnosi poziom dosz *pitta* oraz *kapha*, natomiast równoważy doszę *vata*.
- Smaki ostry, gorzki oraz cierpki mają ostry *vipaka*, który rozgrzewa wychłodzone ciała, zwiększa ukrwienie, stymuluje trawienie, ale również wysusza (w tym zmniejsza ilość nasienia u mężczyzn). Ostry *vipaka* wzmacnia dosze *pitta* i *vata*, natomiast redukuje *kapha*.

## Brahmana i langhana

W ajurwedzie wyróżnia się dwa sposoby leczenia: *brahmana* i *langhana*. *Brahmana* oznacza leczenie przez zwiększanie, dodawanie, *langhana* — przez redukcję. Tabela 2.7. przedstawia klasyczny sposób rozumienia *brahmana* i *langhana* w ajurwedzie.

Jak widać, większość terapii należy do grupy *langhana* (leczenia przez redukcję), szczególnie obecnie, gdy większość problemów zdrowotnych bierze się z nadmiaru jakiegoś czynnika (jedzenia, stagnacji, jednostronnej aktywności, cukru, stresu, etc.).

**Tabela 2.7.** Brahmana i langhana

<b>BRAHMANA</b>	<b>LANGHANA</b>	
Brać, zwiększać, dodawać	Oddawać, usuwać, zmniejszać, redukować	
odżywienie ciała przez odpowiednią dietę, masaże i kąpiele olejowe	<i>Śamana</i>	<i>Śodhana</i>
	Uspokajanie np. poszczenie, ćwiczenia,	Usuwanie, oczyszczenie (z organizmu) np. <i>pañcakarma</i>

Oba terminy odnoszą się również do właściwości pokarmu. Z *brahmana* związane są wszelkie produkty, które wpływają na zwiększenie masy ciała. Do takich produktów należą np. strączki czy nabiał, czyli pokarmy o smaku cierpkim i słodkim, ale również słonym. Produkty lekkostrawne należą do grupy pokarmów *langhana*. Ponieważ wchłaniają się szybko, przyrost masy tkanek jest niewielki, stąd kuchnia oparta na produktach lekkostrawnych stosowana jest w przypadku nadwagi. Produkty lekkostrawne mają smak gorzki, ostry i kwaśny i są to np. przyprawy i zioła, jak chili, imbir, kurkuma, gałka muszkatołowa, oraz kiszonki. Gdy pragniemy schudnąć, dobrze jest włączyć do diety ostre przyprawy. Jeśli jednak chcemy nabrać masy ciała, nie zapominajmy o produktach białkowych typu strączki czy nabiał. Oczywiście wszystko musi być stosowane z głową i dostosowane do indywidualnych potrzeb organizmu. Mając problemy z nadwagą i dodatkowo suchą skórą całego ciała, nie możemy zaaplikować sobie dwóch tygodni z ostrym chili, gdyż ostry nie tylko „spali” część zbędnej tkanki tłuszczowej, ale dodatkowo mocno podrażni *vatę*, odpowiedzialną za suchość w ciele.

Koncepcję *brahmana* i *langhana* możemy także odnieść do ćwiczenia pozycji jogi (a w zasadzie do wszelkich ćwiczeń fizycznych). Pierwszy raz próby przełożenia tej koncepcji na język jogicznej pracy z ciałem dokonał na początku XX wieku Tirumalai Krishnamacharya w swojej książce *Yoga Makaranda*. Krishnamacharya pisze:

*W praktyce jogi są dwa rodzaje działań — langhana krija i brahmana krija. Ci, którzy są otyli, powinni praktykować langhana kriję. Ci, którzy są chudzi, powinni praktykować brahmana kriję. A ci, którzy nie są ani chudzi, ani otyli, powinni uwzględniać w swojej praktyce jedną i drugą kriję. Brahmana krija oznacza*

*pobieranie powietrza z zewnątrz nosem, wciąganie go do środka i zatrzymanie. Jest to nazywane puraka kumbhaka (zatrzymanie oddechu po wdechu). Langhana krija oznacza wydychanie powietrza z ciała nosem, po czym zatrzymanie oddechu bez wpuszczania żadnego powietrza. Jest to nazywane recaka kumbhaka (zatrzymanie oddechu po wydechu).*

Jak widać, Krishnamacharya wiązał aktywowanie brahmany i langhany przede wszystkim z podkreślaniem w praktyce asan jogi konkretnych faz oddechu. W tabeli 2.7. pokazujemy nieco szersze znaczenie tych terminów na gruncie jogicznej pracy z ciałem.

**Tabela 2.7.** Brahmana i langhana w jodze

	<b>BRAHMANA</b>	<b>LANGHANA</b>
Oddech (w asanach i pranajamie)	Wdech, zatrzymanie oddechu po wdechu	Wydech, zatrzymanie oddechu po wydechu
Aktywność vs. pasywność	Aktywność	Pasywność
Energetyka	Energetyzowanie	Relaks
Asany	Wygięcia w tył	Skłony do przodu
Dynamika vs. statyka	Dynamika	Statyka
Termodynamika	Rozgrzewanie	Chłodzenie
Dźwięk	Głośny i wysoki	Cichy i niski

Efekt *brahmmana* i *langhana* możemy ponadto uzyskać przez odpowiednią wizualizację.

## Siedem dhatus

Ajurweda wyróżnia siedem *dhatus* — najważniejszych tkanek ciała. Są to kolejno *rasa* (osocze i limfa), *rakta* (krew), *mamsa*

(mięśnie), *meda* (tkanka tłuszczowa), *asthi* (tkanka kostna), *madždža* (szpik kostny) *śukra* (płyny rozrodcze). Termin *dhatu* (l. mn. *dhatuḥ*) tłumaczy się jako *to, co zapewnia siłę i trwałość* (Robert Svoboda) czy też *to, co podtrzymuje i odżywia* (Partap Chauhan). Możemy powiedzieć, że *dhatuḥ* są pewnego rodzaju elementem budującym nasze ciało (przecież to m.in. kości, mięśnie, ścięgna, tkanka łączna itp.), a przy tym ustalającym pewną strukturę oraz zapewniającym mu siłę (np. dobrze rozwinięte mięśnie, nawilżone i zdrowe stawy) oraz trwałość (np. zdrowe, mocne kości, silne, ale elastyczne więzadła).

Jeśli chodzi o drugą z podanych powyżej definicji *dhatu*, to — dla wyjaśnienia mechanizmu powstawania *dhatuḥ* — można by tu wspomnieć o *agni* oraz procesach metabolicznych. Gdy zjadamy posiłek, dzięki sile *agni* (ogień trawienny) po kilku godzinach zostaje on strawiony, część jest wchłaniana do organizmu, a część wydalana. Resztki, które wydalamy, to *mala* (produkty przemiany materii), natomiast druga część trawionego pokarmu to substancje odżywcze, które rozprowadzane są w naszym ciele, formując siedem *dhatuḥ*. Każda z siedmiu *dhatuḥ* posiada swoje własne *agni*, dzięki któremu możliwe jest tworzenie się, formowanie bądź odżywianie każdej kolejnej tkanki. Na tym etapie również podczas procesu trawienia dochodzi do powstania substancji odżywczych i *mala*. Substancje te odżywiają siebie i tkankę następną, natomiast *mala* są wydalone z organizmu. Nadmiar *mala* służy do oceny stanu zdrowia danej tkanki, wskazując na osłabienie w niej *agni*. Odpowiednio wykształcone tkanki sprzyjają stabilnej konstrukcji naszego ciała, a odżywiając się nawzajem, nadają mu zdrowy i piękny wygląd.

Tkanki tworzone są w określonej kolejności (1. *rasa*, 2. *rakta*, 3. *mamsa*, 4. *meda*, 5. *asthi*, 6. *madždža*, 7. *śukra*) i każda tkanka ma wpływ na tworzenie się i odżywienie następnej, np. *dhatu rasa* odżywia *dhatu rakta*, powodując jej rozwój; następnie *dhatu rakta* wpływa na rozwój mięśni (*dhatu mamsa*) itd.



## Siedem dhatus

- *Rasa* są to płyny organizmu, jak sok trawienny, limfa i osocze. Dzięki prawidłowemu procesowi trawienia *rasa* pobiera odpowiednie składniki odżywcze, przez co może odżywiać całe ciało. Zbędnym produktem przemiany materii jest tutaj śluz. Pokarmy, które zaburzają równowagę tej tkanki, to tłuste i zbyt słodkie potrawy, natomiast pokarmy, które ją równoważą, to np. warzywne i owocowe soki lub aloes.
- *Rakta*, czyli krew, związana jest z czerwonymi ciałkami krwi. Jej zadaniem jest wzmocnienie ciała, natomiast zbędnym produktem przemiany materii jest żółć. Korzystne będą produkty bogate w mikro- i makroelementy, zwłaszcza żelazo (pietruszka, pełne ziarna, ziemniaki, owoce, rodzynki, nasiona dyni lub słonecznika, orzechy np. nerkowca, zielone warzywa<sup>[1]</sup>). Produkty, które mogą zaburzyć prawidłowe funkcjonowanie tej tkanki, to produkty pobudzające wydzielanie soków żołądkowych.
- *Mamsa*, czyli tkanka mięśniowa, odpowiada za mięśnie szkieletowe ciała, wpływając bezpośrednio na jego kształt. Produktem przemiany materii są w tym przypadku wszystkie substancje, które gromadzą się w otworach ciała: woskowina w uszach, mastka, śluz. Dieta uboga w produkty białkowe nie przysłuży się dobremu rozwojowi tej tkanki. Korzystnie natomiast wpłyną na nią dobrej jakości produkty białkowe (np. strączki, orzechy i ziarna, nabiał, kasza) oraz aminokwasy.
- *Meda* to inaczej tkanka tłuszczowa znajdująca się w kończynach i na tułowi; zbędnym produktem przemiany materii jest tu pot. Głównym zadaniem tej tkanki jest zapewnienie odpowiedniego nawilżenia. Rozwojowi tej tkanki sprzyja spożywanie świeżych produktów, zawierających wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Natomiast pokarmy ciężkostrawne oraz tłuste będą zaburzały jej funkcjonowanie.

- *Asthi* to tkanka kostna (wszystkie kości). Zapewnia wsparcie dla całego ciała, a zbędnymi produktami przemiany materii są tu paznokcie, włosy na ciele oraz broda. Zbyt duża ilość białkowych produktów oraz cukru rafinowanego może przyczynić się do pogorszenia stanu tej tkanki. Zwykle pokarmy bogate w mikro- i makroelementy poprawiają jej stan.
- *Madždža* to inaczej szpik kostny. Jej funkcją jest wypełnienie przestrzeni kości. Zbędny produkt przemiany materii tego *dhatu* są łzy. Stres podczas jedzenia ma niekorzystny wpływ na formowanie się tej tkanki, natomiast pokarmy białkowe oraz bogate w witaminę B zapewnią jej prawidłowy rozwój.
- *Śukra* to męskie i żeńskie płyny rozrodcze. Umożliwiają rozmnażanie oraz produkcję *odžas* (to esencja tkanek, która wzmacnia odporność organizmu, zapewniając ciału energię, siłę i witalność). Niekorzystny wpływ na rozwój tej tkanki ma przeżywanie negatywnych uczuć podczas posiłku, takich jak lęk czy niepokój. Pozytywnie natomiast wpłynie spożywanie odżywczych pokarmów, np. ghee (masła klarowanego) lub ziół, np. aśwagandha.

Jak widać, jedzenie to nie tylko składnik, który wpływa na poziom doszy, ale składnik, który przede wszystkim pomaga formować się tkankom ciała, by te — poprzez prawidłową pracę — ułatwiały nam funkcjonowanie w życiu codziennym. Diagnozując chorobę, musimy przyjrzeć się temu, która dosza i które właściwości zostały zaburzone i w którym z *dhatu*.

## **Parinama (przemiana, przemijanie)**

Jedną z trzech głównych przyczyn powstawania choroby jest według *Caraka sanhity* brak akceptacji przemiany, przemijania (*parinama*). *Parinama*, czyli przemijanie lub przemiana, jest nieuchronną częścią naszego życia. Tak jak wszystko ma swój początek i środek, tak również musi mieć

swój koniec. Zrozumienie tego procesu i zaakceptowanie go pozwoli zachować spokój i radość na co dzień.

Tak jak pogoda za oknem zmienia się każdego dnia, również dosze (*vata*, *pitta*, *kapha*) podlegają pewnym zmianom. Ponieważ pięć elementów silnie oddziałuje na dosze, wraz ze zmianą pogody, temperatury czy pory dnia zmienia się poziom dosz.

## Pory roku

Caraka w *Caraka sanhicie* podaje dokładne zalecenia dotyczące przestrzegania pewnych zasad zdrowego odżywiania się (i nie tylko) w każdej z czterech pór roku: wiosną, latem, jesienią oraz zimą. Poziom danej doszy naturalnie wzrasta, kiedy wchodzimy w sezon, który posiada podobne właściwości do niej samej. Np. deszczowy i zimny okres wiosny lub (czasami) jesieni wzmacnia doszę *kapha*, która również jest wilgotna i zimna. Gorąco i wilgoć w lecie będą powodowały wzrost *pitty*, natomiast suchy i zimny jesienny wiatr może zaburzyć doszę *vata*. Dobrze jest się dowiedzieć, jakie właściwości panują o danej porze roku, i rozważyć, w jaki sposób zadziałać, by nie zaburzały one konkretnej doszy. Jej nadmiar będzie objawiał się problemami zdrowotnymi związanymi z daną doszą.

**Wiosna** jest okresem, gdy wszystko wokół nas zaczyna budzić się do życia i kwitnąć. Żeby mogło to nastąpić, potrzebna jest woda, która daje początek wszystkiemu. Dlatego też wiosną dominuje wilgoć. W zimie *kapha* zdążyła nagromadzić się w ciele, a wiosną zaczyna po nim krążyć. Bardzo często pojawiają się najczęstsze problemy zdrowotne typu *kapha*: przeziębienia, kaszel czy problemy z zatokami. Ważna w tym czasie jest dieta lekkostrawna, ciepła i osuszająca. Dobrze będą warzywa pod każdą postacią, lekkie zboża, jak jęczmień czy kasza jaglana, ewentualnie kasza gryczana. Lekko pikantne przyprawy typu suszony imbir, czarny pieprz, pieprz kajeński, gorczyca, gałka muskatołowa, asafetyda, kurkuma oraz warzywa typu

rzodkiew, por czy szpinak. Dobre będą ciepłe napoje lub herbatki ziołowe wspomagające trawienie, jak np. koper włoski, napój z ajwanu czy rumianek.

**Lato** to okres, w którym dominuje ciepło (gorąco) oraz wilgoć. Jest to czas, gdy w powietrzu i wewnątrz organizmu dominuje *pitta*. *Pitta* oddziałuje na ogień trawienny, ale mimo wszystko mamy poczucie, że jedzenie wcale nie trawi się szybciej ze względu na zewnętrzne doświadczenie gorąca. Dlatego zaleca się w tym okresie chłodne kąpiele, przebywanie w nienasłonecznionych miejscach, spożywanie chłodnych (ale nie zimnych) napojów oraz lekkich, wychładzających posiłków, obfitujących w słodkie warzywa i owoce oraz wychładzające przyprawy i dodatki, jak ogórki, kokos, kukurydza, świeży koper, kolendra, mięta i zielone liściaste warzywa. Zaleca się również, aby zwiększoną aktywność fizyczną zostawić na wieczór, gdy słońce jest słabsze, a temperatury niższe.

**Jesień** jest okresem, w którym pojawiają się chłodne, mocne wiatry. Słońce może mocno świecić, ale równie dobrze może przez większość dni padać deszcz. To okres przede wszystkim *pitty*, ale też *vaty* (gdy wieje zimny i suchy wiatr), a gdy pada deszcz, może dominować również *kapha*. Jednak początek jesieni to jeszcze przewaga *pitty*, która przez okres lata nagromadziła się we krwi. Mogą pojawiać się problemy zapalne skóry i wysypki, dlatego pomocny będzie olej słonecznikowy, który — używany zewnętrznie — łagodzi zapalenia skóry. Wskazane jest spożywanie większej ilości wody oraz ciepły ubiór. W zależności od tego, jakie cechy przejawiają się w okresie jesiennym, należy wybierać taką dietę, która nie dopuści do podniesienia się poziomu tych cech w ciele. Gdy dominują suche oraz chłodne wiatry, dobrze jest zastosować dietę, która zrównoważy *vatę*: ciepłe zupy, kwaśno-słodkie warzywa z dodatkiem zbóż i dobrej jakości białka (roślin strączkowych). Kojąco zadziała również masaż ciepłym olejem sezamowym, migdałowym lub oliwą z oliwek. Wskazane będą również ciepłe napoje imbirowe,

napój z ajwanu lub ciepła woda z dodatkiem cytryny. Gdy za oknem plucha, należy jeść ciepłe, a zarazem ostre posiłki, by osuszyć organizm. By zrównoważyć doszę *kapha*, można smarować ciało olejem gorczycowym lub jojoba. Początek jesieni to dobry czas na lekkie i słodkie posiłki, a z czasem, gdy zacznie się robić zimniej i bardziej wietrznie, można wprowadzić posiłki cięższe (nasiona i orzechy, masło orzechowe, gęste rozgrzewające zupy, ciepłe kasze).

**Zima** to okres dominacji chłodu i wilgoci, dlatego naturalnie wzrasta poziom *kaphy*. Jednak czasami może również podnieść się poziom *vaty*. Zalecenia w tym okresie są bardzo proste. Ciepłe posiłki, napoje oraz rozgrzewające przyprawy, jak również ciepła odzież, zwłaszcza chroniąca stopy i głowę, przez które „ucieka” ciepło. Aby zrównoważyć *vate*, dobrze robić co kilka dni abhyangę olejem sezamowym lub oliwą z oliwek, natomiast dla zrównoważenia *kaphy* dobry będzie olej sezamowy lub gorczycowy. By zwiększyć ciepło i nie popaść w wewnętrzną izolację, należy pamiętać o ćwiczeniach fizycznych, raczej o większej intensywności. Dla lepszego samopoczucia w tym okresie warto nosić ubrania w jasnych, soczystych kolorach. O tej porze roku trawienie jest najlepsze, dlatego spokojnie można spożywać produkty ciężkie, takie jak: nabiał, oleje, orzechy, ale zrównoważone większą ilością czegoś pikantnego.

Deepak Chopra daje bardzo ważną wskazówkę na temat dostosowania się do pór roku: *to nie kalendarz, a przyroda mówi nam o wpływie dosz*. Niezależnie od tego, jaką mamy porę roku, wilgoć zawsze wzmocni doszę *kapha*, suchość doszę *vata*, a gorąco doszę *pitta*. Dlatego musimy obserwować, które dosze i które z dwudziestu właściwości są zaburzane przez aktualną pogodę.

## **Dosze za dnia**

Przemiany dotyczą nie tylko dłuższych cykli czasu — takich jak całe nasze życie czy też jeden rok. W ciągu każdego dnia zachodzą pewne przemiany, które wpływają w określony

sposób na zachowanie się dosz. Tradycyjnie w ajurwedzie mówi się nawet o porze określonej doszy. Około godziny 6 – 10 rano dominuje dosza *kapha*. Podobnie jak *kapha*, czujemy się ociężali i powolni, a atmosfera wokół nas jest cicha i spokojna. Od 10 do 14 zaczyna dominować *pitta*. Jest to moment, w którym najczęściej odczuwamy mocny apetyt, a nasza aktywność fizyczna znacznie wzrasta. Południe to również czas, gdy najlepiej zjeść posiłek, ponieważ ogień trawienny — *agni (pitta)* — jest wtedy najmocniejszy. Od 14 do 18 przechodzimy w czas doszy *vata*. Wzrasta wtedy aktywność emocjonalna, umysłowa i fizyczna, stajemy się bardziej kreatywni i wydajni. Następnie zaczyna się drugi cykl. Od 18 do 22 wchodzimy znowu w cykl *kapha*. Odczuwamy większe zmęczenie, stajemy się powolni i senni. Podobnie jest z trawieniem, które zwalnia w tym okresie dnia. Godziny od 22 do 2 w nocy to okres *pitta*, w którym dochodzi do formowania się i odbudowy tkanek organizmu. Okres *vata* to czas od 2 do 6 nad ranem, przejawia się licznymi i aktywnymi snami.

## Rytm dnia

Regularność i pewien plan działania w ciągu dnia zapewnią nam równowagę psychiczną. Dzięki temu nasz organizm mniej więcej wie, o której godzinie czas na posiłek, a kiedy zbliża się pora snu. Stały rytm dnia — obok odpowiedniej diety — jest bardzo ważny, jeśli chcemy zachować zdrowie.

Dobrym momentem na pobudkę jest czas między 6 a 8 rano. Po umyciu się, wypróżnieniu oraz być może innych działaniach, takich jak ćwiczenia fizyczne czy medytacja, dobrze jest zjeść pożywne śniadanie lub — jeśli tego nie potrzebujemy — poczekać do obiadu. Gdy słońce ma największą moc, *agni* (ogień trawienny) staje się również mocne. Dobrze jest w tym czasie zjeść obiad — lekki, pożywny, zawierający wszystkie sześć smaków. Jest to godzina między 12 a 14 po południu. Dla poprawienia trawienia po obiedzie można pójść na krótki spacer. Około



godziny 16, dla relaksu, odprężenia, ale przede wszystkim zregenerowania, zaleca się filiżankę dobrej herbaty (najlepiej odpowiednio dobranej ziołowej); dotyczy to zwłaszcza osób typu *vata*. 18 – 19 to dobry czas na kolację. Powinien to być lekki i raczej niewielki posiłek, by zadbać o dobry i spokojny sen. Czas przygotowania do snu przypada na godzinę między 21 a 22. Po 22 przypada czas *pitta*, dlatego często o tej porze dostajemy kolejną dawkę energii i pracujemy do późnej nocy. To najlepszy sposób na rozregulowanie rytmu dnia i wprowadzenie chaosu do umysłu i ciała.

Oczywiście nie ma co ukrywać, że dla większości z nas powyższy plan jest totalnie nierealny. Pracując po 8 – 10 godzin dziennie, wychowując dzieci, będąc z „całym domem na głowie”, nie bardzo mamy siłę i czas na wykonywanie mnóstwa rytuałów, łącznie z masażem olejowym, kąpielą, medytacją, śniadaniem oraz spacerem, by nacieszyć nasze oko pięknymi okolicznościami przyrody, nie mówiąc już o położeniu się spać przed 22. Dlatego — żeby nie odkładać zmian na okres, kiedy będziecie mieć więcej czasu (który to okres, jak wiemy, nigdy nie następuje) — zacznijcie od zmiany jednej rzeczy, którą od jutra (a nawet od dzisiaj) jesteście w stanie wdrożyć w Wasze życie. Niech to będzie jedna rzecz, ale wykonywana systematycznie przez dłuższy czas, z oddaniem i radością. Być może nie zmieni się nic, a być może zmieni się wiele. Gdy ta zmiana stanie się już dla nas naturalna, można podjąć się wdrożenia kolejnej.

## Cykl życia

Zdrowie i harmonia wypływają z naszej akceptacji i zadowolenia z tego, co nam przyniesie nowy dzień. Możemy cieszyć się z nowych wrażeń, których codziennie doświadczamy, ale jak cieszyć się z upływu czasu? Trzeba zrozumieć, że świat jest tak skonstruowany, że jeśli coś powstało (narodziło się), to musi też przeminąć. Kiedy jesteśmy młodzi, nie zdajemy sobie sprawy, że któregoś dnia spojrzymy w lustro i zobaczymy dojrzałą kobietę lub

dojrzałego mężczyznę. Proces starzenia się nie jest chorobą, jest procesem fizjologicznym. Trzeba się z nim pogodzić, zaakceptować go w pełni, ale oczywiście należy pamiętać, że możemy w dojrzałe lata naszego życia wejść w gorszej lub lepszej kondycji.

Odpowiednia dieta, zrównoważone ćwiczenia fizyczne, równowaga między odpoczynkiem a aktywnością, odpowiednie nastawienie umysłu, medytacja — to wszystko pozwala nam wejść w starość w lepszej kondycji fizycznej i psychicznej. Jednak to nie wszystko! Żeby zapewnić sobie optymalne samopoczucie, musimy ponadto uważnie się obserwować i uwzględniać zmiany, które z czasem zachodzą w naszym organizmie. Inaczej będziemy ćwiczyć w wieku 20 lat, inaczej w wieku 30 lat, a jeszcze inaczej w wieku 55 lat. Innego typu oddziaływań będzie potrzebować kobieta przygotowująca się do zajścia w ciążę, a innego — kobieta w trakcie menopauzy, gdy doświadcza uderzeń gorąca. Jak już wspominaliśmy, według *Caraka sanhity* dostosowywanie się do zachodzących przemian jest jednym z najważniejszych kluczy do zachowania zdrowia

---

[1] Swami Sada Shiva Tirtha, *The ayurveda encyclopedia*, Ayurveda Holistic Center Press, 2005.



## **Część II**

### **Praktyka**



## Rozdział 3.

# Diagnoza choroby



### Czym jest choroba?

Według słownika języka polskiego choroba jest to „nieprawidłowe funkcjonowanie organizmu lub jego części”. Inna definicja podaje, że choroba to „stan dynamiczny organizmu, w którym dochodzi do nieprawidłowej reakcji narządów lub układów na bodźce zewnętrzne/wewnętrzne”. Zgodnie z naukami ajurwedy natomiast choroba jest niczym innym jak zaburzeniem dosz. Brak równowagi sił zarządzających naszym organizmem wywołuje zaburzenie, potocznie zwane chorobą. Zdrowie natomiast jest wtedy, gdy ciało, umysł oraz dusza są w równowadze.

Przyczyn zaburzenia *vaty*, *pitty* oraz *kaphy* jest wiele. Mogą to być czynniki całkowicie od nas niezależne, jak pogoda, klimat czy zmiany środowiskowe albo przyczyny mające podłoże psychologiczne, np. negatywne emocje, nie wspominając już o sposobie odżywiania i stylu życia. O ile na te pierwsze nie możemy często wpłynąć, to nad czynnikami wewnętrznymi możemy mieć pewną kontrolę. Również Caraka podkreśla fakt, że zdrowie psychiczne odgrywa dużą

rolę w procesach chorobowych (ale również zdrowotnych), dlatego też wszelkie działania lecznicze związane są ze zmianą stylu życia.

Caraka opisuje wiele terapii, które mogą przywrócić równowagę dosz, a tym samym zdrowie. Jednak aby leczenie było skuteczne, zanim przystąpimy do jego realizacji, musimy (my sami lub zaufany specjalista) postawić diagnozę. Tradycyjnie badanie przed postawieniem diagnozy obejmuje głównie obszerny wywiad z pacjentem oraz dokładną jego obserwację (ogólny zarys sylwetki, sposób poruszania się, mowa, skóra dłoni i paznokcie, oczy, włosy, język) oraz badanie palpacyjne, w tym badanie pulsu. Kiedy ustali się dokładną przyczynę choroby, zaleca się indywidualną terapię, dostosowaną do danej osoby.

Przyczyny powstawania choroby:

W *Caraka sanhicie* są podane trzy ważne przyczyny powstawania chorób.

- **Brak uważności lub nieprawidłowe użycie inteligencji**

Uznaje się to za główną przyczynę choroby. Nasze decyzje i wybory powinny być poprzedzone chwilą refleksji: *Czy to, co zamierzam zrobić, albo czy to, co myślę, albo czy to, w jaki sposób postępuję, przynosi pozytywne skutki czy też nie?* Często w nieodpowiedni sposób postępujemy z naszym ciałem, umysłem oraz mową, łamiemy prawa natury lub zachowujemy się nieetycznie. Mamy pewną wiedzę na dany temat i jeśli nie wykorzystamy jej w naszym działaniu, będzie to sprzyjać powstawaniu rozmaitych zaburzeń.

- **Niewłaściwe używanie zmysłów**

Za pomocą pięciu zmysłów (wzroku, słuchu, węchu, dotyku oraz smaku) odbieramy bodźce z zewnątrz.

Stymulują one umysł i ciało w pozytywny lub negatywny sposób, umożliwiając również wchodzenie w relacje ze światem i innymi ludźmi. Za ich pomocą dokonujemy wyborów, mających określone skutki (co jemy, co oglądamy, czego słuchamy, z kim przebywamy itp.). Wrażenia sensoryczne, które do nas docierają, mogą być nadmierne, niedostateczne, niewłaściwe lub optymalne. Np. muzyka, której słuchamy, może być zbyt głośna, zbyt cicha, niewłaściwa (nieprzyjemne dźwięki, piski, krzyk, wulgaryzmy) lub optymalna (ani pobudzająca, ani usypiająca). Tylko optymalny rodzaj muzyki wspomogłoby zdrowie, a pozostałe wymienione jej rodzaje wywołują zaburzenie. Lekarze ajurwedyjscy mówią, że najczęściej niewłaściwie obchodzimy się z dwoma zmysłami: smakiem i wzrokiem.

Trzeba pamiętać, że to nie jednorazowe wpadki powodują problem, a długotrwałe błędy.

- **Nieakceptowanie przemiany**

Bardzo dużo problemów zdrowotnych bierze się z nieakceptowania i niedostosowywania się do przemian (parinama). W zasadzie cała natura podlega ciągłej przemianie. Musimy dostosowywać nasz ubiór i dietę do zmian warunków atmosferycznych związanych z porami roku, ale też musimy działać w zgodzie z cyklem dnia — wiadomo, że rano będziemy wykonywali zajęcia wymagające większej aktywności, aż do momentu kulminacyjnego, a później powinniśmy sprowadzać się do coraz bardziej pasywnego stanu, by w spokoju zasnąć. Powinniśmy też dostosowywać się do pojawiających się na bieżąco w naszym życiu okoliczności, nie mówiąc już o uwzględnianiu procesu starzenia się naszego organizmu. Nie ma wątpliwości, że inaczej trawimy i inaczej możemy ćwiczyć w wieku 20 lat, a inaczej w wieku 50 czy 60, nie wspominając już o

nieto innych obowiązkach spoczywających na naszych barkach w zależności od wieku.

Bardzo istotną kwestią, nie tylko z punktu widzenia psychologicznego, jest wypracowywanie w sobie postawy akceptacji stanu, w którym jesteśmy. Termin „akceptacja” został już mocno wyświechtany w różnych pseudoporadnikach, przez co jego sens bardzo się rozmył, jednakże postawa ta ma olbrzymie znaczenie i niesie ze sobą wielką siłę. Tak naprawdę bez akceptacji aktualnej sytuacji próbujemy zaczynać nie od punktu, w którym jesteśmy, ale od miejsca, w którym chcielibyśmy być. Oczywiście żeby pomóc sobie, musimy koniecznie zacząć tam, gdzie aktualnie jesteśmy. Ponadto stan bezwarunkowej akceptacji wszystkiego w naszym życiu ma wielką transformacyjną siłę. Oczywiście gdy czujemy się źle, cierpimy, niełatwo jest odnaleźć w sobie autentyczne doświadczenie akceptacji.

W praktyce jogi klasycznej w ramach tzw. nijama sadhany wykorzystuje się postawę określaną jako *santośa*. Jest to właśnie ćwiczenie w zadowoleniu i pełnej akceptacji sytuacji, w której aktualnie się znajdujemy. Nie oznacza to niewłaściwie pojętego „samozadowolenia” — poczucia, że już nic nie musimy robić. Raczej jest to postawa, w której cieszymy się ze swojej świadomości danej chwili i która pozwala nam pójść do przodu. Nawiasem mówiąc, warto pamiętać, jak dezintegrująco działa na człowieka wieczne niezadowolenie.

## Trzy filary ajurwedy i trzy środki diagnozy

Frawley i Ranade piszą: *Aby wyleczyć się z choroby, najpierw musimy zrozumieć, co ją spowodowało*. Dlatego też mówi się o **trzech filarach ajurwedy**; są to: (1) przyczyna choroby (hetu), (2) symptomy (lingam) i (3) postępowanie

lecnicze (aśadam). Nie możemy leczyć na podstawie samych objawów, ale nie możemy dobierać terapii, nie uwzględniając symptomów. Poznajemy uciążliwe objawy za pomocą **trzech środków diagnozy**: (1) oglądanie chorego (parśana), (2) badanie palpacyjne, które także obejmuje diagnozę z pulsu (sparśana) oraz (3) wywiad — zadawanie pytań (praśana). Trzy środki diagnozy umożliwiają nam także poznanie przyczyn lub mechanizmu powstawania zaburzenia. Dzięki temu możemy skonstruować jakiś program terapii. Gdy leczenie zostaje wdrożone, niejako musi zostać postawiona diagnoza wtórna, co oznacza, że po prostu obserwujemy, czy leczenie działa, i wprowadzamy ewentualne modyfikacje, jeśli są potrzebne.

## Na co warto zwrócić uwagę w diagnozie?

*Caraka sanhita* każe w diagnozowaniu chorego zwracać uwagę na poniższe czynniki:

- Które właściwości są niezrównoważone u pacjenta?
- Która *dhatu* (układ ciała, np. mięśniowy, krwionośny itd.) jest niezrównoważona?
- Jakie jest *agni* (metabolizm)?
- Jaka jest konstytucja ajurwedyjska pacjenta?
- Jaki jest wiek pacjenta?
- Siła osoby badanej.
- Czas (pora roku) i otoczenie.
- Jakie są nawyki i przyzwyczajenia pacjenta?
- Dieta pacjenta.
- Czy pacjent wypróżnia się regularnie? Rano czy wieczorem?
- Ile razy pacjent oddaje mocz?
- Jak intensywnie pacjent się poci i czy w ogóle?
- Stan umysłu pacjenta (stopień otwartości na leczenie).

Żeby zyskać pełniejszy obraz możliwych środków diagnozy ajurwedyjskiej, wróćcie do rozdziału 2. i przypomnijcie sobie

przykładowy kwestionariusz do diagnozy swojej konstytucji psychofizycznej (*prakriti*), przyjrzyjcie się zestawowi przykładowych pytań diagnostycznych w części z materiałami dodatkowymi pod koniec książki, a także zapoznajcie się z poniższym fragmentem o diagnozie z pulsu.

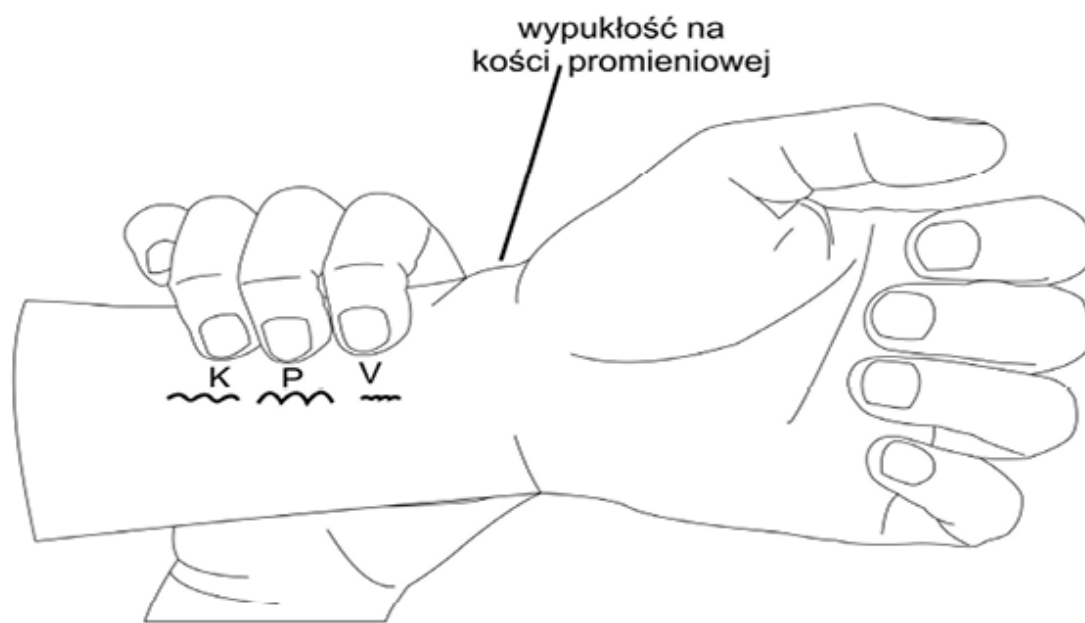
## Wprowadzenie do diagnozy z pulsu

Badanie z pulsu jest jednym ze sposobów oceny stanu pacjenta. Za jego pomocą możemy wychwycić takie subtelne cechy osoby badanej, jak *prakriti*, nierównowagę dosz, naturę danej choroby oraz ewentualne rokowania co do terapii. Dalsza, uważna rozmowa w połączeniu z wynikiem badania pulsu da nam pełen obraz osoby oraz problemu, z którym do nas przyszła.

Najwygodniej jest mierzyć puls na przedramieniu w okolicy nadgarstka. Za pomocą trzech palców (serdecznego, środkowego oraz wskazującego) należy wyczuć tętnicę promieniową (por. rysunek 3.1). Aby poprawnie zmierzyć puls, należy chwycić przedramię pacjenta (tuż pod wypukłością na kości promieniowej — por. rys. 3.1.) od strony kości promieniowej (kciuk), nigdy łokciowej (mały palec). Palce powinny przylegać do przedramienia opuszkami, nigdy czubkami, paznokcie powinny być krótkie, by nie utrudniały badania i nie wbijały się w skórę pacjenta. Dobrze jest nie ścisnąć palców do siebie, tylko ułożyć je z niewielkimi odstępami. Kciuk nie powinien dotykać przedramienia osoby badanej, gdyż może to zakłócić wyczucie pulsu. Jeśli na początku trudno wyczuć cokolwiek, można docisnąć mocniej, równomiernie palce do tętnicy i po chwili starać się powoli popuszczać uścisk. Ruch należy powtarzać, dopóki nie wyczuje się pulsowania pod palcami. Zaawansowani lekarze ajurwedyjscy mierzą puls na dowolnej ręce, niezależnie od płci badanej osoby. W początkowym stadium nauki, gdy dopiero uczymy się badać puls, Vasant Lad proponuje, by nauczyć się mierzyć puls

kobiet i mężczyzn inaczej: kobietom na lewym, a mężczyznom na prawym przedramieniu.

Puls wyczuwalny pod jednym z trzech palców odpowiada konkretnej doszy. Palec wskazujący wskazuje na puls typu *vata*, środkowy — *pitta*, a serdeczny — *kapha*. Im mocniejszy puls pod danym palcem, tym większe prawdopodobieństwo, że właśnie ta dosza jest zaburzona. Często puls wyczuwamy nie pod jednym, ale np. pod dwoma palcami, np. wskazującym i środkowym, co oznacza, że zaburzona jest dosza *vata* i *pitta*. Nie jest to jednak takie proste, ponieważ trzeba zwrócić uwagę na różne zmienne: puls może być wyczuwalny pod centralną częścią palca lub po jego lewej lub prawej stronie, może być mocny lub słaby, szybki lub powolny itp.



**Rysunek 3.1.** Prawidłowe ułożenie palców na nadgarstku podczas badania pulsu

Wielu lekarzy ajurwedyjskich, opisując jakości pulsu, porównuje puls *vata* do sposobu poruszania się kobry, puls



*pitta* do skakania żaby, a puls *kapha* do pływania łabędzia. Puls *vata* jest zimny, szybki, nieregularny, słaby, a pod mocniejszym naciskiem palców może zanikać. Puls *pitta* jest silny, ciepły i nagły jak skok żaby (wysoki i długi). Puls *kapha* jest zimny, głęboki, wolny i w ruchu przypomina pływanie na fali.

Oprócz badania samej jakości pulsu warto także zwrócić uwagę na tętno (*vega*), czyli ilość uderzeń serca w ciągu minuty. Tętno zależy od różnych czynników, między innymi od rodzaju wykonywanej aktywności, tego, co zjemy, czy ogólnego pobudzenia. Najlepiej mierzyć tętno (podobnie jak inne jakości pulsu) z samego rana, gdy jeszcze nic nie zdążyło zakłócić spokoju ciała i umysłu. Tętno typu *vata* będzie zdecydowanie wyższe, w granicach 80 – 95 uderzeń na minutę, w porównaniu z tętnem typu *kapha*, które mieści się w granicach 50 – 60 uderzeń na minutę. Tętno typu *pitta* jest umiarkowane i wynosi 70 – 80 uderzeń na minutę.

## Rozdział 4.

# Leczenie i profilaktyka



### Dieta

*Gdy dieta jest niewłaściwa, lekarstwa są bezużyteczne.*

*Gdy dieta jest właściwa, nie potrzeba żadnych lekarstw.*

— przysłowie indyjskie

Dieta, obok zmiany nastawienia psychicznego, jest prawdopodobnie najważniejszym aspektem profilaktyki i leczenia w ajurwedzie. Zapoznaliśmy się już wcześniej z koncepcją sześciu smaków i wpływem poszczególnych smaków na poziom trzech dosz i dwudziestu właściwości. Staraliśmy się również poznać swoją *prakriti* (typ psychofizyczny), żeby zrozumieć, co jest dla nas stanem równowagi.

Jedną z przyjmowanych przez wiele osób strategii jest odżywianie się w zgodzie ze swoją *prakriti*, a zatem przyjmowanie najczęściej pokarmów zalecanych dla swojego typu, a rzadziej pożywienia neutralnego i niezalecanego. Dla wielu osób będzie to pomocne, ale

trzeba pamiętać o dwóch kwestiach: (1) każda osoba, nawet o tej samej *prakriti*, jest indywidualnością, (2) na pewno niewskazane jest skupienie się tylko na spożywaniu pokarmów korzystnych dla danego typu, trzeba także — rzadziej — jeść produkty neutralne i niezalecane, aby zachować różnorodność. Co ciekawe, klasyczne ajurwedyjskie traktaty nie wspominają raczej o takim podejściu. Niektórzy uważają, iż jest to spowodowane tym, że nie zalecały go. Inni twierdzą, że wynika to z poszanowania realiów życia rodzinnego. Trudno i niepraktycznie byłoby przecież tworzyć osobne posiłki dla każdego z członków rodziny (a każdy może mieć inną *prakriti*).

Teksty ajurwedyjskie skupiają się raczej na innej strategii, a konkretnie na tym, aby uwzględniać w posiłkach wszystkie sześć smaków, aby stymulować różne właściwości i funkcje. Oczywiście oprócz tego musimy się dostosować do różnych przemian (co innego zjemy na śniadanie, co innego na kolację; inaczej jemy w lecie, a inaczej w zimie; żywienie nastolatka różni się od żywienia osoby starszej itd.) oraz do ewentualnych zaburzeń. Wydaje się to na początku bardzo skomplikowane, lecz po jakimś czasie staje się nie tylko proste, ale i zupełnie naturalne, bezwysiłkowe.

Poniżej uzupełniamy naszą wiedzę o dietetyce ajurwedyjskiej o kilka istotnych elementów. Napiszemy krótko o agni (ogniu trawiennym), o rodzajach diety i ich wpływie na nastawienie umysłu, przedstawimy ogólne zalecenia żywieniowe z perspektywy ajurwedy i informacje o równoważeniu poszczególnych dosz.

## Agni

Agni jest naszym wewnętrznym ogniem trawiennym. Agni umożliwia przetwarzanie wszystkiego, co dostaje się do naszego organizmu — nie tylko pokarmu, ale i informacji dostarczanych przez zmysły, treści intelektualnych czy

emocji, tak by przetransformować je w dhatu i substancje odżywiające nasz organizm.

Na poziomie organizmu możemy porównać agni do działania enzymów trawiennych oraz procesów metabolicznych (katabolizmu i anabolizmu). Gdy agni działa poprawnie, tzn. nie jest ani za mocne, ani za słabe, trawimy dobrze bez skutków ubocznych. Zbyt mocne agni powoduje, że pokarm zostaje dosłownie „spalony”, zanim zostanie strawiony, a wchłanianie składników pokarmowych jest ograniczone, o ile w ogóle następuje. Ciało osoby o zbyt mocnym *agni* często jest nadmiernie wychudzone, wysuszone i słabe. Jeśli zaś nasze agni jest za słabe, to pokarm nie trawi się, tylko fermentuje i gnieje, powodując wytwarzanie się ama (toksyn).

Dobre, unormowane agni trawi pokarm w odpowiedni sposób, pozwalając na powstanie składników odżywczych i odżywienie ciała i umysłu. Na zaburzenia agni mają niewątpliwie wpływ nieodpowiedni styl życia, zła dieta oraz stres, jednak czynnikiem najmocniej osłabiającym *agni* jest nadmiar jedzenia. Gdy przyjmujemy posiłek, zanim poprzedni ulegnie dokładnemu strawieniu, stare resztki pokarmowe gniją i tworzy się ama (toksyny); aby dokładnie strawić pokarm, potrzeba od 3 do 6 godzin. Poprzez osłabione trawienie ama powstaje w dhatu oraz przewodzie pokarmowym, a następnie, krążąc po całym ciele, zatrzymuje się w najsłabszych miejscach (często są to stawy), przyczyniając się do powstawania chorób. Dlatego w trakcie leczenia różnych zaburzeń najpierw staramy się pozbyć ama, a potem dopiero wzmacniać agni i stymulować pożądane przez nas właściwości i funkcje.

## **Wpływ pożywienia na nasze nastawienie do życia**

W ajurwedzie, podobnie jak w jogie, dość mocno podkreśla się jakość spożywanego pokarmu jako czynnika oddziałującego na nasze ciało, ale przede wszystkim na umysł. Pojęcia *sattwa*, *radžas* i *tamas* to trzy jakości służące do opisu emocji i naszego stanu umysłu. Jak już pisaliśmy wcześniej, pożywienie możemy skategoryzować nie tylko ze względu na właściwości, które zwiększa lub zmniejsza, nie tylko ze względu na oddziaływanie na poszczególne dosze, ale również możemy dokonać jego podziału na *sattwiczne*, *tamasowe* i *radžasowe*. Przypomnijmy, że *sattwa* to siła równowagi i harmonii o cechach lekkości i spokoju, *tamas* to siła ujemna o cechach inercji i ciężkości, natomiast *radžas* to siła dodatnia o cechach pobudzenia i działania. *Sattwa*, siła harmonii, równowagi funkcjonowanie ciała i umysłu, pozwalając na świadome i pozytywne działanie. *Tamas* jest siłą inercji, niepozwalającą na osobisty rozwój człowieka. Siła *tamasowa* będzie blokowała nasz postęp i trzymała nasz rozwój w miejscu. *Radžas* jest siłą pobudzającą, popychającą nas do działania, umożliwiającą jakikolwiek wewnętrzny rozwój.

Dieta *sattwiczna* obfituje w produkty świeże, przygotowywane na bieżąco, lekkie i łatwe do strawienia. W diecie tej bierze się pod uwagę sezonowość, proponując korzystanie z tego, co matka natura oferuje w danej chwili. Produkty *sattwiczne* zapewniają zwiększenie energii, wpływają na poprawę samopoczucia, a ponadto (w dłuższym czasie) nadają naszemu ciału zdrowy i promienny wygląd. Przy doborze produktów w diecie *sattwicznej* kierujemy się takimi wartościami, jak niekrzywdzenie, czystość, szacunek do siebie i innych. W trakcie przygotowywania *sattwicznych* posiłków istotna jest postawa spokoju, harmonii, miłości, otwartości i pozytywnego nastawienia do świata. Dawid Frawley w książce pt.: *Joga i ajurweda* wspomina, że produkty *sattwiczne* są głównie smaku słodkiego, są odżywcze i

równoważące. Należą do nich np. słodkie owoce czy warzywa, zboża, oleje roślinne, nasiona i orzechy, ghee, migdały, woda.

Produkty *radžasowe* wpływają na pobudzenie, zaktywizowanie, dodanie energii, rozgrzanie, zwiększają pożądanie. Nie powinny przeważać na naszym stole, ponieważ mocno stymulują układ nerwowy. Z drugiej strony, są nam potrzebne, ponieważ dzięki wewnętrznej stymulacji wymuszają działanie, pierwszy krok naprzód, aktywność w kierunku własnego rozwoju. Produkty *radžasowe* to produkty, które usuwają zmęczenie oraz aktywizują układ nerwowy i cały organizm: kawa, herbata, słone, pikantne i kwaśne pożywienie.

Swami Śivananda pisze, że produkty *tamasowe* wpływają na rozwój agresji i inercji. Zalicza do nich np. cebulę i czosnek, napoje alkoholowe, mięso, ryby, jaja, szczypiorek, szalotkę, grzyby, nieświeże jedzenie, środki odurzające oraz sery. Część z wymienionych wyżej produktów z pewnego punktu widzenia można by potraktować jako pożywienie *radžasowe*, gdyż są z natury ostre i mogą pobudzać. Jednak na dłuższą metę powodują otępienie, przyćmienie, bezwład i agresję, uniemożliwiając dalszy rozwój człowieka.

Po posiłku sami możemy ocenić, czy był on *sattwiczny*, *tamasowy* czy *radžasowy*. Jeżeli w krótkim czasie po posiłku czujemy się lekko, mamy energię do pracy czy zabawy, jesteśmy spokojni, wtedy śmiało możemy powiedzieć, że był to *sattwiczny* posiłek. Natomiast gdy po zjedzeniu zaczyna nam być gorąco, pocimy się, stajemy się agresywni, pobudzeni, nerwowi, rozkojarzeni, rozdrażnieni, ocenimy pożywienie jako *radžasowe*. Z kolei gdy po posiłku czujemy się ociężali, senni, znużeni, otępiali, nic nam się nie chce, a może nawet boli nas głowa, żołądek, wątroba lub jelita, wiemy już, że był to posiłek *tamasowy*.

Oczywiście nasza dieta powinna zawierać w większości produkty *sattwiczone*, ale zachowując umiar, możemy też korzystać z pożywienia *radžasowego*, a nawet — bardzo rzadko — *tamasowego*. Czasami spożywając określonego rodzaju jedzenie, możemy zastymulować te funkcje umysłu, których aktualnie potrzebujemy, np. zjeść coś typowo *radžasowego* dla pobudzenia zmęczonego ciała i umysłu. Taką strategię stosujemy oczywiście, zachowując zdrowy rozsądek i długoterminową troskę o samego siebie.

## Ogólne zalecenia żywieniowe

Przeanalizowanie potrzeb i nawet odpowiednie dobranie środków leczniczych czy profilaktycznych nie zagwarantuje sukcesu, jeśli nie będziemy przestrzegać kilku podstawowych, ogólnych zasad, które załączamy poniżej.

- Dobrze jeść w ciszy, bez bodźców typu telewizja czy głośna muzyka. Skupienie się na posiłku pozwoli na lepsze delektowanie się nim, na wolniejsze i bardziej świadome jedzenie. Dobrze jest pamiętać, by jeść wolno i dokładnie przeżuwać każdy kęs. Lepiej strawimy pokarm i nie przejemy się.
- Podczas posiłków najlepiej nie pić, ponieważ rozcieńcza to soki trawienne, hamując procesy trawienne, i wzdyma. W razie konieczności, gdy czujemy, że pożywienie jest dla nas zbyt suche, by je przełknąć, można napić się kilka łyków letniej (*pitta*) bądź mocno ciepłej wody (*kapha, vata*), ewentualnie herbatki imbirowej, która dodatkowo wspomogą procesy trawienne. Około 30 minut po posiłku zaleca się wypicie herbaty z kopru włoskiego lub rumianku, które wspomogą trawienie, ewentualnie herbatki imbirowej lub zwykłej wody.
- Posiłek najlepiej jest spożyć jeszcze tego samego dnia, którego został przygotowany, ponieważ procesy fermentacyjne, które mogą zajść w dłuższym stojącym

posiłku, mają negatywny wpływ na nasze trawienie, a co za tym idzie, na cały organizm. Oczywiście w porównaniu do Indii mamy o wiele chłodniejszy klimat, dlatego nie należy mieć wyrzutów sumienia, że spożywamy posiłek na drugi dzień, jeśli przechowamy go w lodówce.

- Spleśniałe produkty powinno się wyrzucić. Odcinanie zepsutej części np. jabłka czy pomidora nie pomoże, ponieważ jeśli pleśń jest widoczna, to oznacza, że znajduje się w całym jabłku czy pomidorze.
- Przerwy między posiłkami powinny wynosić około 3 – 6 godzin. Należy jeść, gdy czujemy głód (faktyczny), i pić, gdy czujemy pragnienie (nie dotyczy to osób, które nie odczuwają pragnienia — one muszą zadbać o płyny z rozsądku). Porcje powinny być dostosowane do aktywności fizycznej czy umysłowej w ciągu dnia (inna porcja będzie stosowna dla drwala, inna dla osoby siedzącej przy komputerze). Należy pamiętać, że po posiłku nie mamy być głodni, ale jednocześnie powinniśmy odczuwać bardzo drobny niedosyt. Taki posiłek będzie optymalny dla naszego zdrowia. Podjadanie między posiłkami najczęściej powoduje powstanie uczucia ciężkości, wzdęć oraz złego samopoczucia.
- Przygotowując posiłek, dobrze jest kierować się prostą zasadą, że „im prościej, tym lepiej”. Posiłek powinien zaspokajać walory estetyczne, cieszyć oko i rozbudzać zmysł powonienia i smaku, jednak nie powinien być zbyt uduchowiony — zboże oraz mieszanka 2 – 3 rodzajów warzyw z przyprawami, do tego ewentualny dodatek białkowy w postaci odpowiednio przygotowanych strączków.
- Nie należy mieszać posiłków przetworzonych (gotowane, pieczone, duszone, smażone, grillowane, etc.) z surowymi. Dotyczy to zwłaszcza pożywienia osób, które mają osłabione trawienie, są w trakcie



rekonwalescencji czy cierpią z powodu niestrawności. Dobrze również unikać mieszania ciepłych posiłków i napojów z zimnymi.

- Z perspektywy ajurwedyjskiej zaleca się, by owoce traktować jako osobny posiłek i nie mieszać ich z innymi produktami, a nawet z innymi owocami. Owoce trawia się szybciej niż inne pokarmy, przez co mogą gnić w przewodzie pokarmowym, podczas gdy spożyte wraz z nimi produkty dopiero będą trawione. Spożywanie owoców wraz z innymi produktami może doprowadzić do tego, że jedzenie nie strawi się dokładnie i będzie zalegać w przewodzie pokarmowym, dając oznaki niestrawności: wzdęcia, gazy, ból brzucha, ból głowy, mdłości itp.
- Zasada prostoty dotyczy także przypraw. Zbyt duże ilości przypraw zakłóca procesy trawienia, podrażniają żołądek i umysł. Z kolei zbyt mała ilość przypraw nie zapewni nam korzystnego ich działania. Nie da się niestety podać uniwersalnych „dawek”, ale stosunkowo szybko każdy może się nauczyć odpowiednio doprawiać spożywane potrawy dla siebie.
- Wbrew temu, co myślą niektórzy, ajurweda nie faworyzuje posiłków gotowanych, duszonych itp. Sporo się mówi również o zaletach posiłków surowych, ze względu na ich lekkość („lekkość” w sensie zmniejszania ilości lub przyrostu tkanki tłuszczowej). Taka dieta w szczególności zalecana jest dla osób typu *kapha*. Jednak gdy nasze agni jest słabe, gdy jesteśmy chorzy lub mamy częste wzdęcia, gazy, bóle dołu brzucha (jelita), wtedy surowa dieta, nawet dla osób typu *kapha*, może nie być wskazana. Warto pamiętać o tym, że niezbyt korzystne jest przyjmowanie jakiejś konkretnej „filozofii jedzenia” (np. spożywanie tylko surowego albo tylko gotowanego pokarmu). Należy z uważnością i otwartością obserwować objawy i samopoczucie po różnych rodzajach pokarmu.

## Dieta dla równoważenia dosz

Jak już wspominaliśmy wcześniej, w naszym organizmie doświadczamy działania trzech dosz, z których każda spełnia trochę inne funkcje. Aby dosze prawidłowo funkcjonowały, należy je „dokarmiać” — każdą z osobna i wszystkie w całości. Dieta powinna być zróżnicowana pod względem kolorystycznym, składnikowym, ale przede wszystkim smakowym. Poniżej piszemy, w jaki sposób za pomocą odpowiedniej diety zharmonizować trzy dosze, zrównoważyć zaburzone właściwości oraz w prosty sposób wzmocnić słabe agni.

## Dieta dla równoważenia doszy vata

Osoby z dominującą lub zaburzoną *vata* powinny przede wszystkim spożywać ciepłe, wilgotne posiłki z dodatkiem dobrej jakości tłuszczu lub produktów zawierających tłuszcz naturalny (np. orzechy, ziarna). Najważniejszym zaleceniem będzie utrzymanie regularnej pory posiłków, nieprzejadanie się i stosowanie lekkich przypraw poprawiających trawienie (np. imbir, pieprz czarny, kmin, asafetyda, koper, kardamon). Dominujące smaki to słodki, słony i kwaśny. Te trzy smaki mają działanie nawilżające, niezbędne dla „suchej” doszy *vata*. Ponadto kwaśny i słony będą dodatkowo rozgrzewały, ale bez nadmiarowego osuszania, jak to ma miejsce w przypadku spożycia produktów o smaku ostrym. Smaki te również zwiększają właściwość ciężkości, potrzebną tej doszy. Dla osób typu *vata* dobrze jest zjadać więcej posiłków (4 – 5), ale w mniejszych ilościach, by w ten sposób nie obciążać trawienia. Posiłki powinny być spożywane w spokojnej i miłej atmosferze, na siedząco — nigdy w biegu, ponieważ nerwowy pośpiech to najpewniejszy sposób na zaburzenie tej doszy. Kofeina i produkty pobudzające będą ożywiały i pobudzały, ale mogą również podrażnić delikatny układ

nerwowy i wprowadzić do systemu pobudzenie, rozdrażnienie, chaos, dlatego dobrze jest spożywać je sporadycznie.

## **Lista produktów równoważących doszę vata**

### **Owoce**

Najlepsze będą słodkie, świeże i soczyste owoce. Suszone owoce typu rodzynki, żurawina, śliwka dobrze jest przed spożyciem zamoczyć we wrzątku na kilka minut. Jeśli owoce są cierpkie, jak np. gruszki czy jabłka, można je poddusić na ghee (maśle klarowanym), z dodatkiem przypraw, takich jak kardamon, goździki, cynamon, suszony imbir, lub ugotować.

Lista zalecanych owoców dla równoważenia doszy *vata*: słodkie jabłka (gotowane, duszone), morele, awokado, banany, słodkie i dojrzałe wiśnie i czereśnie, kokos, daktyle świeże, figi świeże, grejpfrut, winogrona, kiwi, cytryna, limonka, mango, melony, pomarańcze, papaja, brzoskwinie, ananas, śliwki moczzone, rodzynki moczzone, rabarbar, truskawki, tamarynd, jagody, nektarynki.

### **Warzywa**

Najlepsze warzywa dla *vaty* to takie, które zwiększają właściwości ciężkości i wilgoci, jak np.: słodkie ziemniaki, gotowana marchewka, awokado czy kabaczki. Dobry sposób przygotowania warzyw to gotowanie w wodzie lub na parze, a unikanie nadmiernego smażenia. Osoby typu *vata* powinny unikać jedzenia warzyw, które mają w sobie żywiół powietrza: kalafiora, brokuła, surowej cebuli oraz kapusty. Warzywa psiankowate, takie jak pomidor czy bakłażan, mogą powodować reakcje alergiczne, a surowizna (mimo zawartości enzymów pokarmowych ułatwiających trawienie) może być przyczyną gazów i

wzdęć, ponieważ produkty te wymagają od jedzącego mocnego układu trawiennego.

Zalecane warzywa dla równoważenia *vaty* to: szparagi, buraki, marchewka, kolendra, ogórek, koper włoski, czosnek, zielona fasolka, por, okra, pasternak, groszek cukrowy, słodkie ziemniaki, dynia, cukinia, kabaczek, brukiew. Okazjonalnie dobre będą młode liście rzepy, kiełki, rzodkiewka (gotowana), pietruszka, gotowana cebula, oliwki, karczoch, sałata, zielone liściaste warzywa, kalafior, gotowana kapusta.

## **Warzywa strączkowe**

Powinny być uprzednio namoczone (jeśli to duże fasolki typu jasek czy groch włoski) oraz gotowane z dodatkiem przypraw wspomagających trawienie: kurkumy, ziaren kardamonu, kminu, asafetydy, imbiru suszonego, kolendry, czosnku. Osoby o konstytucji *vata* powinny zjadać małe porcje strączków, ze względu na ich cierpki (osuszający) charakter i dlatego, że są ciężkostrawne. Najlepsze będą fasola mung, mung dal, urad dal i tur dal. Osoby z dominującą lub zaburzoną doszą *vata* powinny jednak unikać jedzenia w nadmiarze soczewicy, ciecierzycy oraz tofu.

Zalecane: fasolka mung, mung dal, tur dal, urad dal. W umiarkowanych ilościach dobre będą czerwona soczewica, cieciora, przetwory sojowe typu tofu, sos sojowy, mleko.

## **Zboża**

Najbardziej równoważąco na doszę *vata* działają ryż, pszenica, quinoa oraz owies. Ziarna te są z natury ciężkie, lecz nie oznacza to, że obciążają żołądek i układ trawienny. Dobrze ugotowane, drobne zboża są idealne dla delikatnego żołądka i trawienia osób typu *vata*. Przyczyniają się natomiast do zwiększenia masy ciała i właściwości oleistości (wilgoci). Lekkie i suche zboża, jak

np. kukurydza, proso, żyto, czy płatki zbożowe są niewskazane (zbyt suche i nadmiernie lekkie), bowiem powodują nadmiar doszy *vata*.

Zalecane: quinoa, gotowany owies, ryż, pszenica, owies, płatki owsiane — nie suche.

## Nabiał

Nabiał ze względu na swoje mocne właściwości nawilżające oraz jakoś ciężkości może działać korzystnie na równowagę doszy *vata*. Warto jednak pamiętać, że nabiał mocno wychładza, dlatego nie zaleca się go jeść w dużych ilościach, ewentualnie można dodać do niego rozgrzewające przyprawy typu ostra papryka czy pieprz czarny. Na samo krowie mleko osoby z dominującą lub zaburzoną *vata* powinny uważać, ze względu na tendencje do alergii związane z dominacją lub zaburzeniem tej doszy.

Zalecane: masło, maślanka, łagodne sery żółte, ser biały, mleko krowie, ghee, ser kozi, mleko kozie. W umiarkowanych ilościach śmietana, lody, mocno dojrzałe sery.

## Mięso i ryby

Mięso ze względu na swoją ciężkostrawność i *tamasowy* charakter nie jest zalecane, zwłaszcza dla osób praktykujących jogę czy inne dyscypliny rozwoju osobistego i duchowego. My sami nie jemy mięsa i ryb, ale oczywiście wybór sposobu odżywiania może być jedynie osobistym wyborem każdej osoby, nie powinno się tego w żaden sposób narzucać. Z perspektywy nauk ajurwedy, niezależnie od tego, czy ktoś jest wegetarianinem lub weganinem czy nie, nikomu nie zaleca się częstego spożywania mięsa, przede wszystkim ze względu na jego ciężkostrawność.

Zalecane: ciemne mięso kurczaka i indyka, wołowina, kaczka, jajka, ryby słodkowodne lub morskie, owoce morza.

## Ziarna i orzechy

Orzechy i nasiona to dobra przekąska dla osób z dominującą lub zaburzoną doszą *vata*, zwłaszcza jeśli dodamy do nich odrobinę soli, np. podczas prażenia. Takie osoby mogą jeść większość orzechów i nasion, ale najlepsze będą one dla nich w postaci masła lub mleka, ponieważ łatwiej je strawić.

Zalecane: len, nasiona dyni, sezamu oraz słonecznika, orzechy włoskie, pistacje, orzechy laskowe, brazylijskie, macadamia, pekane, caschew, migdały, kokos, orzeszki pinii.

## Oleje

Oleje są bardzo istotnym składnikiem w równoważeniu *vaty* ze względu na ich ciężki i oleisty charakter. Większość olei będzie dobra, ale w niedużej ilości, np. sezamowy, ghee (masło klarowane), oliwa, olej orzechowy, inne.

## Napoje i herbaty ziołowe oraz soki

Osoby z dominującą *vata* często zapominają o tym, że powinny się napić, a zaleca się im wypijać około 1 – 1,5 litra płynów w ciągu dnia. Najlepiej, by piły zawsze ciepłą wodę z dodatkiem cytryny lub limonki albo herbatki ziołowe rozgrzewające i ułatwiające trawienie: woda z imbirem, koper włoski, rumianek, napój z ajwanu czy kminu rzymskiego. Działa to kojąco na doszę *vata*. Dobre będą również słodkie lub lekko kwaśne soki owocowe, przy czym najlepiej będzie rozcieńczyć je odrobinę wodą. Jeżeli chodzi o alkohole — będą wpływać bardzo niekorzystnie na tę doszę. Z umiarem można napić się czasami wina.

Zalecane: białe wino, mleko migdałowe, sok aloesowy, napój jabłkowy, sok morelowy, soki wiśniowe i czereśniowe, sok marchwiowy, chai, sok winogronowy, sok grapefruitowy, lemoniada, sok z mango, bulion miso, sok pomarańczowy,

sok z papai, nektar brzoskwiniowy, sok ananasowy, mleko ryżowe, kwaśne i cierpkie soki, mleko sojowe (gorące i z przyprawami), bulion warzywny, ajwan, rumianek, goździki, chryzantema, żywokost, kwiat bzu, głóg, eukaliptus, koper włoski, kozieradka, świeży imbir, jałowiec, lawenda, trawa cytrynowa, lukrecja, prawoślaz lekarski, skórka pomarańczy, mięta polej, mięta, mięta ogrodowa, szafran, szaflwia lekarska, sarsaparyla.

## **Substancje słodzące**

Dla osób z dominującą lub wytrąconą z równowagi doszą *vata* dobre będą prawie wszystkie rodzaje produktów słodzących. By nie wytrącać doszy z równowagi, należy jednak z umiarem stosować biały cukier i miód.

## **Przyprawy i zioła**

Dla *vaty* korzystne są praktycznie wszystkie przyprawy, ale najlepiej będą działały: świeży imbir, sól morską i niekiedy czosnek. Osoby z zaburzoną lub dominującą *vata* nie powinny natomiast nadużywać ostrych i gorzkich przypraw typu pieprz kajeński, nasiona kolendry, kurkuma, kozieradka, ponieważ mogą niekorzystnie zwiększać poziom *vaty*.

Zalecane: ajwan, ziele angielskie (pieprz angielski), ekstrakt z migdałów, anyż, asafetyda, bazylia, liść laurowy, czarny pieprz, kminek, kardamon, pieprz kajeński, cynamon, goździki, kolendra, kmin rzymski (kumin), koperek, koper włoski, kozieradka, czosnek, imbir (najlepiej świeży), majeranek, mięta, ziarno gorczycy, gałka muszkatołowa, skórka z pomarańczy, oregano, papryka, pietruszka, mięta pieprzowa, pippali (pieprz długi), mak, rozmaryn, szafran, sól, mięta ogrodowa, cząber, estragon, tymianek, kurkuma, wanilia.

## **Dieta równoważąca doszę pitta**



Osoby, które mają dominującą lub zaburzoną doszę *pitta*, powinny jeść pokarmy o dominującym smaku słodkim, cierpkim i gorzkim, będą one bowiem miały działanie wychładzające, ale odżywcze. Wszystko, co słone, kwaśne i ostre, będzie zanadto rozgrzewało, podobnie jak potrawy smażone i tłuste. Zaleca się raczej ograniczenie spożywania wszelkich marynat, pikli, produktów kiszonych, produktów przetworzonych (konserwy, gotowe dania w słoikach czy kartonach — zawierają duże ilości soli, kwasu i konserwantów), alkoholu, chili. Osoby z dominującą *pittą* mają ogromny apetyt, dlatego ich posiłki powinny być pełnowartościowe, pożywne i raczej ciężkie, by wkrótce po nich nie sięgać po przekąski. Zalecane jest jadenie w warunkach ciszy i spokoju, w miarę możliwości z dala od miejsca pracy, mniej więcej o tych samych godzinach. Dla zrównoważenia doszy *pitta* korzystne będą pożywne śniadania oraz dosyć wczesne obiady (około 13.00 – 14.00).

## **Lista produktów równoważących doszę *pitta***

### **Owoce**

Dla zrównoważenia *pitty* korzystne są owoce o smaku słodkim i cierpkim oraz o działaniu wychładzającym, np. gruszki, mango, jabłka, kokos, figi, granaty i żurawina. Poziom *pitty* będą wzmagają owoce kwaśne, np. grejpfruty czy ananasy.

Zalecane: słodkie jabłka, morele, jagody, czereśnie, wiśnie, słodkie pomarańcze, ananasy, śliwki, mus jabłkowy, awokado, kokos, daktyle, figi, czerwone i zielone winogrona, dojrzałe mango, melony, gruszki, granat, świeże i suszone śliwki, rodzynki, arbuzy.

### **Warzywa**



Osoby z dominującą doszą *pitta* mogą spożywać większość warzyw, z czego najlepsze będą te o smaku gorzkim, słodkim i o cechach wychładzających: ogórki, cukinia, kolendra, topinambur, jarmuż, brokuły. Osoby z dominującą *pittą* mają zazwyczaj mocne agni, dlatego też strawienie surowych warzyw nie będzie dla nich wyzwaniem.

Zalecane: karczoch, szparagi, gotowane buraki, rzodkiewka, marchewka, por, cebula, gorzki melon, brokuły, brukselka, kapusta, kalafior, seler, kolendra, ogórek świeży, liście mniszka lekarskiego, koper włoski (fenkuł), zielona fasolka, topinambur, jarmuż (kapusta), sałata, grzyby, okra, czarne oliwki, pietruszka, pasternak, groszek zielony, słodka papryka, ziemniaki słodkie (bataty) i białe, liście opuncji, dynia, brukiew, kiełki, ale nie ostre, kabaczek, korzeń kleszczy jadalnej, rukiew wodna, cukinia, kiełki pszenicy.

## **Warzywa strączkowe**

U osób z dominującą *pittą* nie powinno być problemów z trawieniem strączków, ponieważ zazwyczaj mają mocne agni. Aby warzywa strączkowe były łatwiej strawne, dobrze dodać do nich przyprawy, ale niezbyt mocno rozgrzewające: kolendrę, kmin, koper, asafetydę.

Zalecane: fasola adzuki, czarna fasola, groszek czarne oczko, fasola kidney, soczewica, fasola o szerokich i płaskich ziarnach, fasola mung, mung dal, mała biała fasola, groszek (suchy), odmiana fasoli zwyczajnej o ziarnach w kropki, soja, ser sojowy, mleko sojowe, groch łuskany, tempeh, tofu, biała fasola.

## **Zboża**

Większość zbóż, jak np. ryż basmati, jęczmień, kuskus, quinoa i pszenica, będą równoważyły doszę *pitta*. Z wymienionych wyżej produktów najlepszy będzie jęczmień ze względu na jego wychładzające i alkalizujące działanie.

Rozgrzewające zboża, które zaleca się ograniczyć osobom z podwyższonym poziomem *pitty*, to m.in. kukurydza, proso oraz gryka.

Zalecane: amarantus, jęczmień, kuskus, otręby owsiane, gotowany owies, quinoa, ryż (basmati, biały, dziki), wafle i ciasteczka ryżowe, orkisz, tapioka, pszenica, otręby pszeniczne, chleb esseński.

## **Nabiał**

Produkty mleczne mają właściwości wychładzające, a zarazem są pożywne, dlatego są szczególnie zalecane w równoważeniu doszy *pitta*: niesolone sery, ghee, twarożek, panir oraz mleko krowie. Kwaśna śmietana oraz słone, mocno dojrzałe sery powinny być w tym wypadku spożywane z umiarem.

Zalecane: masło niesolone, ser żółty miękki, niesolony oraz niedojrzały, twarożek, biały ser, mleko krowie, ghee, ser kozi, mleko kozie (niesolone), lody, jogurt (domowej produkcji, podajemy delikatnie rozcieńczony wodą).

## **Mięso, ryby, jajka**

Mięso w większości wypadków jest ciężkostrawne i rozgrzewające, przez co wytrąca z równowagi doszę *pitta*. Zaleca się go unikać.

Zalecane umiarkowane spożycie: jasne mięso kurczaka i indyka, białko jaja, ryby słodkowodne, królik, krewetki, sarnina.

## **Ziarna i orzechy**

Ziarna i orzechy, które równoważą *pittę*, to m.in. kokos, słonecznik lub migdały. Nie zaleca się w tym wypadku słonych orzechów, orzeszków ziemnych, orzeszków cashew i pistacji, jak również tłustych i rozgrzewających orzechów.

Zalecane: namoczone i obrane migdały, kokos, pestki dyni i słonecznika, len, chałwa, niesolony popcorn.

## Oleje

Dosza *pitta* z natury jest oleista, więc dla osób z wysokim jej poziomem poleca się raczej ograniczenie spożywania większości tłuszczów. Oleje o zrównoważonym działaniu na *pittę* to ghee (masło klarowane), olej słonecznikowy oraz olej kokosowy, który również można stosować do kąpieli olejowych i masażu głowy. Rozgrzewające tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek czy olej sezamowy, powinny być stosowane z umiarem i w niewielkich ilościach.

Zalecane umiarkowane spożycie: oleju słonecznikowego, oleju kokosowego, ghee, oliwy z oliwek, oleju sojowego, lnianego, z orzechów włoskich, z awokado, oleju canola.

## Napoje i herbaty ziołowe oraz soki

Dla równoważenia doszy *pitta* najkorzystniejsze jest picie dużej ilości wody, ale nie więcej niż 2 litry dziennie. Korzystne będą wszelkie słodkie i cierpkie soki owocowe, np. soki jabłkowe, gruszkowe czy żurawinowe, jak również wychładzające napoje ziołowe, np. napój miętowy lub napój z nasion kolendry.

Zalecane: mleko migdałowe, sok aloesowy, sok jabłkowy, morelowy, jagodowy (słodki), czereśniowy, winogronowy, z mango, wieloowocowy, gruszkowy, z owocu granata, z suszonych śliwek, chai, kawa zbożowa, nektar brzoskwiniowy, mleko ryżowe, mleko sojowe, bulion warzywny, herbaty z lucerny, jęczmienia, jeżyn, ogórecznika, łopianu, kocimiętki, rumianku, cykorii, żywokostu, mniszka lekarskiego, kopru włoskiego, imbiru (świeżego), hibiskusa, chmielu, jaśminu, lawendy, melisy, trawy cytrynowej, lukrecji, prawoślazu lekarskiego, pokrzywy, passiflory, mięty pieprzowej, maliny, czerwonej koniczyny, sarsaparylli, mięty ogrodowej, truskawek,

fiolków, krwawnika, piwo (w niewielkich ilościach), wytrawne białe wino (w niewielkich ilościach).

## **Substancje słodzące**

Dla równoważenia *pitty* korzystne jest umiarkowane słodzenie większością naturalnych substancji słodzących, oprócz miodu i melasy, które są rozgrzewające.

Zalecane (umiarkowane spożycie): cukier biały, słód jęczmienny, fruktoza, koncentrat soków owocowych, syrop klonowy, syrop ryżowy, sucanat (cukier brązowy trzcinowy), cukier turbinado.

## **Przyprawy i zioła**

Większość przypraw ma właściwości rozgrzewające, które nie będą korzystne w procesie równoważenia doszy *pitta*. Warte uwagi mogą jednak okazać się przyprawy wychładzające, takie jak: koperek, koper, kardamon, kolendra i szafran. Czosnek, sól, pieprz czarny, chili są mocno rozgrzewające, dlatego dobrze stosować je z umiarem. W procesie równoważenia *pitty* na pewno należy unikać ostrych pikli, marynat, dużej ilości kiszzonek.

Zalecane: świeża bazylia, kminek, kardamon, cynamon, kolendra, kmin rzymski (kumin), koperek, koper włoski, imbir świeży, mięta, mięta pieprzowa, szafran, mięta ogrodowa, kurkuma, małe ilości czarnego pieprzu.

## **Dieta równoważąca doszę kapha**

Produkty z przewagą żywiołu wody i ziemi będą nasilały doszę *kapha*. Są to przede wszystkim produkty o smakach słodkim, kwaśnym i słonym, a więc takie, które wpływają na zwiększenie właściwości wilgoci, zimna i ciężkości. Dlatego też osoby z dominującą lub zaburzoną doszą *kapha* powinny wybierać produkty, które wpłyną na zwiększenie ciepła, osuszą oraz dodadzą ciała lekkości. Są to produkty o

smakach gorzkim, ostrym oraz cierpkim. Odpowiednie będą ciepłe, pikantne, lekkostrawne i mało tłuste potrawy. Ciepłe rozgrzewające zupy, warzywa z grilla czy lekkie sałaty i surówki będą idealne. Osoby z dominującą lub zaburzoną doszą *kapha* mają przeważnie wolne trawienie (posiłek długo zalega w przewodzie pokarmowym), dlatego aby je wzmocnić, dobrze jest stosować rozgrzewające i lekko ostre przyprawy typu pieprz kajeński, asafetyda, koper, niewielkie ilości chili, imbir. Pomogą również gorące ziołowe napoje, które oprócz wywołania wspomnianych wyżej efektów rozgrzeją. Posiłki powinny być spożywane o regularnych porach i jak w każdym innym przypadku — w spokojnej i sprzyjającej trawieniu atmosferze. Zaleca się lekkie śniadanie, które w niektórych wypadkach może zostać pominięte (jeśli osoba z dominującą doszą *kapha* nie odczuwa głodu, nie powinna jeść), pożywny, ale niezbyt ciężki obiad oraz lekka kolacja, nie później niż między 19.00 a 20.00. Aby nie dopuścić do powstania ciężkości oraz zwiększenia masy ciała, należy ograniczyć podjadanie między posiłkami do minimum.

## **Lista produktów równoważących doszę *kapha***

### **Owoce**

Jeśli chce się zrównoważyć doszę *kapha*, poleca się owoce suszone, takie jak żurawina, morele czy rodzynki. Korzystne będą również owoce cierpkie, jak jabłka, gruszki, żurawina, jagody, wiśnie, morele oraz brzoskwinie, śliwki i suszone owoce. Owoce soczyste i ciężkie (banany, melony, pomarańcze, ananasy, grejpfruty, cytryny, figi i kokosy) należy spożywać rzadziej ze względu na to, że wzmagają one właściwości ciężkości i oleistości.

Zalecane: jabłka, mus jabłkowy, świeże i suszone morele, wiśnie, jagody, mango, brzoskwinie, czereśnie, żurawina,

gruszki, persymona, suszone śliwki, granat, rodzynki, suszone figi.

## Warzywa

Warzywa, które pomagają zrównoważyć *kaphę*, to takie, które są z natury cierpkie i gorzkie i które nadają ciału lekkości: marchew, pietruszka, ziemniak, brokuł, szpinak oraz sałata i kiełki. Gdy warzywa zjadane są na surowo, dobrze jest pamiętać, by miały one temperaturę pokojową. Warzywa, do których użyjemy przypraw oraz niewielkiej ilości tłuszczu, będą dla osób z dominującą lub zaburzoną *kaphą* lżejsze, łatwiej strawne i lepiej będzie z nich przyswajana część witamin.

Zalecane: karczochy, szparagi, liście buraka, buraki, brokuły, kiełki brukselki, korzeń łopianu, kapusta, marchewka, kalafior, seler, kolendra, kukurydza, rzodkiewka daikon, mniszek lekarski, bakłażan, koper włoski, czosnek, zielona fasolka, zielone chili, chrzan, topinambur, zielone liście, por, sałata, grzyby, gorczyca, okra, cebula, pietruszka, groszek, papryka słodka i ostra, białe ziemniaki, opuncja (liście i owoce), rzodkiewka, brukiew, szpinak, kiełki, dynia piżmowa, pomidory gotowane, rzepa, rukiew wodna.

## Warzywa strączkowe

Większość strączków jest w smaku cierpka. Cierpki jest z natury ciężki, co sprawia, że będzie przyczyniał się do zwiększania masy ciała. Dlatego gdy zależy nam na równoważeniu doszy *kapha*, zaleca się spożywanie warzyw strączkowych w niewielkich ilościach.

Zalecane: fasola adzuki, czarna, lima, czarne oczko, pinto, biała (jasiek), ciecierzycy, soczewica czerwona i brązowa, mung dal, suszony groszek, mleko sojowe, kiełbaski sojowe, tempeh, tur dal.

## Zboża

Większość zbóż jest wilgotna i ciężka z natury, dlatego osoby z dominującą lub zaburzoną *kaphą* nie powinny jeść ich w dużych ilościach, a już na pewno nie codziennie. Lekkie, suche i rozgrzewające zboża to kukurydza, kasza jaglana, żyto, kasza gryczana oraz spożywana doraźnie pszenica, owies i ryż. Dobrym sposobem na osuszenie zbóż jest najpierw ich podprażenie, a następnie ugotowanie na parze.

Zalecane: jęczmień, kasza gryczana, płatki zbożowe (suche, dmuchane), kukurydza, kuskus, kasza jaglana, musli, otręby owsiane, owies, polenta, quinoa, ryż basmati, żyto, seitan, chleb esseński, tapioka, otręby pszenicy.

## Nabiał

Nabiał zwiększa właściwości zimna, oleistości i ciężkości, dlatego w procesie równoważenia doszy *kapha* (i dla osób z dominującą *kaphą*) zaleca się spożywanie go jedynie w niewielkich ilościach, od czasu do czasu. Sporadycznie zaleca się ghee (masło klarowane), maślanekę oraz ser kozi (niesolony, świeży).

Zalecane (umiarkowane spożycie): twarożek z chudego mleka koziego, mleko kozie chude, rozcieńczony jogurt.

## Mięso i ryby

Mięso zwiększa ciężkość, rozgrzewa i często zawiera sporo tłuszczu, dlatego nie jest zalecane dla osób z dominującą lub zaburzoną doszą *kapha*. Jednak dla kogoś, kto decyduje się na jedzenie mięsa, ważne jest, by je dobrze doprawić, co powinno ułatwić jego strawienie. Ostre i gorzkie przyprawy, jak czosnek, asafetyda, chili, pieprz czarny, kmin rzymski, koper, liście curry, imbir, mielony liść laurowy, pomogą w łatwiejszym strawieniu mięsa. Osoby z dominującą lub zaburzoną *kaphą* mogą spożywać w



niewielkich ilościach białe mięso drobiu oraz ryby słodkowodne, powinny zaś raczej pomijać wołowinę, wieprzowinę oraz ryby słonowodne. Dobrym sposobem przyrządzania mięsa w tym wypadku jest pieczenie lub opiekanie na ruszcie, zaś raczej odradzane jest smażenie lub przyrządzanie saute.

Zalecane w niewielkich ilościach: kurczak i indyk (białe mięso), jaja, ryby słodkowodne, królik, krewetki, dziczyzna.

## **Ziarna i orzechy**

Orzechy i niektóre ziarna są zbyt tłuste, a ich spożywanie niesie ze sobą zagrożenie zaburzenia doszy *kapha*. Z ziaren dobre będą nasiona słonecznika i dyni, ale spożywane z umiarem.

Zalecane (w niewielkich ilościach): orzeszki charole, popcorn (bez masła, niesłony).

## **Oleje**

Dla równoważenia doszy *kapha* korzystne są lekkie oleje, takie jak olej kukurydziany, słonecznikowy czy krokoszowy, ale w niewielkich ilościach. Odradza się oliwę, olej sezamowy czy masło ze względu na ich ciężki charakter.

Zalecane (w umiarkowanych ilościach): olej kukurydziany, sezamowy (najlepiej zewnętrznie), canola, krokoszowy, słonecznikowy, ghee, migdałowy.

## **Napoje i herbaty ziołowe oraz soki**

Często występującym zaburzeniem doszy *kapha* jest zatrzymanie wody w organizmie, dlatego osobom z dominującą lub zaburzoną *kaphą* zaleca się, by nie spożywały dużej ilości płynów w ciągu dnia. Znacznie bardziej korzystne będą soki warzywne (owocowe mniej), od czasu do czasu kawa i herbata z przyprawami oraz ciepłe i rozgrzewające napoje, np. imbirowe.



Zalecane: sok aloesowy, jabłkowy, morelowy, jagodowy, marchewkowy, czereśniowy, żurawinowy, z mango, z owocu granata, gruszkowy, ananasowy, z suszonych śliwek, sojowe mleko (gorące i z przyprawami), czarna herbata (z przyprawami), karob, czaj, kawa ziarnista, napój brzoskwiniowy; herbata: z lucerny, z jęczmienia, z jeżyny popielicy, łopianowa, rumiankowa, z cykorii, cynamonowa, goździkowa, z mniszka lekarskiego, z kozieradki, imbirowa, hibiskusowa, jaśminowa, z owocu jałowca, lawendowa, melisa, z trawy cytrynowej, z pokrzywy, passiflora, z mięty pieprzowej, malinowa, z czerwonej koniczyny, sasafras, z mięty ogrodowej, truskawkowa, krwawnik, yerba mate.

## **Substancje słodzące**

Najlepszy w kontekście równoważenia tej doszy będzie miód, ponieważ jako jedyna substancja słodząca nie nawilża i nie wychładza organizmu.

Zalecane: koncentrat soków owocowych, miód niepoddawany obróbce cieplnej.

## **Przyprawy i zioła**

W wypadku równoważenia doszy *kapha* użyteczne będą praktycznie wszystkie przyprawy, w szczególności suszony imbir oraz (umiarkowanie stosowane) chili, ponieważ najmocniej ze wszystkich przypraw osuszają organizm z wilgoci.

Zalecane: anyż, asafetyda, bazylia, liść laurowy, czarny pieprz, kminek, kardamon, pieprz cayenne, cynamon, goździki, kolendra, kmin, koperek, koper włoski, kozieradka, czosnek, imbir, majeranek, mięta, ziarna gorczycy, liście curry (neem), gałka muszkatołowa, skórka pomarańczowa, oregano, papryka, pietruszka, mięta pieprzowa, pieprz pippali, ziarna maku, rozmaryn, szafran, cząber, mięta ogrodowa, gwiazdki anyżu, estragon, tymianek, kurkuma i inne.

## Podział produktów ze względu na ich smak

Powyżej przedstawiliśmy podstawowe zagadnienia dotyczące równoważenia *vata*, *pitta* i *kapha* doszy za pomocą odpowiedniej diety. By ułatwić korzystanie z tych zaleceń i odnoszenie się do koncepcji sześciu smaków, dokonujemy poniżej kategoryzacji produktów spożywczych ze względu na smak (tabela 4.1) i na działanie rozgrzewające lub wychładzające (tabela 4.2). Oczywiście w tabeli nie ma zapewne wszystkich znanych nam produktów. Niektóre produkty posiadają więcej niż jeden smak, dlatego zostały przyporządkowane do różnych smaków.

**Tabela 4.1.** Podział produktów ze względu na smak

Smak słodki
dojrzałe jabłka, dojrzałe morele, słodkie i dojrzałe czereśnie, jagody, dojrzałe banany, melony, kokos, daktyle, figi, winogrona, kiwi, dojrzałe mango, pomarańcze, papaja, brzoskwinie, gruszki, ananas, śliwki, granat, moczne suszone śliwki i rodzynki, maliny, truskawki, arbuz, karczoch, szparagi, buraki, burak ćwikłowy, surowa i gotowana marchewka, kolendra, świeża kukurydza, ogórek, świeży koper, zielona fasolka, por gotowany, grzyby, okra, cebula gotowana, pasternak, papryka, słodkie ziemniaki (bataty), brukiew, dynia, kabaczek, pomidory, wszelkie słody typu jęczmienny, syropy typu daktylowy, cukier, miód, amarantus, jęczmień, gryka, kukurydza, kasza jaglana, otręby owsiane, owies, quinoa, ryż, seitan, tapioka, pszenica, urad dal, cieciora, czerwona soczewica, fasolka mung, soja, tofu, maślanka, mleko krowie i kozie, ghee, jogurt, wołowina, mięso bawole, kurczak, kaczka, jajka, ryby słodkowodne, tuńczyk, jagnięcina, baranina, wieprzowina, mięso z królika, krewetki, indyk, migdały, orzechy brazylijskie, cashew, charole, laskowe, makadamia, pinii, włoskie, kokos, pistacje, pestki dyni, pestki słonecznika, szafran, sezam; oleje: migdałowy, awokado, kokosowy, rycynowy, kukurydziany, z orzechów ziemnych, szafranowy, słonecznikowy, sezamowy, ghee, oliwa; bazylia, liść laurowy, kminek, kardamon, cynamon, kolendra, koper, czosnek, mięta, gałka muskatołowa, ziarna maku, rozmaryn, woda różana, szafran, estragon, wanilia
Smak słony

sól, ryby morskie, tuńczyk
<b>Smak kwaśny</b>
jabłka, wiśnie, winogrona, grejpfrut, cytryna, limonka, mango, pomarańcze, granat, brzoskwinie, persymona, śliwki, ananas, maliny, truskawki, tamarynd, rabarbar, żurawina, świeży koper, szpinak gotowany, pomidory, miso, masło, maślanka, sery żółte, ser biały, śmietana, jogurt, czosnek
<b>Smak ostry</b>
chili, kalarepa, por gotowany, cebula gotowana, cebula surowa, rzodkiewka, szpinak surowy, rzepa, orkisz, gryka, kaczka, oliwa, olej gorczycowy, ajwan, ziele angielskie, anyż, bazylia, liść laurowy, czarny pieprz, kardamon, pieprz kajeński, cynamon, goździki, kmin rzymski, kozieradka, czosnek, imbir, chrzan, asafetyda (hind, czarcie łajno), majeranek, gałka muskatołowa, gorczyca, oregano, papryka, pietruszka, cząber, kurkuma
<b>Smak gorzki</b>
topinambur, korzeń łopianu, mniszek lekarski, bakłażan, jarmuż, sezam, olej rycynowy, sezamowy, czosnek, kurkuma, szafran, liście neem, kozieradka, kmin rzymski, koperek, szpinak, sałata
<b>Smak cierpki</b>
jabłka, awokado, zielone, niedojrzałe banany, wiśnie, aronia, żurawina, winogrona, kiwi, mango, brzoskwinie, gruszki, persymona, śliwki, granaty, maliny, truskawki, karczoch, topinambur, szparagi, burak ćwikłowy, brokuł, kiełki brukselki, korzeń łopianu, kapusta, surowa marchewka, kalafior, seler, kolendra, świeża kukurydza, bakłażan, zielona fasolka, jarmuż, kalarepa, sałata, grzyby, okra, pasternak, groszek, papryka, brukiew, szpinak, dynia, kabaczek, rzepa, cukinia, amarantus, gryka, otręby owsiane, makarony pszeniczne, quinoa, wafle ryżowe, żyto, orkisz, tapioka, wszelkie fasole, soczewica (brązowa i czerwona), miso, tempeh, tofu, maślanka, kurczak (białe mięso), ryby słodkowodne, tuńczyk, indyk, dziczyzna, orzechy brazylijskie, laskowe, macadamia, pinii, sezam, nasiona słonecznika, szafran, olej kukurydziany, canola, szafranowy, sojowy, słonecznikowy, bazylia, liść laurowy, kminek, kolendra, koperek, koper, czosnek, chrzan, gałka muskatołowa, majeranek, oregano, pietruszka, ziarna maku, rozmaryn, szafran, kurkuma, wanilia

Przedstawiamy również tabelę 4.2 z podziałem produktów pod względem *viry*, czyli efektu pojawiającego się

niedługo po spożyciu pokarmu. To efekt niemal natychmiastowy. Produkty podzielone są na rozgrzewające i wychładzające. Również w tym przypadku należy wykazać się zdrowym rozsądkiem i wypróbować to, co tutaj jest przedstawione. Część produktów może na Was działać inaczej niż na pozostałe osoby, dlatego miejcie to na uwadze, a tabelkę potraktujcie jako punkt odniesienia do własnych eksperymentów.

**Tabela 4.2.** Właściwości rozgrzewające i wychładzające produktów spożywczych

Produkty wychładzające	Produkty rozgrzewające
jabłka, awokado, słodkie jagody, zielone banany, kokos, daktyle, figi, ciemne winogrona, limonka, zielone mango, melony, gruszki, granat, suszone i namoczone śliwki, rodzynki, malina, truskawki, arbuz, topinambur, szparagi, buraki, botwinka, brokuły, kapusta, kalafior, seler, kolendra, ogórek, świeży koper, zielona fasolka, jarmuż, sałata, okra, pasternak, groszek, ziemniaki, bataty, brukiew, surowy szpinak, kiełki, kabaczek, cukinia, słód jęczmienny, cukier daktylowy, fruktoza, syrop klonowy, syrop ryżowy, biały cukier, sucanat (naturalny cukier trzcinowy), turbinado (rodzaj cukru trzcinowego), amarantus, jęczmień, otręby owsiane, owies, makaron, quinoa, ryż basmati, wafle ryżowe, tapioka, pszenica, fasola adzuki, fasola czarne oczko, cieciorka, czerwona soczewica, fasolka mung, fasolka pinto, soja, mąka sojowa, tofu, biała fasola, maślanka, kozie mleko, ghee,	morela, kwaśne jagody, wiśnie, dojrzałe banany, żurawina, zielone winogrona, grejpfrut, kiwi, cytryna, dojrzałe mango, brzoskwinia, papaja, pomarańcze, śliwki, ananas, persymona, rabarbar, tamarynd, karczoch, korzeń łopianu, marchewka, chili, świeża kukurydza, mniszek lekarski, bakłażan, kalarepa, gotowany por, grzyby, oliwki, cebula, papryka, rzodkiewka, gotowany szpinak, dynia, pomidor, melasa, miód, jaggary (brązowy cukier z soku palmowego), kasza jaglana, kasza gryczana, kukurydza, brązowy ryż, żyto, seitan, orkisz, fasola kidney, brązowa soczewica, miso, fasola navy, sos sojowy, tempeh, tur dal, urad dal, masło, sery żółte, twaróg, kwaśna śmietana, kurczak, kaczka, jajka, ryby, jagnięcina, baranina, wieprzowina, krewetki, migdały ze skórą, orzechy brazylijskie, cashew, charole, laskowe, macadamia, ziemne, pinii, włoskie, pistacje, pestki dyni, sezam, olej migdałowy, rycynowy, kukurydziany, z gorczycy, z orzechów ziemnych, szafranowych, sezamowy, ajwan, ziele angielskie, anyż, bazylia, liść laurowy, czarny

krowie mleko, jogurt, mięso bawole, mięso z królika, indyk, dziczyzna, migdały moczone bez skórki, kokos, popcorn (niesolony), szafran, pestki słonecznika, kminek, kolendra, kmin rzymski, koper, mięta, liście neem, woda różana, estragon, wanilia	pieprz, kardamon, pieprz kajeński, cynamon, goździki, koperek, kozieradka, czosnek, imbir, gałka muszkatołowa, asafetyda, chrzan, majeranek, gorczyca, oregano, papryka, pietruszka, mak, rozmaryn, sól, szafran, cząber, kurkuma
---	---

\* \* \*

Wiele osób pyta, jak zorientować się, czy coś, na co ma się ochotę w danej chwili (lub przez jakiś czas), to potrzeba naszego organizmu, którą powinniśmy zaspokoić, czy też zwykła zachcianka, która jest neutralna lub nawet szkodliwa, gdy ją zrealizujemy. Najprościej mówiąc, należy najpierw poddać to odczucie próbie zdrowego rozsądku, po czym — po dokonaniu odpowiedniego wyboru — obserwować jego efekty. Jeśli są pozytywne i krótko-, i długoterminowo, to prawie na pewno podjęliśmy dobrą decyzję.

## Ziołolecznictwo

Oprócz pożywienia ważną kategorią substancji leczniczych w ajurwedzie są zioła. Dawid Frawley oraz Vasant Lad w książce *Joga ziół* porównują pięć części roślin do pięciu żywiołów: *Korzeń odpowiada ziemi jako najgęstsza i najniższa część połączona z ziemią. Łodyga i gałęzie wiążą się z wodą, ponieważ transportują płyny i soki roślinne. Kwiaty odpowiadają ogniewi, który pozwala przejawiać się światłu i barwie. Liście łączą się z powietrzem, ponieważ to za ich pomocą wiatr porusza rośliną. Owoce odpowiadają eterowi, subtelnej esencji rośliny. Nasiona zawierają wszystkie pięć żywiołów oraz cały potencjał rośliny.* To odniesienie do koncepcji pięciu elementów pokazuje nam, jak szerokie zastosowanie mogą mieć zioła. Poprzednio

pokazywaliśmy, jak żywioły manifestują się w ciele człowieka, a teraz widzimy, że możemy to odnieść również do roślin. Tutaj także transformują się do trzech dosz: *vaty*, *pitty* oraz *kaphy*. Rośliny o bujnym i gęstym rozgałęzieniu, dużych, mięsistych liściach, zawierających w sobie dużo wody, są typu *kapha*. Średniej wielkości rośliny o kolorowych i żywych liściach, kwiatach i owocach, mające trujące lub piekące w smaku soki to rośliny typu *pitta*. Małe, drobne listki, które często wcześniej usychają, niskie, mające suchą korę drzewa zawierające mało soków, to rośliny typu *vata*.

Gdy chcemy zrównoważyć doszę *vata*, zaleca się preparaty ziołowe z liści bądź owoców, dla zrównoważenia *pitty* — sporządzone z kwiatów, a dla pozbycia się chorób typu *kapha* dobre będą zioła przygotowane z korzeni i kory roślin. W ten sam sposób możemy przyporządkować każdej z siedmiu dhatus konkretną część rośliny, która wpłynie na poprawę stanu danej tkanki. Soki roślinne będą równoważyły osocze (*rasa*), żywica będzie równoważyła krew (*rakta*), miękka część drewna oddziałuje na mięśnie (*mamsa*), guma roślinna na tłuszcz (*meda*), kora wpłynie pozytywnie na kości (*asthi*), liście na szpik i nerwy (*madždža*), natomiast kwiaty i owoce wpłyną pozytywnie na organy rozrodcze (*śukra*).

Każde z ziół posiada swój smak, energię oraz pewien potencjał. Zioła przeważnie mają smak gorzki, cierpki, słodki, ale również ostry. Energia ziół może być rozgrzewająca lub wychładzająca, podobnie jak pokarmu. Ostre, kwaśne lub słone zioła, przyprawy czy w ogóle produkty spożywcze będą rozgrzewały (cząber, tamarynd, mech islandzki), natomiast gorzkie i cierpkie substancje będą wychładzały (goryczka, ałun, kudzu). W ziołolecznictwie, podobnie jak w dietetyce ajurwedyjskiej, rozpatrujemy *vipakę* ziół, czyli skutek potrawienny. Zioła o słodkim *vipaka* zwiększają poziom doszy *kapha*, a

równoważą *vate* i *pittę*, o kwaśnym *vipaka* podnoszą poziom *pitty* oraz *kaphy*, ale równoważą *vate*, natomiast zioła o ostrym *vipaka* będą podnosić poziom doszy *vata* i *pitta*, równoważąc *kaphę*.

Istnieje kilka sposobów przygotowania preparatów ziołowych. Mogą one zostać tak przyrządzone, aby mieć postać: a) soków, uzyskanych przez rozgniecenie rośliny i wyciśnięcie soku (zioła w takim przypadku muszą być świeże); b) past ziołowych — miękkiej masy powstałej wskutek rozgniatań rośliny aż do uzyskania gęstości (do zrobienia pasty ziołowej nadają się zarówno suche, jak i świeże zioła; pasty te stosuje się jako okłady na rany i skaleczenia); c) wywarów, które przygotowuje się przez gotowanie ziół w odpowiedniej ilości wody, na małym ogniu, do uzyskania 1/4 początkowej objętości (po zagotowaniu należy wywar przecedzić; Frawley i Lad podają następujące proporcje ilości ziół do ilości wody: 1 część suszonych ziół na 16 części wody); d) naparów gorących lub zimnych (gorący napar powstaje, gdy do wrzącej, ale nie gotującej się już na gazie wody dodaje się zioła i pozostawia do nasiąknięcia na około 12 godzin; zimne napary powstają, gdy zioła zalewa się zimną wodą i odstawia na minimum godzinę, a najlepiej na całą noc; napary przyrządza się z liści, kwiatów, zielonych i delikatnych części roślin — najlepiej, by były to zioła suszone, gdyż z takich lepiej uwalniają się ich właściwości). Można jeszcze sporządzać wywary mleczne, tabletki, lecznicze wina lub olejki.

## **Asany — ćwiczenia jogi**

Użyteczne w procesie leczenia ajurwedyjskiego mogą być również asany (pozycje jogi). Stosując je w leczeniu, możemy manipulować stosunkowo dużą ilością zmiennych, by pracować nad interesującymi nas właściwościami. Wpływ na efekty praktyki asan będą miały: dobór pozycji,

proporcja dynamicznego i statycznego sposobu ćwiczenia, sposób oddychania. Czasami wprowadza się do praktyki asan jeszcze dodatkowe zmienne, które mogą wpłynąć na wywołanie pożądaných przez nas właściwości: intencję, wizualizację czy dźwięk.

## **Dobór pozycji**

Pozycja ciała ma wpływ na charakter praktyki. Asany stojące wzmacniają mięśnie, integrują strukturalnie całe ciało, wzmagają trawienie i metabolizm, uczą równowagi. Z kolei asany w leżeniu na plecach dają poczucie stabilności, uziemiają, pozwalają łatwo wyizolować potrzebne grupy mięśni, obszary ciała (ze względu na dużą powierzchnię podparcia ciała). Asany odwrócone oczywiście kształtują odwagę, pewność siebie, zwiększają ukrwienie klatki piersiowej i obręczy barkowej, odwracają działanie grawitacji, umiejętnie stosowane (!) odciążają kręgosłup, uczą równowagi. Asany w leżeniu na brzuchu natomiast dają poczucie stabilności, uziemiają, pozwalają ułożyć kręgosłup w jego naturalnym kształcie (zachowane łuki kręgosłupa). Wreszcie asany w siadzie lub klęku dają poczucie stabilności, uziemiają, ze względu na obszerną i stabilną powierzchnię podparcia umożliwiają mniej wysiłkową pracę w potrzebnych nam zakresach, a przez to głębsze wejście w określone zakresy.

Bardzo duży wpływ na organizm ma również zakres danej pozycji. Skłony w przód na przykład uspokajają układ nerwowy, schładzają, poprzez łagodną stymulację brzucha wspomagają też proces trawienia, a wygięcia w tył aktywizują, pobudzają, rozgrzewają, uelastyczniają i odżywiają kręgosłup. Skłony do boku będą równoważące w swoim działaniu i uelastyczniają kręgosłup, a prawidłowo wykonywane skręty tułowia powodują odczucie wyciszenia, jakby wycofania, refleksyjności (nieprawidłowo wykonane — irytacji), zmniejszają sztywność tułowia i bioder,



wspomagają ukrwienie kręgosłupa i narządów jamy brzusznej. Odpowiedni dobór rodzaju pozycji (stojąca, leżąca na plecach lub brzuchu, odwrócona, siedząca) i zakresu w pozycji (skłon do przodu, skłon do boku, skręt czy wygięcie w tył lub zakresy mieszane, takie jak np. skrętoskłon) pozwala nam osiągnąć odpowiedni efekt. Oczywiście musimy pamiętać, że skłon z pozycji stojącej (np. parśvottanasana) będzie działać inaczej niż skłon z pozycji siedzącej (np. janu śirsasana).

## **Dynamiczny i statyczny sposób wykonywania ćwiczeń**

Większość osób, zastanawiając się nad odpowiednim doбором praktyki, myśli tylko o doborze konkretnych asan, ale równie istotny jest odpowiedni stosunek dynamiki (przejsć między pozycjami zsynchronizowanymi z oddechem) do statyki (trwania w pozycjach). Ta sama asana, gdy zostajemy w niej na sześć oddechów i gdy sześć razy wchodzimy do niej z wydechem, a wychodzimy z wdechem, będzie miała inne działanie. Poniżej parę wskazówek na temat właściwości, które można aktywować za pomocą dynamicznego lub statycznego wykonania asan.



janu śirsasana -  
skłon do przodu z pozycji siedzącej



parśvottanasana -  
skłon do przodu z pozycji stojącej



suptakonasana -  
skłon do przodu z pozycji leżącej



uthita trikonasana -  
skłon do boku z pozycji stojącej



parivritta janusirsasana I -  
skłon do boku z pozycji siedzącej



parśva bhangi II -  
skręt z pozycji stojącej



mariciasana -  
skręt z pozycji siedzącej



virabhadrasana I -  
wygięcie w tył z pozycji stojącej



urdhva dhanurasana -  
wygięcie w tył z pozycji leżącej

Dynamika zmniejsza stabilność, zwiększa ruchliwość, mobilność, przeważnie rozgrzewa, ułatwia zsynchronizowanie oddechu z ruchem, pomaga się rozluźnić, daje poczucie lekkości, likwiduje ociążałość, osusza układ oddechowy, ale pozwala nawilżyć stawy. Z kolei statyka (trwanie w pozycjach) przede wszystkim stabilizuje i wzmacnia ciało, ale również daje okazję do bardziej precyzyjnego wyprowadzenia pozycji.

Oczywiście, raczej nie powinniśmy budować praktyki asan wyłącznie statycznej lub wyłącznie dynamicznej, tylko zastosować odpowiednią proporcję tych dwóch wartości, by zrealizować założone przez nas cele praktyki. To, co trzeba wiedzieć na ten temat, to fakt, że dynamika nie oznacza, iż przejścia wykonujemy szybko, tylko że nie trwamy w pozycjach, a płynnie przechodzimy z jednej do drugiej. Sekwencje dynamiczne także wykonujemy w synchronizacji z wydłużonym oddechem (np. 5 sekund wdech — 5 sekund wydech).

## **Wzorce i rytmy oddychania**

Wzorce oddychania również wpływają na właściwości, które uzyskujemy dzięki praktyce. Oddech brzuszny uspokaja, może usypiać, otwiera brzuch, stabilizuje, rozluźnia, nie daje otwarcia klatki piersiowej i wydłużenia górnej części kręgosłupa, a oddech piersiowo--żebrowy jest stabilizujący, wyzwala odczucie integracji dołu i góry ciała, daje otwarcie klatki piersiowej od dolnych żeber po górną granicę tułowia. Z kolei całkowity oddech jogiczny łączy te wzorce, jak również pozytywne ich cechy — otwiera cały tułów, pozwala utrzymać wydłużony kręgosłup przez większą część cyklu oddechowego, pomaga utrzymać uważność, daje integrację, ułatwia zastosowanie bandh. Pozostałe wzorce oddechowe (np. oddech szczytowy) są nieprawidłowe i nie powinno się ich stosować. Jeżeli ktoś ma złe nawyki oddechowe, to jedynym sposobem na

„zresetowanie” ich jest praktyka oddechu brzuszego do czasu wygaśnięcia nawyków. Oddech brzuszny jest jedynym sposobem oddychania, który pozwala oduczyć się błędnych nawyków oddechowych.

Oprócz tego każda z partii oddechu ma swój ściśle określony potencjał. Wdech otwiera tułów, wydłuża kręgosłup, zwiększa ciśnienie w tułowie, zwiększa napięcie mięśniowe, aktywizuje, rozgrzewa. Wydech natomiast zamyka tułów, zmniejsza jego objętość, skraca kręgosłup, zmniejsza ciśnienie w tułowie, rozluźnia mięśnie, relaksuje, uspokaja, schładza. Zatrzymanie oddechu po wdechu jest zwieńczeniem właściwości reprezentowanych przez wdech, zatrzymanie oddechu po wydechu jest kulminacją i przedłużeniem wydechu. Odpowiednio manipulując w praktyce długościami oddechu, wpływamy na wytworzenie określonych właściwości, np. wprowadzając oddech w rytmie: wdech 5 sekund — zatrzymanie po wdechu 2 - 3 sekundy — wydech 5 sekund, uzyskamy efekt bardziej aktywizujący i rozgrzewający, a oddychając w tej samej sekwencji: wdech 4 - 5 sekund, wydech 5 - 6 sekund — zatrzymanie oddechu po wydechu 2 - 3 sekundy, uzyskamy efekt większego schłodzenia. Do tego niektórzy nauczyciele, jak np. T.K.V. Desikachar czy A.G. Mohan, wprowadzają do asan sposób oddychania jak w niektórych pranajamach np. dla schłodzenia się wprowadzają sposób oddychania jak w śitali pranajamie (wdech odbywa się przez usta, a konkretnie zwinięty w rurczkę język).

## **Intencja, wizualizacja, mantra**

Oprócz zastosowania wymienionych powyżej środków czasami w asanach odnosimy się jeszcze do dwóch aspektów pracy w pozycjach jogi: do zmiany nastawienia umysłu i do zastosowania dźwięku. Zmianę nastawienia umysłu wprowadza się najczęściej za pomocą dwóch środków: przez wprowadzenie intencji (sankalpy), rzadziej

afirmacji, lub przez pracę z wizualizacjami. Co do zastosowania dźwięku w asanach — również mamy dwie zasadnicze możliwości: albo wprowadza się pracę z określoną mantrą, albo po prostu na wydechu intonujemy przeciągle którąś z samogłosek (np. aaaaa...). Z mantrami pracuje się albo powtarzając je na głos na wydechu (np. normalny wdech — „ujjayi”, a na wydechu powtarzamy: „om śanti”), albo powtarzając mantrę w myślach na wdechu i wydechu.

## Masaż

*Ta dłoń, która posiada moc leczenia, i delikatny dotyk dopełniają się.*

— Rygweda

Masaż jest bardzo starym środkiem terapeutycznym, znanym prawdopodobnie już przed naszą erą. Dzięki niezawodnemu instynktowi i głębokiej intuicji masażyści odnosili niezwykle rezultaty w procesie leczenia pacjentów lub przynoszenia im ulgi w bólu. Silny związek między pacjentem a masażystą oraz umiejętność zharmonizowania się z ciałem osoby masowanej był jednym z ważniejszych aspektów w procesie uzdrawiania przy pomocy dłoni. Masaż traktowany był (i jest do dzisiaj) jako sztuka uzdrawiania, sztuka dotyku i umiejętności rozwijania czucia. W ajurwedzie stosowany jest do regulacji przepływu limfy, równoważenia dosz i pracy z określonymi właściwościami, w celu pozbycia się bólu, uspokojenia czy rozluźnienia. W leczniczych masażach stosuje się olejki ziołowe, które nie tylko wpływają na odpowiednie nawilżenie skóry i relaksują, ale również równoważą poszczególne dosze i właściwości.

Masaż jest zalecany dla każdej *prakriti* (typu psychofizycznego). Można go wykonać samemu lub u

profesjonalnego masażyisty. Ze względu na indywidualne potrzeby osoby o różnej *prakriti* potrzebują różnego rodzaju dotyku oraz innych olejków czy mieszanek ziołowych. Osoby typu *vata* potrzebują delikatnego dotyku, ponieważ mają bardzo wrażliwą skórę. Masaż powinien być wykonywany ciepłym olejem, np. sezamowym, migdałowym lub oliwą z oliwek, a to dlatego że wnika wtedy głębiej, łagodząc stan układu nerwowego. Masaż wykonywany u osób typu *kapha* ma na celu poprawę krążenia i odpływu limfy. Ciało jest mocne, skóra sprężysta i gruba, dlatego do ich masażu doskonale nadają się olejki wnikające głęboko pod skórę, jak np. olej gorczycowy, sezamowy, czasem kokosowy i migdałowy. Dla osób typu *pitta* dobre będą olejki równoważące lub lekko ochładzające: oliwa z oliwek, olej kokosowy lub olej słonecznikowy.

Istnieje wiele rodzajów masażu ajurwedyjskiego. Jest to w zasadzie temat na osobną książkę. Aby nie pozostawać na poziomie rozważań teoretycznych, poniżej opisujemy prosty, bardzo przyjemny masaż ajurwedyjski Abhyanga, który pomoże się zrelaksować, wyciszyć, rozluźnić napięcie mięśniowe, a dodatkowo poprawić kondycję skóry. Masaż można wykonać u profesjonalisty, samemu lub z partnerem.

**Abhyanga** to masaż całego ciała: od czubka głowy aż po koniuszki palców stóp. W tym masażu nie pomija się żadnych miejsc, łącznie z miejscami intymnymi i wszelkimi otworami ciała, jak uszy czy dziurki od nosa. Ten rodzaj masażu ma na celu usunięcie toksyn z organizmu, przez co wpływa korzystnie na układ odpornościowy, poprawę krążenia, zwiększenie relaksu i odprężenia oraz ukojenie nerwów. Abhyangę można wykonać także samemu w domu.

Wybierz odpowiedni dla siebie olej (dla równoważenia *vaty* — sezamowy, migdałowy lub oliwa; dla równoważenia *pitty* — kokosowy, słonecznikowy, oliwa lub ghee; a dla zrównoważenia *kaphy* — olej z gorzycy i sezamowy),

możesz delikatnie go podgrzać i wmasować w całe ciało. Zaleca się, aby masaż zacząć od energicznego masowania głowy i włosów, podobnie jak podczas mycia włosów. Następnie wmasować olej w skórę twarzy, przechodząc przez skronie i miejsca za uszami. Masaż głowy i twarzy można wykonywać też osobno, wpływa on bardzo pozytywnie na zrównoważenie doszy *vata*. Kolejnym etapem jest masaż szyi oraz barków (energicznymi okrężnymi ruchami wmasowujemy olej), ramion i łokci (ruchy wzdłuż kości). Cały tułów (klatka piersiowa, brzuch i żołądek) dobrze masować spokojnie i łagodnie, okrężnymi ruchami, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Nogi, podobnie jak ręce, masujemy nieco szybciej, na stawach kolanowych i biodrowych — ruchami okrężnymi, a na kościach długich — ruchami podłużnymi. Na końcu dosyć zdecydowanymi ruchami dłoni masujemy stopy. Po kilkunastu minutach należy spłukać olej ciepłą, ale nie gorącą wodą.

W przypadku gdy nie mamy wystarczająco dużo czasu na pełną wersję domowej Abhyangi, czyli nie możemy poświęcić jej od 5 do 10 minut, np. rano, można zastosować jej krótszą wersję, w której masuje się tylko głowę, zwracając uwagę na dokładne, energiczne wmasowanie oleju w skórę (należy używać przy tym całych dłoni, nie tylko palców), delikatny masaż skroni (należy używać przy tym małych, okrężnych ruchów), masaż czoła (należy pocierać je w obu kierunkach od lewej do prawej) oraz masaż za uszami, masaż szyi i karku. Następnie należy wmasować olej w stopy. Po kilku minutach trzeba się umyć. Taki masaż wpłynie pozytywnie na wyciszenie doszy *vata* oraz ugruntowanie na cały dzień, szczególnie w połączeniu z krótką, poranną medytacją.

W masażu wykorzystuje się trzy rodzaje dotyku: *sattwiczny*, *tamasowy* oraz *radžasowy*. **Dotyk sattwiczny** jest spokojny, subtelny, wprowadzający rozluźnienie, delikatny, prowadzony po powierzchni ciała. Wymaga rozluźnienia



osoby masującej: nadgarstek, palce dłoni, łokcie oraz barki i szczęka muszą być zrelaksowane, tak by nie wprowadzać napięcia w ciało osoby, którą masujemy. Umysł osoby masującej powinien być również spokojny i wyciszony oraz świadomy i skoncentrowany na tym, co robi, by móc podążać za potrzebami ciała, nie nadając żadnego konkretnego kierunku pracy. Kładąc dłoń na skórze, powinno się mieć wrażenie, że skóra, mięśnie i tkanki mięknią i poddają się swobodnie ruchowi dłoni. Ten typ dotyku dobry jest dla równoważenia emocjonalnego pobudzenia oraz napięcia mięśniowego.

**Dotyk tamasowy** jest silny i głęboki, nawet czasem odrobinę siłowy, w rozsądny sposób przełamujący opór. Stosuje się go, by rozproszyć zastaną lub skumulowaną w jednym miejscu energię. Gdy mamy w ciele jakieś zastane lub zeszywniałe miejsca, obszary, których nie czujemy i które nie reagują na naszą pracę, warto zastosować dotyk *tamasowy*, który najlepiej poprzedzić i zakończyć dotykiem *sattwicznym*. Dotyk powinien trwać około kilku sekund i mimo swej intensywności nie powinien wprowadzać napięcia (fizycznego i umysłowego) oraz nie powinien wywoływać bólu.

**Dotyk radžasowy** jest delikatny, uważny i głęboko penetrujący. Na pierwszy rzut oka podobny jest do dotyku *tamasowego*, lecz tutaj nie wchodzimy w pracę z oporem, tylko w odpowiednim momencie wycofujemy się. W tym typie dotyku śledzimy, w którą stronę naturalnie zachodzi ruch i podążamy za tym ruchem, pogłębiając go, ale nie siłowo. Dzięki takiej pracy możliwe jest zwiększanie swoich zakresów, ale w sposób świadomy i nie agresywny dla ciała i umysłu. Dotyk *radžasowy* stosowany jest w celu „rozpuszczenia” starych przekonań i wzorców zapisanych w ciele, jak również umożliwia dotarcie do wyizolowanych w ciele urazów, napięć i pracę z nimi. Dotyk ten warto

również zakończyć dotykiem *sattwicznym*, by zamknąć całą pracę.

## Pranajama i medytacja

Pranajama — ćwiczenia oddechowo-koncentracyjne — jest jednym z najistotniejszych aspektów na ścieżkach jogicznych, medytacyjnych. Wybitny sufi Bahauddin Nakshbandh powiedział: *Fundamentem naszej praktyki jest oddech. Im bardziej ktoś jest świadomy swojego oddechu, tym silniejsze jest jego życie wewnętrzne. Koniecznością jest towarzyszenie świadomości swojemu oddechowi w trakcie wdechu i wydechu, jak również docelowo też w trakcie zatrzymań oddechu po wdechu i wydechu.* Dla mistyka oddech jest nie tylko czynnością fizjologiczną, jest przede wszystkim niejako nośnikiem myśli, emocji i działań. Dlatego kontrolowany oddech to kontrola wyżej wymienionych treści, a oddech niekontrolowany — to brak kontroli i świadomości.

Pranajamy, których my nauczamy, można podzielić na pięć grup praktyk:

- **Ćwiczenia oddechowe sensu stricto** (wydłużanie poszczególnych faz oddechu — często z wykorzystaniem metronomu, praca z kontrolowanym rytmem oddechu w trakcie marszu, prosta praca z oddechem naprzemiennym bez zatrzymań oddechu, techniki hatha-joginów typu kapalabhati i bhastrika itp.). Ta grupa ma za zadanie przygotować układ oddechowy w taki sposób, by np. nasz płytki oddech nie był dla nas przeszkodą w realizowaniu „zadań koncentracyjnych” w kolejnych grupach praktyk.
- **Praktyki oddechowo-oczyszczające.** Są to ćwiczenia, które oczyszczają umysł z nadmiaru wrażeń, harmonizują energetykę organizmu oraz wprowadzają określoną pracę koncentracyjną (wizualizacje i

synchronizowanie myśli z oddechem, a czasem koncentrację abstrakcyjną, np. na pięciu żywiołach). Przygotowują też do praktyki recytacji mentalnej mantr. W materiałach dodatkowych znajdziecie jedno takie ćwiczenie, znane jako dwadzieścia oddechów oczyszczających.

- **Proste ćwiczenia oddechowo-koncentracyjne.** Do tego typu praktyk należą ćwiczenia, w których pracę oddechową łączy się z prostą koncentracją, najczęściej wizualną lub wręcz wizualizacją, np.: oddech z koncentracją (wpatrywanie się w punkt w trakcie pracy z określonym rytmem oddechu, ewentualnie wizualizacja tego punktu), oddechy z wizualizacją kształtów geometrycznych (np. oddech składający się z trzech faz — wdech, zatrzymanie po wdechu i wydech — może zostać zwizualizowany w postaci trójkąta, a długość boków tego trójkąta będzie odpowiadać długości poszczególnych faz oddechu).

Powyższe ćwiczenia ugruntowują pracę z zatrzymaniem oddechu po wdechu i po wydechu, jak również ćwiczą koncentrację na obiektach konkretnych, przygotowując w ten sposób umysł do koncentracji bardziej abstrakcyjnej.

- **Praktyki oddechowe projekcyjne.** W tego typu ćwiczeniach wraz z poszczególnymi fazami oddechu kierujemy jego świadomość w wybrane miejsca w ciele, czasami pracując dodatkowo z mantrą. Najczęściej pracuje się w ten sposób w celach związanych z uzdrawianiem; przykład takiej pranajamy publikujemy w Dodatku C.
- **Praktyki oddechowo-koncentracyjne z abstrakcyjnym przedmiotem koncentracji.** Tu pracując z oddechem naprzemiennym i zatrzymaniami oddechu, wprowadzamy koncentrację abstrakcyjną związaną z odczuciem wdychania, wchłaniania i

oddawania (boskiej) energii. Jest to grupa ćwiczeń przydzielanych po pewnym czasie praktyki ze względu z jednej strony na dłuższe zatrzymywanie oddechu, a z drugiej — większą trudność pracy koncentracyjnej.

Praca z oddechem i uważnością jest także wykorzystywana w wielu technikach medytacji.

Pranajamy używa się w terapii na dwa sposoby. Jedno z podejść odnosi się do tradycyjnych zastosowań pranajamy w jodze, a więc do kształtowania się koncentracji, uspokajania umysłu i oczyszczania go. Wbrew temu, co może się wydawać, jest w tym zawarty olbrzymi potencjał terapeutyczny. Drugie podejście do „leczenia pranajamą” sprowadza się do zastosowania podobnych środków jak w terapii asanami, czyli manipulacji proporcjami między długością wdechu, zatrzymania oddechu po wdechu, wydechu i zatrzymania oddechu po wydechu oraz do zastosowania intencji, specjalnych przedmiotów koncentracji, określonych mantr lub po prostu odpowiedniej wizualizacji. Oprócz tego, w tzw. pranajamach palcowych pewien wpływ na doświadczenia z pranajamy będzie miało to, którym nozdrzem prowadzimy oddech. Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej na temat pranajamy, możecie przeczytać e-book pt. *Pranajama. Sztuka i nauka zatrzymania umysłu* (autor: Maciej Wielobób), który można pobrać bezpłatnie ze strony [www.maciejwielobob.pl](http://www.maciejwielobob.pl), i książkę *Medytacja w życiu codziennym* (autor: Maciej Wielobób).

Niewątpliwie najsilniejszym środkiem usuwającym cierpienie na gruncie ścieżek mistycznych jest praktyka medytacji. Analiza różnych tradycji pokazuje, że zasadniczo każda kompletna ścieżka mistyczna (jogiczna) zawiera w sobie dwa rodzaje praktyk medytacji: medytację uważnościową i medytację wychodzącą od koncentracji na określonym przedmiocie koncentracji. Działają one nieco

inaczej, ale wspólnym ich celem jest uwolnienie nas od rozmaitych wrażeń, które niejako zapisały się w nas na skutek różnego typu doświadczeń życiowych. Medytacja ma przede wszystkim uwolnić nas od automatyzmu, który warunkuje na co dzień nasze działania.

# **Część III**

## **Materiały dodatkowe**



# **Dodatek A**

## **Kwestionariusz diagnostyczny**



### **Informacje statystyczne**

- Data przeprowadzenia rozmowy lub ankiety:
- Imię i nazwisko, miasto:
- Adres e-mail:
- Data urodzenia:

### **Wzrost i waga**

- Wzrost i waga:

### **Wywiad na temat aktywności zawodowej i obciążeń z nią związanych**

- Poziom i kierunek wykształcenia.
- Czy wykonuje Pan/Pani zawód związany z wykształceniem, a jeśli nie, to dlaczego? Czy Pan/Pani pracuje? W jakim zawodzie?
- W jakim wymiarze godzin?
- Czy praca jest dla Pana/Pani stresująca, obciążająca w jakiś sposób? Jaki?

- Czy praca wymaga przebywania przez dłuższy czas w jednej pozycji? Jakiej?
- Inne istotne kwestie związane z aktywnością zawodową?
- Czy udaje się Panu/Pani zjadać posiłki w pracy?  
Co to najczęściej jest? Jak często?

### **Wywiad na temat sytuacji rodzinnej i obciążeń z nią związanych**

- Czy jest Pan/Pani żonaty/mężatką?
- Czy partner/małżonek wspiera Pana/Panią czy raczej stresuje?
- Czy ma Pan/Pani dzieci (ile, w jakim wieku)?
- Jakie są relacje w rodzinie (bliższej i dalszej)?

### **Nałogi**

- Czy używa Pani następujących substancji: tytoń, alkohol, narkotyki, inne (w jakich ilościach, jak często)?

### **Sposób odżywiania**

- Jakie produkty najczęściej Pan/Pani jada? Proszę wymienić wszystkie produkty, zaczynając od tych zjadanych najczęściej oraz podać częstotliwości na przełomie tygodnia.

<b>Warzywa:</b>	Proszę wymienić:
	Jak często:
Warzywa strączkowe:	Proszę wymienić:
	Jak często:
Owoce:	Proszę wymienić:
	Jak często:
Nabiał (w tym jajka):	Proszę wymienić:



	Jak często:
Mięso, wędliny, ryby:	Proszę wymienić:
	Jak często:
Zboża (kasza, ryż):	Proszę wymienić:
	Jak często:
Ziarna (typu dynia, sezam...)	Proszę wymienić:
	Jak często:
Chleb, bułki, pieczywo chrupkie	Proszę wymienić:
	Jak często:
Tłuszcze (rafinowane czy nierafinowane?)	Proszę wymienić:
	Jak często, w jakich ilościach:
Przyprawy, zioła, również mieszanki typu Warzywko, Vegeta itp.	Proszę wymienić:
	Jak często:
Napoje:	Proszę wymienić:
	Ilości płynów wypijanych w ciągu dnia (szklanki, filiżanki, litry):
Produkty przetworzone (w kartonach, chrupki do mleka, mrożone, konserwowe, puszkowane, itp):	Proszę wymienić:
	Jak często:
Fast food:	Proszę wymienić:
	Jak często:
Substancje słodzące (cukier, miód itp.):	Proszę wymienić:
	Jak często:
Pikle, majonez, musztarda itp.	Proszę wymienić:
	Jak często:

Sól	Jak często, w jakich ilościach?
-----	---------------------------------

- Co Pan/Pani **najczęściej** jada (w ciągu tygodnia)?  
Mniej więcej o której godzinie?

<b>Śniadanie</b>	
<b>2. śniadanie</b>	
<b>Obiad (1. danie, 2. danie)</b>	
<b>Podwieczorek</b>	
<b>Kolacja</b>	

**Inne istotne kwestie związane z posiłkami**

.....

.....

.....

- Jaki sposób przyrządzania posiłków u Pana/Pani dominuje? Gotowanie w wodzie lub na parze, smażenie na niewielkiej ilości oleju lub na głębokim tłuszczu, grillowanie, pieczenie, etc.
- Jak często jada Pan/Pani ciepłe lub gotowane posiłki?
- Jak często jada Pan/Pani surowe warzywa, owoce?
- Czy posiłki są regularne?
- Ile posiłków jada Pan/Pani dziennie? Czy podjada Pan/Pani między posiłkami?
- Czy zdarza się Panu/Pani przejadać (jak często)?
- Czy zdarza się Panu/Pani nie dojadać (jak często)?
- Potrawy o jakich smakach zjada Pan/Pani najczęściej (słodki, kwaśny, gorzki, ostry, cierpki, gorzki)? Czy do przygotowania każdego (bądź jednego) z posiłków używa Pan/Pani wszystkich 6 smaków, czy jest jakiś smak, którego nigdy wcześniej Pan/Pani nie stosował/stosowała?
- Czy pragnienie ma Pan/Pani słabe, mocne czy zmienne?

- Czy apetyt ma Pan/Pani silny, umiarkowany czy zmienny?
- Czy posiłki przygotowuje Pan/Pani sam/sama, czy jada Pan/Pani na mieście?
- Czy są produkty, po których problem się nasila? A po których ustępuje? Czy są produkty, na które jest Pan/Pani uczulony/uczulona? Jakie?

## **Sen**

- O której chodzi Pan/Pani spać i ile godzin trwa sen?
- Czy sen jest nieprzerwany?

## **Ogólna kondycja i wydolność organizmu**

- Tętno (ilość uderzeń na minutę, ale też regularność rytmu):
- Ciśnienie krwi:
- Czy łatwo się Pan/Pani męczy?
- Czy ma Pan/Pani elastyczną budowę ciała, czy raczej sztywną?
- Czy łatwo się Pan/Pani rozluźnia (relaksuje), czy raczej jest z tym problem?

## **Oddech**

- Średnia liczba oddechów na minutę — przy swobodnym niekontrolowanym oddechu.
- Jak odbiera Pan/Pani własny oddech (jako płytki czy głęboki, łatwy do wykonania czy trudny)?
- Czy któraś część oddechu jest dla Pana/Pani trudniejsza do wykonania niż druga (np. wdech jest mniej komfortowy od wydechu)?
- Które części tułowia otwierają się lub unoszą przy wykonywaniu wdechów (brzuch, klatka piersiowa, obojczyki i ramiona, etc.)?

## **Ciepłota organizmu**

- Czy ma Pan/Pani tendencję do marznięcia czy przegrzewania się?
- Czy Pana/Pani dłonie są zimne i suche; ciepłe i zaróżowione; zimne i wilgotne?
- Czy Pana/Pani stopy są zimne i suche; ciepłe i zaróżowione; zimne i wilgotne?
- Którą porę roku i jakie temperatury i warunki pogodowe Pan/Pani preferuje?

### **Historia chorób lub zaburzenia**

- Określenie zaburzenia lub problemu, z którym Pan/Pani przyszedł/przyszła?
- Jakie są objawy i jakie jest nasilenie tych objawów?
- Kiedy problem się ujawnił?
- Czy podejrzewa Pan/Pani jakieś potencjalne przyczyny?
- Czy problem się nasila (lub zanika) w określonych sytuacjach, pozycjach ciała, porach dnia, porach roku?
- Czy natężenie problemu jest cały czas takie samo, czy narastające, czy też czasowo zanika, a później wraca?
- Jakie badania i konsultacje przeszedł Pan/przeszła Pani dotychczas i jakie leczenie zostało dotychczas zastosowane? (Należy zapisać wyniki ewentualnych konsultacji)
- Ewentualnie inne istotne informacje?

### **Dodatkowe informacje, istotne w procesie leczenia**

- Czy jest Pani w ciąży?
- Przyjmowane leki, realizowane procedury medyczne (także fizjoterapeutyczne), choroby, hospitalizacje, urazy, zabiegi chirurgiczne będące Pana/Pani udziałem.
- Traumatyczne przeżycia psychiczne
- Wywiad rodzinny (czy ktoś z rodziny cierpi na podobny problem?)
- Inne zaburzenia lub choroby, na które Pan/Pani cierpi?

- Menstruacja (regularność, intensywność, jak długo, bolesność, inne...).
- Czy stolec jest twardy, luźny czy w normie? Czy wypróżnienia są regularne?
- Czy poci się Pan/Pani intensywnie, normalnie, czy w ogóle (lub prawie w ogóle)?
- Jak często jest oddawany mocz i w jakich ilościach?

### **Sfera psychiczna**

- Czy zdarza się Panu/Pani reagować niewspółmiernie do siły bodźca?
- Czy zdarzają się u Pana/Pani zachowania agresywne, pełne złości, gniewu?
- Czy łatwo nawiązuje Pan/Pani kontakty? Czy jest Pan/Pani nieśmiały/nieśmiała?
- Czy ma Pan/Pani dużo obaw, lęków?
- Czy ma Pan/Pani tendencje do obniżonego nastroju?
- Czy ma Pan/Pani dobrą pamięć krótkotrwałą i długotrwałą?
- Czy szybko Pan/Pani podejmuje decyzje?

### **Wolny czas**

- W jaki sposób spędza Pan/Pani wolny czas?
- Czy ma Pan/Pani jakieś hobby? Jakie? Ile czasu mu poświęca?

### **Ruch**

- Czy uprawia Pan/Pani jakąś formę ruchową (bieganie, fitness, pływanie, asany jogi, etc.). Jak często, od jak dawna?
- Czy aktywność fizyczna poprawiła czy pogorszyła stan zdrowia? W jaki sposób?

**Czy jest coś, co chciałby Pan, chciałaby Pani dodać do kwestionariusza?**

[illegible]

[illegible]

## **Dodatek B**

### **Kilka prostych przepisów**



#### **Kasza jęczmienna z jabłkiem, 2 - 3 porcje**

##### *Składniki:*

- 2/3 filiżanki (ok. 120 ml) kaszy jęczmiennej średniej,
- łyżeczka oleju kokosowego lub ghee,
- prażony słonecznik,
- 5 - 7 suszonych śliwek przekrojonych na pół (namoczyć na kilka minut we wrzątku),
- łyżeczka świeżego imbiru pokrojonego w drobną kosteczkę,
- 1 miękkie i słodkie jabłko pokrojone w kostkę, ewentualnie 1 banan,
- woda lub mleko roślinne ryżowe.

##### *Przygotowanie:*

Kaszę wypłucz 2 - 3 razy, zalej wodą lub mlekiem roślinnym, tak by płynu było co najmniej 2 razy więcej niż kaszy. Gdy woda zacznie się gotować, dodaj 1 - 2 szczypty cynamonu, szczyptę kardamonu oraz olej. Gdy



kasza będzie już miękka, dodaj pokrojone śliwki oraz jabłko. Duś kilka minut, aż śliwki i jabłko zmiękną. Na talerzu posyp prażonym słonecznikiem oraz imbirem. Jeśli kaszę gotujemy w wodzie, jabłko nie będzie słodkie i kasza będzie bez smaku — polecam na 1 porcję kaszy dodać połowę rozgniecionego banana. Gdy kaszę gotujemy w mleku ryżowym, zakupionym w sklepie, to przeważnie jest ono na tyle słodkie, że banan jest zbędny.

#### *Właściwości:*

Kasza jęczmienna jest dobra dla osób o *prakriti pitta*, ale również *kapha*. Działa lekko wychładzająco, dlatego szczególnie w połączeniu z olejem kokosowym nie będzie przyczyniała się do rozgrzewania przełyku u bardziej wrażliwych osób. Kasza jest lekkostrawna, ale sycąca.

## **Owsianka z żurawiną, 2 - 3 porcje**

#### *Składniki:*

- 1 szklanka wody,
- 2 garście płatków owsianych błyskawicznych,
- 2/3 utartego jabłka, słodkiego, soczystego,
- garść żurawiny,
- szczypta mielonych goździków,
- szczypta kardamonu,
- szczypta imbiru suszonego.

#### *Przygotowanie:*

Szklankę wody doprowadź do wrzenia. Dodaj przyprawy, płatki owsiane oraz żurawinę. Po kilku minutach dodaj utarte na grubym oczku jabłko. Całość zamieszaj, wyłącz ogień, przykryj i odstaw na 5 minut.

Podawaj z dodatkiem oliwy, ghee lub oleju słonecznikowego.

#### *Właściwości:*

Lekkie, pożywne danie. Łagodne dla żołądka, dlatego poleca się je osobom o wrażliwym przewodzie pokarmowym. Dla osób typu *kapha* warto dodać więcej imbiru suszonego, dla osób typu *pitta* można użyć rodzynek zamiast żurawiny.

## **Ciasteczka owsiane z dynią (ok. 23 sztuki)**

#### *Składniki:*

- 2 szklanki (ok. 400 g) płatków owsianych błyskawicznych,
- mleko migdałowe,
- 1 szklanka utartej na średnim oczku dyni,
- 1/3 szklanki cukru,
- szczypta soli,
- szczypta pieprzu czarnego,
- szczypta kurkumy,
- szczypta cynamonu,
- łyżka siemienia lnianego,
- garść ziaren słonecznika,
- żurawina,
- garść moreli pokrojonych w kostkę,
- łyżka ostropestu.

#### *Przygotowanie:*

Płatki zalej mlekiem i posyp cukrem. Wymieszaj całość i odstaw do czasu, aż płatki staną się miękkie. Dodaj resztę składników i dokładnie wymieszaj. Przy pomocy blendera lekko (nie do końca) zmiksuj całość. Masę nakładaj łyżką na papier do pieczenia, piecz w

temperaturze 180 stopni, aż ciasteczka się zarumienia. Jeśli w piekarniku podgrzewanie jest tylko od jednej strony (np. tylko od spodu), ciasteczka należy przełożyć na drugą stronę.

#### *Właściwości:*

Lekko wilgotne (oleiste), smaczne danie, idealne jako przekąska w podróży. Zawiera niewielką ilość cukru, dlatego nie obciąża żołądka. Osoby typu *kapha* mogą dodać odrobinę chili, by wyostrić smak ciastek i zrównoważyć ich wilgoć powstałą z mleka i cukru.

## **Zupa z masłem orzechowym (4 - 5 porcji)**

- 1 batat — pokrojony w kostkę,
- 3 ziemniaki — pokrojone w kostkę,
- 1 marchewka — pokrojona w plasterki,
- pełna filiżanka pora, pokrojonego w ok. centymetrowe paski (część zielona i biała),
- połowa cukinii, podzielonej wzdłuż na 4 części i pokrojonej w cienkie plasterki,
- 1 łyżka pokrojonego w kosteczkę imbiru,
- przyprawy: liść laurowy, 2 kuleczki ziela angielskiego, 1/2 łyżeczki mielonej kolendry, 1 płaska łyżeczka lubczyku, odrobina kurkumy, szczypta cynamonu,
- 1 łyżka masła orzechowego,
- sól, pieprz do smaku.

#### *Przygotowanie:*

Około litra wody doprowadź do wrzenia, po czym dodaj liść laurowy, ziele angielskie i szczyptę tymianku. Następnie wrzuć pokrojone warzywa. Woda powinna sięgać lekko ponad poziom warzyw. Jeśli jest jej za mało, można dolać wrzątku. Po kilku minutach dodaj resztę przypraw. Przykryj i gotuj, aż warzywa zmiękną. Wyłącz, dodaj odrobinę soli, pieprzu oraz porządną

łyżkę masła orzechowego. Masło orzechowe wcześniej rozmieszaj z małą ilością zupy i dopiero wtedy dodaj do garnka.

#### *Właściwości:*

Zupa rozgrzewająca, nawilżająca (zwiększająca właściwość oleistości). Doskonała dla osób typu *vata* lub z zaburzeniami tej doszy. Osoby typu *kapha* mogą dodać tylko 1/2 łyżki masła orzechowego i znacznie więcej pieprzu lub imbiru.

## **Kiczadi (4 - 5 porcji)**

#### *Składniki:*

- 100 gramów ryżu białego basmati — moczonego przez co najmniej godzinę,
- 50 gramów czerwonej soczewicy — wypłukałam w zimnej wodzie, aż woda była prawie przezroczysta,
- 6 - 8 szklanek wody — w zależności od tego, czy chcecie, by danie było gęste czy rzadkie, dajecie więcej lub mniej wody,
- 2 łyżki oleju,
- 1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego,
- 1/2 łyżeczki mielonych nasion kolendry,
- 1/4 łyżeczki kurkumy w proszku,
- 3 nasiona kardamonu,
- 1 łyżeczka imbiru w proszku,
- szczypta asafetydy,
- sól (o połowę mniej, niż dalibyście normalnie),
- warzywa: 2 małe marchewki (pokrojone wzdłuż na pół i w cienkie plasterki),
- połowa brokuła (małe różyczki),
- 1 mniejsza pietruszka (pokrojona wzdłuż na pół i w cienkie plasterki),
- pasta z tamaryndowca — 1 łyżeczka (opcjonalnie).

### *Przygotowanie:*

Kmin, kolendrę, kurkumę oraz asafetydę połącz na małym talerzyku, by łatwiej było później dodać je do potrawy. Ryż i soczewicę przełóż do jednego garnka, odlej zbędną wodę. W wysokim garnku (najlepiej z grubym dnem) rozgrzej olej. Dodaj wcześniej przygotowane przyprawy, cały czas spokojnie, powoli mieszając. Po około 6 – 8 sekundach dodaj ryż i soczewicę. Połącz z przyprawami, delikatnie mieszając przez około minutę. Następnie zalej wrzątkiem, dodaj kardamon i imbir oraz sól. Przykryj i gotuj jeszcze przez ok. 10 minut. Następnie dodaj warzywa i gotuj przez ok. 15 – 20 minut, aż warzywa zrobią się miękkie (nie powinny być ani rozgotowane, ani twarde). Jeżeli nie macie problemów ze zgagą lub innych dolegliwości żołądkowych, proponuję pod koniec gotowania dodać do smaku łyżeczkę tamaryndy. Zbyt rozwodnione kiczadi będzie bez smaku, dlatego na początku lepiej dodać mniej wody i w trakcie gotowania dodać jej resztę.

### *Właściwości:*

Kiczadi opisuje się jako potrawę oczyszczającą oraz wspomagającą procesy zdrowienia. Uśmierza skutecznie problemy żołądkowe, zwłaszcza gdy pominiemy tamaryndę oraz warzywa. Jest wtedy również lekkostrawne, a jednocześnie sycące na dosyć długo.

## **Czatnej z jabłek, daktyli i tamaryndy**

### *Składniki:*

- 2 jabłka,
- 2 gruszki,
- 4 daktyle,
- około pół łyżeczki pasty z tamaryndowca,

- pół łyżeczki świeżej posiekanej papryczki cayenne,
- sól,
- kardamon,
- cynamon,
- koper włoski,
- gałka muszkatołowa.

### *Przygotowanie:*

Owoce umyj, obierz, wytnij gniazda i pokrój w kostkę. W garnku rozgrzej odrobinę ghee, dodaj papryczkę cayenne oraz owoce i daktyle. Mieszaj przez kilka minut, po czym dodaj resztę przypraw. Całość przykryj i duś na malutkim ogniu, aż owoce mocno się rozprażą. Pod koniec dodaj tamarynd. Można dodać łyżkę wody, gdy uznasz, że owoce mogą się przypalić. Jeśli chcesz zrobić wersję wegańską, to pomini podsmażanie papryczki na ghee. Po prostu do garnka włóż owoce, suszone daktyle oraz łyżkę wody. Duś kilka minut, po czym dodaj wszystkie przyprawy. Mieszaj, przykryj i duś do czasu, aż owoce mocno się rozprażą.

### *Właściwości:*

Czatnej powinien mieć ostro-słodko-kwaśny smak, ponieważ jest to dodatek do potraw, który ma pobudzać trawienie. Czatneje są doskonałym dodatkiem do warzyw oraz samosów. Świetnie uzupełniają danie o ewentualne brakujące smaki.

## **Czatnej rodzynkowy (5 niewielkich porcji)**

### *Składniki:*

- 4 garście rodzynek,
- 4 daktyle,
- sól,
- imbir świeży,

- cynamon i gałka muszkatołowa,
- papryka ostra,
- tarta skórka i trochę soku z cytryny.

#### *Przygotowanie:*

Rodzynki i daktyle należy zamoczyć we wrzątku na około 5 minut, po czym odlać wodę. Rodzynki, daktyle oraz przyprawy włożyć do malaksera i zmiksować do uzyskania jednolitej masy. Czatnej ma być konsystencji mocno gęstej śmietany.

#### *Właściwości:*

Czatnej powinien mieć wyczuwalny ostro-słodko-kwaśny smak (choć zawiera wszystkie 6 smaków). Pobudza trawienie i równoważy potrawy, z którymi się go spożywa.

## **Pasztet z zielonego groszku**

#### *Składniki:*

- 1,5 filiżanki zielonego groszku — namoczony przez noc, na drugi dzień ugotowany z przyprawami: 2 kulki jałowca, liść laurowy, szczypta kurkumy, 1/2 łyżeczki kolendry, 1/2 łyżki majeranku, kilka ziarenek kozieradki, 1/3 łyżeczki kardamonu, 1/3 łyżeczki kminu (przyprawy należy wrzucić, kiedy woda zacznie się gotować),
- pół marchewki, 1 pietruszka — zetrzeć na grubym oczku tarki,
- opcjonalnie mąka gryczana (jeśli zajdzie potrzeba zagęszczenia masy),
- 2 mniejsze cebule — pokrojone w kostkę,
- 1 ząbek czosnku — lekko zgnieciony nożem,
- 1,5-centymetrowy kawałek imbiru — posiekany w drobną kostkę,

- sól, sporo pieprzu, pół łyżeczki świeżej posiekanej papryczki cayenne.

### *Przygotowanie:*

Na gorący olej wrzucić cebulkę i pokrojony w cieniutkie plasterki czosnek. Dodaj cayenne, imbir oraz warzywa — marchewkę i pietruszkę. Wymieszaj, przykryj i duś jeszcze kilka minut, dopóki całość nie będzie odpowiednio miękka. Po dodaniu warzyw dolej również trochę wrzątku, ponieważ istnieje ryzyko, że warzywa wchłoną cały tłuszcz i przywra do patelni. Gdy warzywa będą gotowe, dodaj je do częściowo zmiksowanego groszku, dodaj 2 – 3 łyżki mąki gryczanej (opcjonalne), sól oraz pieprz. Przed dodaniem mąki warto spróbować pasztetu, a dopiero potem dodawać pieprz do smaku, ponieważ wcześniej dodawaliśmy już imbir i papryczki cayenne. Całość wymieszaj, przełóż do foremki wyłożonej papierem do pieczenia i piecz około 40 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni.

### *Właściwości:*

Zrównoważony pod względem właściwości ciepły – zimny, lekki – ciężki. Jeśli nie przesadzisz z ostrością, będzie równoważył wszystkie dosze.

## **Kotleciki z tofu (10 - 11 sztuk)**

### *Składniki:*

- 200 - 210 g tofu — rozgnieść widelcem w misce,
- 1 cebula — drobniutko pokrojona i podsmażona na niewielkiej ilości oleju z przyprawami: 1 łyżeczka kminu rzymskiego (rozgnieść lekko w moździerzu), 1/3 łyżeczki czarnuszki, szczypta kurkumy, łyżka imbiru posiekanego w drobniutką kosteczkę (lub 1/2 łyżeczki suszonego imbiru), bardzo mała szczypta asafetydy,



- 1/2 łyżeczki majeranku,
- sól,
- 2 garście świeżych liści szpinaku, pokrojonego w cienkie paski,
- kawałek czerwonej papryki pokrojonej w drobną kosteczkę (lub utartej na grubym oczku),
- ok. 2 łyżek prażonego i zmielonego słonecznika (krótko mielić),
- olej do smażenia,
- bułka tarta do otaczania.

### *Przygotowanie:*

Tofu rozgnieć widelcem w misce, cebulę wrzucić na gorący olej, a po 2 – 3 minutach dodać przyprawę, oprócz majeranku. Duś na małym ogniu, pod przykryciem, aż cebulka będzie szklista i miękka. Następnie odstaw ją z ognia. Dodaj do tofu cebulę, szpinak, paprykę, majeranek, sól i słonecznik. Całość zagnieć dłońmi, po to, by składniki dobrze się ze sobą połączyły. Z tej masy formuj niewielkie kule, po czym lekko rozgniataj je w dłoni, by powstał krążek grubości około 1 cm. Krążki otaczaj w bułce tartej i smaż po 3 minuty na każdej stronie. Kotleczki powinny mieć lekko złocisty kolor. Po usmażeniu należy odsączyć je z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku.

### *Właściwości:*

Smażone kotleczki są ciężkostrawne, dlatego nie polecam ich w większej ilości dla osób typu *vata* i *kapha* lub z zaburzoną doszą *vata* (np. dla osób mających problemy trawienne). Osoby typu *pitta* mogą pominąć czerwoną paprykę. Spożywane w niewielkich ilościach i odpowiednio odsączone z tłuszczu kotleczki nie wzmagają w nadmiarze żadnej doszy.

## Ryż z przyprawami (2 - 4 porcje)

### Składniki:

- filiżanka brązowego ryżu basmati,
- 2/3 płaskiej łyżki ziaren kopru,
- 2/3 płaskiej łyżeczki zmielonego kminu rzymskiego,
- 1 płaska łyżeczka zmielonej kolendry,
- 2 i pół filiżanki wrzątku.

### Przygotowanie:

W garnku rozgrzej olej, dodaj koper, kolendrę i kmin, a po kilku sekundach także wypłukany ryż. Całość smaż kilka minut na małym ogniu, po czym zalej wrzątkiem. Gotuj pod przykryciem, aż woda wyparuje.

### Właściwości:

Potrawa lekkostrawna, poprawia funkcjonowanie układu trawiennego.

Więcej przepisów znajdziesz na stronie: [www.ajurvedawkuchni.pl](http://www.ajurvedawkuchni.pl).

Aby ułatwić zrozumienie zależności między smakami, żywiołami oraz ich właściwościami w powyższych przepisach, połączyliśmy kilka tabeli z rozdziału 2., tworząc jedną większą (tabela B.1.).

**Tabela B.1.** Tabelka z zestawieniem dosz, smaków i ich właściwości itp.

Smaki	Żywioły	Równoważy	Wzmaga	Właściwości smaku	Virya	Vipaka
Słodki	Woda i ziemia	VP	K	Ciężki, wilgotny, zimny	Zimna	Słodka
Słony	Ogień i woda	V	PK	Ciężki, wilgotny, gorący	Gorąca	Słodka
Kwaśny	Ziemia i	V	PK	Lekki,	Gorąca	Kwaśna

	ogień			wilgotny, gorący		
Ostry	Powietrze i ogień	K	VP	Lekki, suchy, gorący	Gorąca	Ostra
Gorzki	Eter i powietrze	KP	V	Lekki, suchy, zimny	Zimna	Ostra
Cierpki	Ziemia i powietrze	KP	V	Ciężki, suchy, zimny	Zimna	Ostra

## Dodatek C



### **Pranajama: 20 oddechów oczyszczających**

**Technikę tę wykonuje się na stojąco lub siedząco z wyprostowanym kręgosłupem, w dobrze wywietrżonym pomieszczeniu lub na zewnątrz.** Jak nazwa techniki wskazuje, zawiera ona w sumie 20 oddechów, przy czym wykonuje się je w następujących fazach:

- 5 oddechów — wdech nosem, wydech nosem,
- 5 oddechów — wdech nosem, wydech ustami (przez usta zwężone lub zwinięte w dziubek, by kontrolować strumień wychodzącego powietrza),
- 5 oddechów — wdech ustami (jw.), wydech nosem,
- 5 oddechów — wdech ustami (jw.), wydech ustami (jw.),
- Pomiedzy wdechem a wydechem w każdym cyklu wykonujemy krótkie zatrzymanie oddechu po wdechu (zazwyczaj 1 – 3 sekund).

Na wdechu powtarzamy w myślach słowa: „Wdycham boskie życie i światło” (lub „Wdycham życie i światło”), na wydechu: „I promieniuję tym samym”. Ponadto możemy dołączyć wizualizację jasnego światła w następujący sposób: z wdechem wizualizujemy strumień jasnego światła wdychany

ze strumieniem wdechu, na zatrzymaniu oddechu wizualizujemy rozchodzenie się tego światła po klatce piersiowej lub całym ciele, a z wydechem wyobrażamy sobie, że to światło promieniuje z nas.

Staramy się, aby zarówno wdechy, jak i wydechy wykonywane tak nosem, jak i ustami były jednolite na całej swojej długości. Gdy wykonujemy wdechy lub wydechy ustami, powinny być one ułożone w taki sposób, by szpara, którą wpływa lub wypływa powietrze, była bardzo wąska.

## Pranajama projekcyjna

- Na pierwszym etapie układamy się wygodnie na plecach i wchodzimy w stan relaksu, a więc układamy ciało stabilnie i wygodnie, poddajemy się grawitacji, ale też wchodzimy w stan umysłu, charakteryzujący się porzuceniem kontroli i uważnością zarazem.
- Na kolejnym etapie zaczynamy pracować w następujący sposób: z wdechem przesuwamy świadomość/uwagę stopniowo w stronę podeszwy (spodu) prawej i lewej stopy z intencją uzdrowienia, naenergetyzowania, zregenerowania wszystkich miejsc, przez które przechodzi nasza uwaga wraz z oddechem; kiedy zatrzymujemy oddech po wdechu, skupiamy uwagę na spodzie prawej i lewej stopy, podtrzymując wymienioną wyżej intencję, a kiedy wykonujemy wydech, wycofujemy się ze świadomością do miejsca, z którego wydaje się ona wychodzić lub po prostu rozpraszamy uwagę. W ten sposób wykonujemy przynajmniej 12 oddechów, jeden po drugim. Oddech jest delikatnie wydłużony, świadomy, ale **nie** staramy się oddychać tym samym rytmem za każdym razem.
- W analogiczny sposób pracujemy, kiedy kierujemy uwagę z wdechami i zatrzymaniami po wdechu do wnętrza obu dłoni.
- Podobnie kierujemy uwagę w stronę czoła.

- Kierujemy uwagę z oddechem i intencją w stronę splotu słonecznego.
- Przez chwilę jeszcze pozostajemy w stanie relaksu, obserwując odczucia po praktyce, pozwalając im wybrzmiewać; nie ingerujemy w nie w żaden sposób.

\* \* \*

Gdy nauczymy się kierować świadomość oddechu w wybrane miejsce za pomocą powyższego ćwiczenia, możemy przystąpić do właściwych pranajam projekcyjnych, które można wykonywać — w zależności od potrzeb — na leżąco, siedząco lub stojąco. Mamy dwie podstawowe możliwości pracy w tego typu pranajamach i należy je dostosować do naszych potrzeb.

1. Gdy mamy poczucie, że któreś miejsce w ciele potrzebuje zregenerowania, naenergetyzowania itp., to pracujemy tak jak w powyższym ćwiczeniu: z wdechem kierujemy uwagę (wraz z intencją regeneracji, uzdrowienia czy naenergetyzowania) w wybrane miejsce, na zatrzymaniu oddechu po wdechu koncentrujemy się na tym miejscu z tą samą intencją, na wydechu wracamy ze świadomością lub ją rozpraszamy. W ten sposób wykonujemy min. 12 oddechów.

2. Jeśli mamy poczucie, że wybrane miejsce bardziej potrzebuje rozluźnienia, schłodzenia, ukojenia, etc. lub poprzedni wariant powoduje powstawanie napięcia w wybranym miejscu, to pracujemy w nieco inny sposób: robimy swobodny wdech, z delikatnie wydłużonym wydechem wyobrażamy sobie, że strumień oddechu niejako „omywa” wybrane miejsce (w umyśle utrzymujemy też intencję rozluźnienia, schłodzenia, ukojenia itp.), po czym na krótko zatrzymujemy oddech po wydechu.

W jednym i drugim przypadku wdechy i wydechy najczęściej wykonuje się nosem, aczkolwiek w niektórych wariantach

pranajam projekcyjnych stosuje się wykonywanie wdechów nosem, a wydechów ustami.

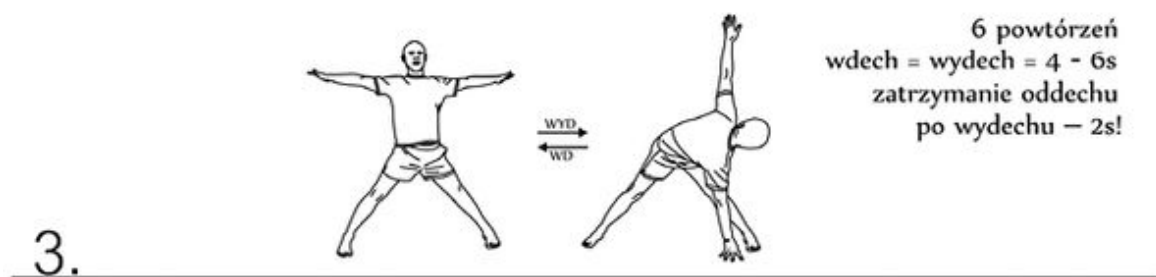
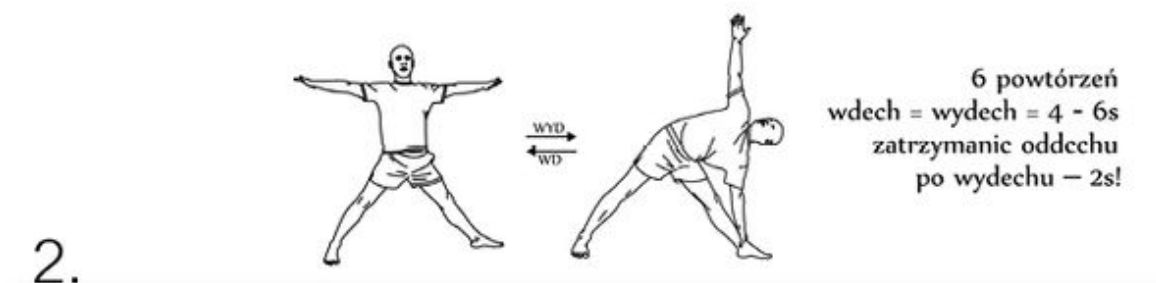
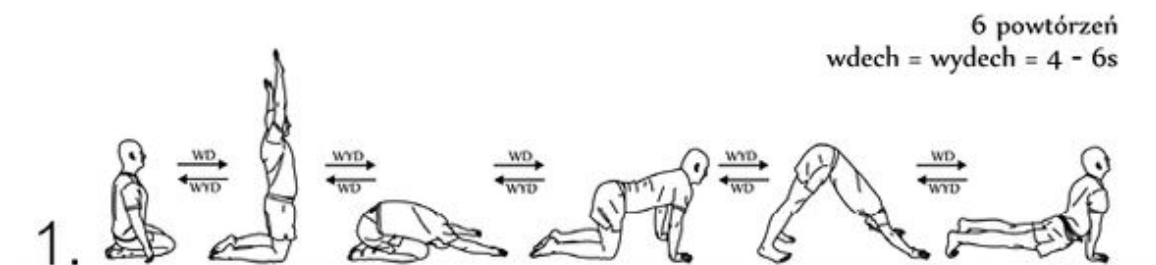
**Więcej pranajam znajdziesz na blogu na stronie**

[www.maciejwielobob.pl](http://www.maciejwielobob.pl)

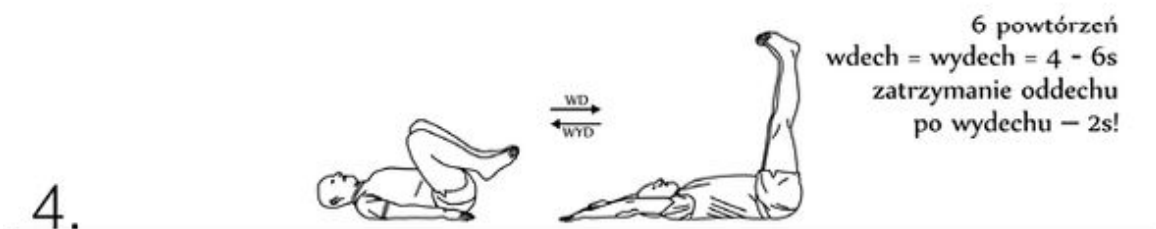
**oraz w książce Macieja Wieloboba *Medytacja w życiu codziennym*.**

## **Przykładowe ćwiczenia jogi**

## Przykładowa sekwencja asan jogi nr 1



## RELAKS

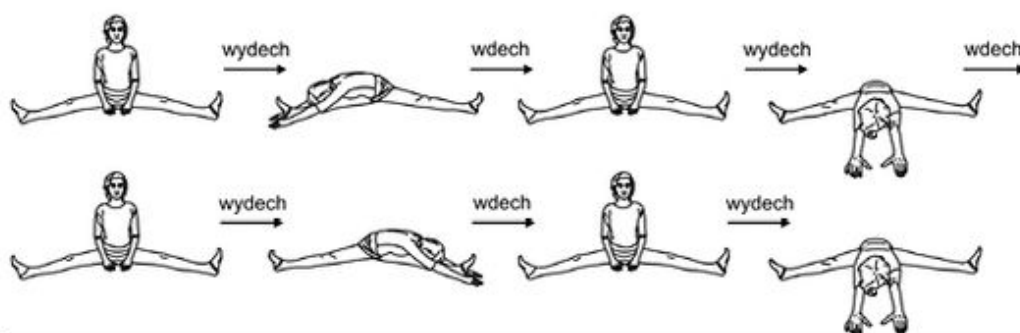




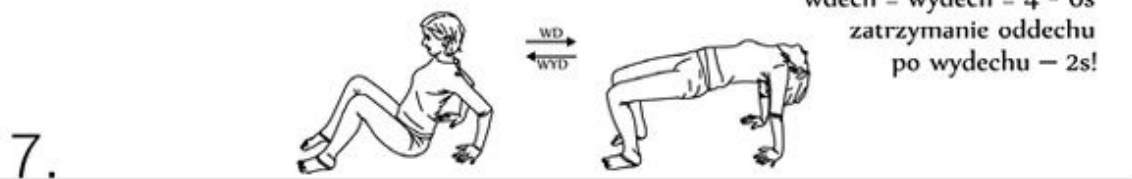
5 powtórzeń  
wdech = wydech = 4 - 6s  
zatrzymanie oddechu  
po wydechu – 2s!



3 powtórzenia  
wdech = wydech = 4 - 6s  
zatrzymanie oddechu po wydechu – 2s!



4 powtórzenia  
wdech = wydech = 4 - 6s  
zatrzymanie oddechu  
po wydechu – 2s!

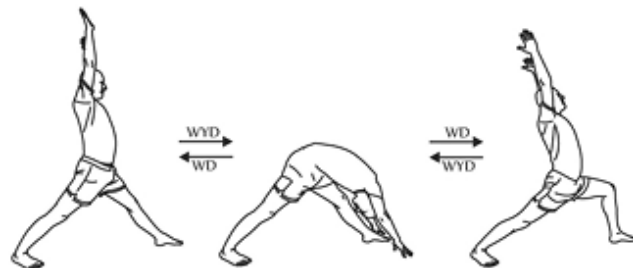


Oddech brzuszny

RELAKS

## Przykładowa sekwencja asan jogi nr 2

1.



3 powtórzenia  
na każdą stronę

2.



5 oddechów

3.



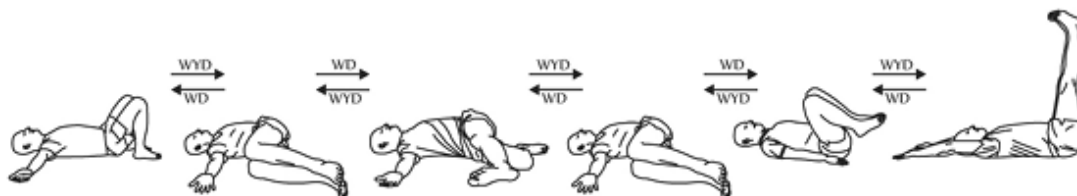
3 powtórzenia na każdą stronę

4.



3 powtórzenia

5.



3 powtórzenia na każdą stronę

6.



3 oddechy

7.

RELAKS

# Bibliografia



- Atreya, *Ajurweda dla kobiet*, a-ajurweda.pl, Kraków 2010.
- David Frawley, *Joga i ajurweda. Samouzdrawianie i samourzeczywistnienie*, a-ajurweda.pl, Kraków 2011.
- David Frawley, Subhash Ranade, *Ajurweda medycyną natury*, a-ajurweda.pl, Kraków 2013.
- Marta Kudelska (przekł.), *Upaniszady*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2004.
- Vasant Lad, *Ajurweda. Starożytna medycyna dalekiego wschodu*, Wydawnictwo KOS, Katowice 1997.
- Amadea Morningstar, Urmila Desai, *The ayurvedic cookbook*, Motilal Banarsidass Publishers, New Delhi 2006.
- Melanie Sachs, *Ajurweda a uroda*, a-ajurweda.pl, Kraków 2010.
- Robert Svoboda, *Prakriti. Odkryj swoją pierwotną naturę*, a-ajurweda.pl, Kraków 2013.
- Donald VanHowten, *Ajurweda i świadomość ciała*, Virgo, Warszawa 2006.
- Maciej Wielobób, *Medytacja w życiu codziennym. Ścieżki praktyki w sufizmie uniwersalnym*, Sensus, Gliwice 2014.

- Maciej Wielobób, *Pranajama. Sztuka i nauka zatrzymania oddechu*, Pracownia Jogi Macieja Wieloboba, Kraków 2011. (Do bezpłatnego pobrania ze strony <http://maciejwielobob.pl/ksiazki/pranajama-e-book/>).
- Maciej Wielobób, *Terapia jogą*, inGraphic, Kraków 2011. (Nakład książki drukowanej jest wyczerpany, ale możesz pobrać książkę w formacie *pdf*, zapisując się na newsletter na stronie [www.maciejwielobob.pl](http://www.maciejwielobob.pl)).

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# Spis treści

[Od autorów](#)

[Część I Teoria](#)

[Rozdział 1. Czym jest ajurweda?](#)

[Ajurweda na tle indyjskiej historii i tradycji](#)

[Definicja ajurwedy](#)

[Czy ajurweda jest użyteczna dla współczesnego człowieka Zachodu?](#)

[Rozdział 2. Najważniejsze koncepcje ajurwedy](#)

[Pięć żywiołów \(eter, powietrze, ogień, woda, ziemia\)](#)

[Trzy dosze \(vata, pitta, kapha\)](#)

[Trzy guny: sattwa, tamas i radžas](#)

[Dwadzieścia właściwości](#)

[Prakriti i vrikriti](#)

[Konstytucja \(prakriti\) vata](#)

[Zaburzenie doszy vata](#)

[Co robić, aby przywrócić równowagę w przypadku zaburzenia doszy vata?](#)

[Konstytucja kapha](#)

[Zaburzenia doszy kapha](#)

[Co robić, aby przywrócić równowagę w przypadku zaburzenia doszy kapha?](#)

[Konstytucja pitta](#)

[Zaburzenia doszy pitta](#)

[Co zrobić, aby przywrócić równowagę doszy pitta?](#)

[Odkryj swoją prakriti — kwestionariusz](#)

[Sześć smaków](#)

[Koncepcja sześciu smaków w ajurwedzie](#)

[Rasa](#)

[Smak słodki \(madhura\)](#)

[Smak słony](#)

[Smak kwaśny](#)

[Smak ostry](#)

[Smak gorzki](#)

[Smak cierpki](#)

[Virya](#)

[Vipaka](#)

[Brahmana i langhana](#)

[Siedem dhatus](#)

[Siedem dhatus](#)

[Parinama \(przemiana, przemijanie\)](#)

[Pory roku](#)

[Dosze za dnia](#)

[Rytm dnia](#)

[Cykl życia](#)

[Część II Praktyka](#)

[Rozdział 3. Diagnoza choroby](#)

[Czym jest choroba?](#)

[Trzy filary ajurwedy i trzy środki diagnozy](#)

[Na co warto zwrócić uwagę w diagnozie?](#)

[Wprowadzenie do diagnozy z pulsu](#)

[Rozdział 4. Leczenie i profilaktyka](#)

[Dieta](#)

[Agni](#)

[Wpływ pożywienia na nasze nastawienie do życia](#)

[Ogólne zalecenia żywieniowe](#)

[Dieta dla równoważenia dosz](#)

[Dieta dla równoważenia doszy vata](#)

[Lista produktów równoważących doszę vata](#)

[Owoce](#)

[Warzywa](#)

[Warzywa strączkowe](#)

[Zboża](#)

[Nabiał](#)

[Mięso i ryby](#)

[Ziarna i orzechy](#)

[Oleje](#)

[Napoje i herbaty ziołowe oraz soki](#)

[Substancje słodzące](#)



[Przyprawy i zioła](#)

[Dieta równoważąca doszę pitta](#)

[Lista produktów równoważących doszę pitta](#)

[Owoce](#)

[Warzywa](#)

[Warzywa strączkowe](#)

[Zboża](#)

[Nabiał](#)

[Mięso, ryby, jajka](#)

[Ziarna i orzechy](#)

[Oleje](#)

[Napoje i herbaty ziołowe oraz soki](#)

[Substancje słodzące](#)

[Przyprawy i zioła](#)

[Dieta równoważąca doszę kapha](#)

[Lista produktów równoważących doszę kapha](#)

[Owoce](#)

[Warzywa](#)

[Warzywa strączkowe](#)

[Zboża](#)

[Nabiał](#)

[Mięso i ryby](#)

[Ziarna i orzechy](#)

[Oleje](#)

[Napoje i herbaty ziołowe oraz soki](#)

[Substancje słodzące](#)

[Przyprawy i zioła](#)

[Podział produktów ze względu na ich smak](#)

[Ziołolecznictwo](#)

[Asany — ćwiczenia jogi](#)

[Dobór pozycji](#)

[Dynamiczny i statyczny sposób wykonywania ćwiczeń](#)

[Wzorce i rytmy oddychania](#)

[Intencja, wizualizacja, mantra](#)

[Masaż](#)

[Pranajama i medytacja](#)

### Część III Materiały dodatkowe

Dodatek A Kwestionariusz diagnostyczny.

Dodatek B Kilka prostych przepisów

Kasza jęczmienna z jabłkiem, 2 – 3 porcje

Owsianka z żurawiną, 2 – 3 porcje

Ciasteczka owsiane z dynią (ok. 23 sztuki).

Zupa z masłem orzechowym (4 – 5 porcji).

Kiczadi (4 – 5 porcji).

Czatnej z jabłek, daktyli i tamaryndu

Czatnej rodzynekowej (5 niewielkich porcji).

Pasztet z zielonego groszku

Kotleciki z tofu (10 – 11 sztuk).

Ryż z przyprawami (2 – 4 porcje).

Dodatek C

Pranajama: 20 oddechów oczyszczających

Pranajama projekcyjna

Przykładowe ćwiczenia jogi

Bibliografia