



DEVA
HARMONY

AJURWEDA - ZIOŁA - KOSMETYKI

PIERWSZE KROKI W AJURWEDZIE

Witamy Cię na ścieżce Ajurwedy.

To nie przypadek, że trzymasz w rękach ten e-book. Być może właśnie teraz nadszedł czas, by wsłuchać się w pradawną mądrość natury i odnaleźć harmonię. Znajdziesz tutaj podstawy tej wiedzy i proste wskazówki, które mogą stać się początkiem Twojej przemiany ku lepszemu, zdrowszemu życiu.



WITAJ!

Jesteśmy ekipą Deva Harmony i zapraszamy Cię w podróż do pięknego i mądrego świata Ajurwedy. Życzymy Ci, aby każdy kolejny krok przybliżył Cię do pełni zdrowia.



DEVA
HARMONY

AJURWEDA - ZIOŁA - KOSMETYKI

TWOJE PIERWSZE KROKI

1

CO TO JEST AJURWEDA I W CZYM MOŻE CI POMÓC?

2

KIM JESTEŚ? TEST NA DOSZE.

3

DINACHARYA CZYLI CHWAŁA RUTYNIE!

4

CZYM SIĘ ODŻYWIAĆ?

5

JOGA I MEDYTACJA TO TEŻ AJURWEDA!

6

ODKRYJ MOC ZIÓŁ!

7

TO ŁATWE! KILKA PROSTYCH HACKÓW NA ZDROWSZE ŻYCIE.

KROK 1

CO TO JEST AJURWEDA I W CZYM MOŻE CI POMÓC?

Ajurweda to inspirującą drogą do lepszego zrozumienia swojej natury. W dosłownym tłumaczeniu to "nauka życia", która **od 5 tysięcy lat pozostaje w niezmienionej formie jako jeden z najstarszych systemów medycyny na świecie.** Ajurweda wnosi swoją ponadczasową mądrość, idealnie wpisując się we wszechobecną tęsknotę człowieka za naturą, holistycznym podejściem do życia i poszukiwaniem dobrostanu.

Kluczowym aspektem Ajurwedy jest **zindywidualizowane podejście do pacjenta**, które uwzględnia jego naturalne wrodzone cechy. Zdrowie człowieka wynika z balansu całego organizmu - ciała, umysłu i ducha, a nie jest jedynie „brakiem choroby”. W przeciwieństwie do współczesnej medycyny, która często koncentruje się na leczeniu objawów, Ajurweda stara się **zidentyfikować przyczyny problemów zdrowotnych, już na etapie pierwszych symptomów dysbalansu w organizmie.**

Ajurweda coraz częściej staje się przedmiotem badań klinicznych i akademickich. Dzięki temu rośnie jej znaczenie na świecie. Badania potwierdzają skuteczność wielu ziół, takich jak ashwagandha, kurkuma czy brahmi. Potwierdzają tym samym mądrość starożytnych tekstów zachęcając do korzystania z ich wiedzy, również w kontekście dodatkowego wspomagania zachodnich metod leczenia.

Jednym z ciekawych przykładów zastosowania ajurwedy jest jej podejście do **zdrowia psychicznego.** Aktualnie coraz więcej osób cierpi na stres i zaburzenia psychiczne. Techniki ajurwedyjskie, takie jak masaże, ziołolecznictwo, dieta, medytacja i joga, stają się popularne na całym świecie jako skuteczne metody redukcji stresu i poprawy jakości życia.



KROK 2

KIM JESTEŚ? TEST NA DOSZE.

Pierwsze kroki każdego adepta Ajurwedy zaczynają się od odkrycia swojej prawdziwej natury. Co to oznacza? Każdy człowiek posiada unikalny zestaw cech i energii zwanych Dosha (Dosza). Rozpoznanie ich w sobie za pomocą testu, to pierwszy i kluczowy etap, który jest niezbędny do lepszego zrozumienia naszego organizmu.

Wyróżniamy trzy podstawowe Dosha: **Vata, Pitta i Kapha**. Każdy z nas posiada ich unikalną kombinację, która określa naszą **konstytucję zdrowotną, zwaną Prakriti**. Ustalanie jednej lub dwóch dominujących w Tobie dosz jest niezwykle istotne. Dopiero po ich rozpoznaniu można dostosować dietę, styl życia oraz terapie do twoich indywidualnych potrzeb.

Test na dosze składa się z serii pytań dotyczących różnych aspektów życia, takich jak fizyczne cechy ciała, typowe reakcje emocjonalne, nawyki żywieniowe czy preferencje środowiskowe. Jeśli nie mamy poważnych problemów zdrowotnych i dobrze znamy swoją naturę, możemy samodzielnie wypełnić test. Powinien on dostarczyć wystarczającej wiedzy do dalszego zgłębiania tematu.

Dla wielu osób treść testu może być zaskakująca, ponieważ różnorodność cech, które mamy ocenić, może wydawać się pasująca do naszej osobowości w różnym stopniu. **Kieruj się tą pierwszą, intuicyjną myślą**, która przychodzi ci do głowy. Pamiętaj również, że aby wynik testu był wiarygodny, należy uwzględnić naszą przeszłość, szczególnie **jak byliśmy postrzegani przez innych jako dzieci**.

Obiektywna ocena może być wyzwaniem. W przypadku długotrwałych problemów zdrowotnych, ocena własnych cech pierwotnych może być jeszcze trudniejsza. Jeśli masz problem z wypełnieniem testu umów się na konsultację ajurwedyjską u specjalisty. Konsultant w klarowny sposób wytłumaczy i pomoże wypełnić test poprawnie, przedstawi diagnozę, założenia, plan działania oraz dostarczy niezbędne materiały. Tutaj znajdziesz naszą sprawdzoną listę konsultantów: **LISTA KONSULTANTÓW AJURWEDYJSKICH**.

Przejdź teraz do wypełnienia testu klikając w link: **TEST NA DOSZE**. Potrwa to góra 15 minut. Po otrzymaniu wyniku wróć tutaj, aby poznać naszych bohaterów!

DOSHA

VATA - PITTA - KAPHA

V

VATA

związana jest z powietrzem i eterem.



P

PITTA

złożona jest z ognia i wody.

K

KAPHA

łączy ziemię i wodę,



VATA

POWIETRZE I ETER



Osoby o konstytucji Vata to istoty o lekkiej, szczupłej, wręcz kościstej budowie ciała. Mają sztywne stawy, suchą skórę i cienkie, podatne na przesuszenie włosy. Ich dłonie i stopy często są zimne, a chód szybki i pełen energii. **Vata to czysta kreatywność, ruchliwość i otwartość na zmiany.** To marzyciele, którzy mają tysiąc pomysłów na minutę i nie boją się eksperymentować. Mają w sobie mnóstwo motywacji i zapału do działania, ale z drugiej strony, jeśli nie zadbają o równowagę, szybko wpadają w chaos. Skaczą od projektu do projektu, żadnego nie kończąc. Ich umysł działa jak wicher – nieustannie analizuje, przeskakuje między myślami i rozprasza się na nowe idee.

Zaburzona Vata jest jak burza. Wprowadza do życia niestabilność i poczucie zagubienia. **Nadmiar tej energii objawia się silnym stresem, problemami ze snem, uczuciem wewnętrznego niepokoju.** Osoby z dominującą Vata często cierpią na wahania nastroju, lęki, a w skrajnych przypadkach mogą mieć tendencję do autoagresji. Przykładem może być artysta, który czuje nagłe przyływy inspiracji, ale jednocześnie zmaga się z natłokiem myśli, wyczerpaniem i trudnością w zakończeniu swoich dzieł.

Aby Vata funkcjonowała prawidłowo **potrzebuje ciepła, spokoju i regularności.** Kluczowe jest **uziemienie** – czyli wprowadzenie rytuałów, które pomagają jej się zakorzenić w rzeczywistości. Brak stałych godzin posiłków, nieregularny sen, częste podróże i nadmiar bodźców mogą szybko wytrącić ją z równowagi. Dodatkowo, surowa, zimna dieta, a także ekspozycja na wiatr i chłód mogą jeszcze bardziej zaostrić jej zaburzenia.

VATA

POWIETRZE I ETÉR



Aby przywrócić balans, osoby z przewagą Vaty powinny wprowadzić do swojego życia pewne zasady. **Po pierwsze – regularność.** Stałe pory jedzenia, odpoczynku i snu pomagają uspokoić nerwowy system Vaty.

Po drugie – ciepło. Ciepłe, gotowane posiłki, herbaty ziołowe, ciepłe kąpiele i masaże olejowe są dla nich niczym ukojenie. Powinny szczególnie dbać o ochronę nerek, stawów, nadgarstków i kostek przed zimą. **Po trzecie – relaks.** Vata łatwo się ekscytuje, ale równie szybko się wypala, dlatego potrzebuje momentów wyciszenia – jogi, technik oddechowych, spokojnych spacerów i przebywania w otoczeniu natury. Internetowy detox jest dla niej kluczowy – media społecznościowe mogą podkopywać jej i tak już wrażliwą samoocenę.

W diecie powinny dominować ciepłe, dobrze przyprawione posiłki, bogate w zdrowe tłuszcze, jak ghee (masło klarowane) czy olej sezamowy. Smaki, które najlepiej wspierają Vatę, to słodki, słony, kwaśny. Warto sięgać po gotowane warzywa, kasze, rośliny strączkowe i ryż, a unikać surowych i zimnych potraw, które mogą zaostrzać objawy nierównowagi. Wśród ziół, które pomagają Vacie wrócić do harmonii, znajdują się ashwagandha i brahmi, działające uspokajająco i regenerująco, a także shatavari, które nawilża i odżywia organizm.

Vata to wrażliwość, lekkość i ruch. To siła, która napędza kreatywność i inspiruje świat. Ale aby mogła w pełni rozkwitnąć, musi zadbać o swoje uziemienie i równowagę. Dbanie o swoje ciało, spokój umysłu i stabilność codziennych rytuałów pozwala rozwinąć skrzydła w harmonii. Bez tego jej piękny taniec zamienia się w chaotyczną burzę, która pochłania ją samą.

PITTA



OGIEŃ I WODA



Osoby z dominującą Pittą mają silną wolę i są ambitne, ale również podatne na frustrację i przegrzanie. Wyobraź sobie menadżerkę, która zawsze odbiera wszystkie maile, pracuje na najwyższych obrotach, stawia sobie ambitne cele i realizuje je wszystkie naraz. Wymaga od siebie, swoich podwładnych i członków rodziny niemożliwego – totalnej perfekcji. **To typowa Pitta, ognista i wybuchowa.**

To również ma wyraz w jej budowie ciała. Jej sylwetka jest umięśniona, solidna. Skóra tłusta, potliwa i często zaczerwieniona. **Zbyt dużo stresu i ognistej złości powoduje problemy z układem trawiennym, nadkwasotą żołądka, często zaburzeniami czynności wątroby.** Pitta jest także niezwykle dynamiczna i skoncentrowana, ma silny apetyt i łatwo wpada w irytację, jeśli pomija posiłki. Charakterystyczne dla niej są również intensywne spojrzenie, szybkie tempo mowy i determinacja w dążeniu do celu. Jej energia transformacji sprawia, że doskonale nadaje się na lidera, ale gdy wychodzi z równowagi, może być despotyczna, kontrolująca i mściwa.

Ajurweda sugeruje, aby osoby z dominującą Pittą unikały gorących, pikantnych potraw, używek i długotrwałego narażenia na słońce, które mogą wzmocnić negatywne efekty tej doszy. **Spożywanie chłodzących pokarmów**, takich jak świeże owoce, surowe warzywa, lekkie nabiały i zioła o działaniu kojącym (np. kolendra, koper włoski czy kardamon) pomoże złagodzić nadmiar ognia. Należy unikać nadmiernego wysiłku fizycznego, zwłaszcza w gorące dni, a zamiast tego postawić na umiarkowaną aktywność, jak joga czy pływanie.

P PITTA



OGIEŃ I WODA



Pitta powinna dbać o równowagę pomiędzy pracą a odpoczynkiem. Nadmiar stresu, rywalizacji i napięcia prowadzi do jeszcze większego wzrostu jej ognistej natury. **Odpoczynek na łonie natury, przebywanie nad wodą, wysypianie się, umiejętność delegowania zadań oraz pielęgnowanie relacji rodzinnych to kluczowe obszary**, które pomagają jej osiągnąć harmonię. Rytuały takie jak codzienna medytacja, masaże olejami chłodzącymi (np. olejem kokosowym czy aloesowym) oraz praktyki oddechowe mogą pomóc w uspokojeniu umysłu.

Zioła i suplementy wspierające Pittę to m.in. neem, który działa przeciwzapalnie i chłodząco, triphala pomagająca regulować trawienie oraz brahmi, które uspokajają nadaktywny umysł. Aloes nawilża organizm i wspiera regenerację, a odpowiednie zbilansowanie diety i stylu życia pozwala Pitcie rozwinąć swój potencjał bez nadmiernego spalania się w ambicjach i perfekcjonizmie.

Pitta to energia, która napędza świat – to siła, determinacja i pasja. Ale bez balansu staje się ogniem, który wypala wszystko na swojej drodze. Utrzymywanie umiaru, łagodności i dbanie o swoją wewnętrzną harmonię pozwala Pitcie działać skutecznie, ale z lekkością i spokojem.



Osoby z przewagą Kaphy są zazwyczaj spokojne i lojalne. Mocno stąpają po ziemi. Są opoką dla pozostałych członków rodziny, bardzo oddane, kochające i wytrwałe. Cenią sobie rutynę i ciężko wytrącić je z równowagi.

Ich konstytucja opiera się na **stabilności, wytrzymałości i wewnętrznej sile**. Z drugiej jednak strony, zbyt długie leżenie pod kocym, szczególnie zimą, odkłada się w postaci tłuszczu. Mają problem z utrzymaniem prawidłowej wagi, jak często mówią: „tyją nawet od wdychania powietrza”. **Ciężko u Kaphy z mobilizacją, ruszeniem do działania** i wprowadzeniem zmian w swoim życiu. Woli pozostać w bezpiecznym i znanym otoczeniu, co może prowadzić do stagnacji i nadmiernego przywiązania do rzeczy materialnych oraz relacji, nawet tych, które już jej nie służą.

Mają mocną budowę, pełne biodra, mocne i grube włosy, często piękne i pełne usta. Ich skóra jest dobrze nawilżona i gładka, co sprawia, że starzeją się wolniej niż inne dosze. Są podatne na infekcje dróg oddechowych, leniwe trawienie, skłonne do insulinoporności i cukrzycy typu 2. Dodatkowo mogą mieć tendencję do zatrzymywania wody, co objawia się obrzękami oraz uczuciem ciężkości.

Aby utrzymać równowagę, Kapha powinna angażować się w **regularną aktywność fizyczną**. Najlepiej sprawdzają się dla niej dynamiczne ćwiczenia, takie jak bieganie, joga o intensywniejszym tempie, jazda na rowerze czy długie spacery. Ważne jest, aby nie osiadać na laurach i wprowadzać do codzienności elementy pobudzające motywację – nowe wyzwania, zmiany otoczenia, a także różnorodne aktywności intelektualne.



Dieta Kaphy powinna być lekka, ciepła i dobrze przyprawiona, by pobudzić jej powolny metabolizm. Najlepiej unikać ciężkich, tłustych potraw i przekąsek, które mogą zwiększyć jej skłonność do przybierania na wadze. Zaleca się jedzenie ciepłych, gotowanych posiłków z przewagą ostrych, gorzkich i cierpkich smaków, które pomagają podtrzymać trawienie i nie dopuszczają do stagnacji w organizmie. Dobrym rozwiązaniem są przyprawy takie jak imbir, czarny pieprz, kurkuma czy cynamon, które wspomagają metabolizm i poprawiają krążenie.

Ważnym rytuałem dla Kaphy jest pobudzanie organizmu na różnych poziomach – zarówno poprzez ruch, jak i pielęgnacyjne zabiegi, jak np. szczotkowanie ciała, a także praktyki wspierające mentalną elastyczność, takie jak podróże, uczenie się nowych rzeczy czy nawiązywanie nowych relacji. Unikanie nadmiernego komfortu, który prowadzi do bierności, jest kluczowe dla utrzymania jej w dobrej kondycji.

Kapha to stabilność, lojalność i ciepło. To dosza, która wnosi harmonię i opanowanie do świata, ale wymaga mobilizacji i różnorodności, by nie popaść w stagnację. Aby rozwijać się w pełni, musi zadbać o ruch, lekkość w diecie i gotowość na nowe doświadczenia.



RÓWNOWAGA



Jako jednostka **jesteśmy jedynym w swoim rodzaju mixem wszystkich trzech dosz**, w różnym stopniu. Możemy mieć dominującą jedną doszę (konstytucja Vata, Pitta lub Kapha) lub dwie (np. konstytucja Vata-Pitta, Pitta-Vata, Pitta-Kapha). Ciekawostką jest, że tylko u 1-5% populacji wszystkie trzy dosze rozkładają się równomiernie i można te osoby nazwać "tridoszowcami". To oznacza, że **u większości ludzi dominuje jedna (około 10-15% populacji) lub dwie dosze (70-80% populacji)**.

Stosując odpowiednie diety, nawyki i styl życia, możemy skutecznie zarządzać energią naszych dosz. Istotne jest, aby zrozumieć, że **nasze potrzeby zmieniają się w zależności od pory roku, wieku, stylu życia i aktualnych wyzwań**.

Współczesny świat narzuca nam pewne wzorce, często niezgodne z naszą konstytucją. Może to prowadzić do chronicznych problemów zdrowotnych, takich jak stres, przemęczenie czy nawet poważniejsze choroby wynikające z zaburzenia równowagi. Właściwa identyfikacja oraz zrozumienie własnej doszy może być pierwszym krokiem do samoakceptacji. Możemy w końcu zrezygnować z odwiecznych prób wkładania się w modne ramy aktualnie promowanych rozmiarów ubrań, uprawianych sportów czy powszechnie stosowanych diet cud. **To, co dla jednych jest zdrowe, dla innych może być wręcz szkodliwe**. Kluczowe jest więc indywidualne podejście do swojego ciała i umysłu.

Ajurweda podkreśla, że zanim pojawią się wyraźne objawy choroby, ciało wysyła subtelne sygnały świadczące o zaburzeniu równowagi. Ignorowanie tych sygnałów, np. drobnych problemów trawiennych, uczucia zimna lub gorąca, niepokoju czy zmęczenia, prowadzi do dalszych komplikacji zdrowotnych. **Proces rozwoju choroby jest wieloetapowy i zaczyna się od nagromadzenia danej doszy**, następnie przechodzi przez fazę zaostrzenia, aż w końcu prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych.

Aby uniknąć poważniejszych problemów, warto reagować na pierwsze oznaki dysbalansu. Czasem wystarczy niewielka zmiana – lepsza dieta, wprowadzenie regularności, redukcja stresu – by ponownie zbliżyć się do swojego naturalnego stanu równowagi. Uważność na sygnały płynące z ciała pozwala podejmować świadome decyzje, które zapobiegają chorobom i prowadzą do lepszego samopoczucia.

KROK 3

DINACHARYA CZYLI CHWAŁA RUTYNIE!

Swoją przygodę z Ajurwedą najlepiej zacząć od prostych, małych nawyków, które potrafią wprowadzić wielkie zmiany. Przyjrzyj się jak wygląda twój dzień.

Ajurweda, kładzie duży nacisk na znaczenie codziennych rytuałów, znanych jako Dinacharya.

Dinacharya obejmuje praktyki i nawyki, które harmonizują nasz wewnętrzny zegar biologiczny. Praktykowanie tych zasad pomaga w zrozumieniu, jak ważne jest życie zgodne z naturalnymi rytmami, takimi jak cykl dnia i nocy czy zmiany pór roku. Wiele rytuałów dotyczy każdej z dosz, a niektóre tylko do wybranych typów człowieka. Każdy z nas może wprowadzać małe zmiany w swojej codzienności, które z czasem przyniosą wielkie korzyści.

Rozpoczęcie dnia w sposób świadomy może mieć ogromny wpływ na nasz nastrój i energię. Poranny rytuał w Ajurwedzie zazwyczaj zaczyna się od wczesnego wstawania, około 6 rano, przed wschodem słońca. Wczesne wstawanie jest uważane za kluczowe, ponieważ o tej porze powietrze jest świeże, a umysł spokojny, co sprzyja medytacji i refleksji. Po przebudzeniu zaleca się przemyć twarz zimną wodą i oczyszczanie języka za pomocą skrobaczki, co nie tylko odświeża oddech, ale także usuwa toksyny nagromadzone w ciągu nocy.

Po tych czynnościach warto poświęcić kilka minut na medytację i praktykę jogi. Śniadanie w Ajurwedzie jest uważane za ważny posiłek,

który powinien być lekki, ale pożywny, aby dostarczyć energii na rozpoczęcie dnia.

Przed posiłkiem lub zaraz po przebudzeniu sięgamy po szklankę ciepłej wody. Każde danie należy jeść powoli i uważnie, bez smartfona, który rozprasza uwagę!

W ciągu dnia ważne jest utrzymanie równowagi poprzez regularne przerwy na odpoczynek i posiłki. Ajurweda zaleca spożywanie głównego posiłku w południe, kiedy słońce jest najwyżej, a nasz układ trawienny działa na pełnych obrotach. Wybieramy potrawy, które są zgodne z naszą konstytucją.

Wieczorny rytuał w Ajurwedzie koncentruje się na wyciszeniu i przygotowaniu do snu. Kolacja powinna być lekka i spożywana co najmniej dwie-trzy godziny przed snem, aby dać organizmowi czas na strawienie. Przed snem warto wziąć ciepłą kąpiel lub wypić złote mleko, pomoże to zrelaksować mięśnie i uspokoić umysł. Czytanie uspokajającej książki lub słuchanie łagodnej muzyki również jest wskazane. Godzina 22 to ostatni moment, kiedy powinniśmy położyć się spać, aby nasz organizm zaczął prawidłowo się regenerować i oczyszczać.

Prawda, że nie pierwszy raz czytasz, że powyżej przedstawiony rytm dnia, jest idealny? **Ajurweda od tysięcy lat mówi o tym, co teraz jest na ustach wszystkich dietetyków, trenerów i ekspertów od zdrowego stylu życia.**

KROK 4

CZYM SIĘ ODŻYWIAĆ?

W Ajurwedzie różnica między „odżywianiem się” a „jedzeniem” jest kluczowa i odnosi się do świadomości oraz jakości relacji z pożywieniem.

„Odżywianie się” to coś więcej niż tylko zaspokajanie głodu – to akt pełen uważności, w którym celebруемy jedzenie jako źródło zdrowia. **To świadomy wybór pokarmów zgodnych z naszą konstytucją ajurwedyjską, porą roku i aktualnym stanem zdrowia.**

Z kolei „jedzenie” oznacza konsumpcję bezrefleksyjną, w pośpiechu, stresie i bez uwagi na to, co naprawdę jest korzystne dla naszego organizmu. To zaspokajanie głodu produktami, które obciążają nasze ciała, prowadząc do nagromadzenia toksyn (ama) i zaburzeń w równowadze dosz. Jedzenie pozbawione świadomości jest skupione na ilości, a nie na jakości. **Zatracamy się w smakach, które są dla nas przyjemne przez chwilę, a potem czujemy się ospali, przepełnieni i pozbawieni energii.**

Odżywianie się w Ajurwedzie oznacza, że poprzez wybór świeżych, naturalnych produktów, które są dostosowane dla naszej konstytucji, odżywiamy ciało i czujemy przyływ energii. Celebруемy posiłki, podczas której skupiamy się na smaku, zapachu i strukturze jedzenia, unikając przy tym rozpraszaczy. Będąc uważnymi staramy się dostrzec, jak ciało reaguje na różne pokarmy i produkty. Z czasem widząc efekty odżywiania, czujemy przyływ energii.

ZACZNIJ OD KILKU ZASAD...

- **Dopasowanie do konstytucji (doszy):** Dieta powinna być dostosowana do dominującej doszy, aby wspierać równowagę organizmu.
- **Świeżość i naturalność:** Spożywamy świeże, nieprzetworzone pokarmy, które zachowują swoją naturalną energię. Każde danie zjadamy w ciągu 4 godzin od czasu jego przygotowania. Wtedy mówimy, że pożywienie jest „żywe”.

- **Zbilansowanie smaków:** W każdym posiłku powinno znaleźć się sześć podstawowych smaków Ajurwedy: słodki, kwaśny, słony, gorzki, ostry i cierpki.
- **Regularność posiłków:** Jemy o regularnych porach dnia, kiedy ogień trawienny jest największy. Unikamy podjadania między posiłkami, aby dać układowi trawiennemu czas na regenerację.
- **Uważne jedzenie:** Spożywamy posiłki w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu i rozpraszaczy, takich jak telefon czy telewizor, koncentrując się na smaku i strukturze jedzenia.
- **Unikanie przejadania się:** Wypełniamy nasz żołądek w 75%.

CZYM SIĘ ODŻYWIAJĄ DOSZE?



Osoby z dominującą doszą **Vata** powinny skupić się na diecie, która jest ciepła, wilgotna i odżywcza. Vata jest związana z ruchem i suchymi, zimnymi cechami, dlatego ważne jest, aby unikać surowej żywności, która może zwiększać suchość i zimno w organizmie. Dobrym przykładem posiłku dla osoby z doszą Vata może być ciepła zupa z soczewicy z dodatkiem imbiru i kminu. Tego typu dania nie tylko dostarczają ciepła, ale także pomagają w uspokojeniu nadmiernie aktywnej energii.

Dla osób z dominującą doszą **Pitta**, kluczowe jest unikanie gorących, pikantnych i kwaśnych potraw, które mogą zwiększać wewnętrzne ciepło. Pitta wiąże się z ogniem, więc dieta powinna być chłodząca i uspokajająca. Świetnym wyborem dla Pitta będą sałatki z zielonych warzyw liściastych, awokado i ogórka, które pomagają utrzymać równowagę. Unikanie alkoholu i kofeiny również będzie korzystne, ponieważ te substancje podsycają wewnętrzny ogień.



Kapha, trzecia z dosz, charakteryzuje się stabilnością i ciężkością. Osoby z dominującą doszą Kapha powinny wprowadzić do swojej diety lekkie, suche i ciepłe potrawy, aby przeciwdziałać tendencjom do zastoju i nadmiaru śluzu. Idealnym posiłkiem może być pieczona dynia z przyprawami takimi jak kurkuma i pieprz cayenne, które pomagają pobudzić metabolizm i zwiększyć energię. Dobrze jest również ograniczyć spożycie cukru i tłuszczów, szczególnie w formie przekąsek, do których Kapha ma wyjątkową słabość.

KROK 5

JOGA I MEDYTACJA TO TEŻ AJURWEDA!



Współczesne badania potwierdzają korzyści płynące z regularnej praktyki medytacji i jogi. Osoby regularnie medytujące doświadczają mniejszego poziomu stresu, lepszego snu i większej satysfakcji z życia. Joga, dzięki swojej wszechstronności, może być dostosowana do potrzeb każdej osoby, niezależnie od wieku czy poziomu sprawności fizycznej. Dzięki niej można poprawić elastyczność, siłę mięśniową, a także osiągnąć wewnętrzny spokój.

W ajurwedyjskim stylu życia **medytacja i joga są postrzegane jako codzienne praktyki**, które pomagają w utrzymaniu równowagi dosz. Osoby z dominującą doszą Vata mogą skorzystać z medytacji skupiającej się na uziemieniu i stabilności, podczas gdy dla osób z doszą Pitta zalecane są techniki chłodzące i wyciszające. Dla Kaphy idealna będzie płynna, energiczna praktyka np. w stylu vinyasa jogi.

Wprowadzając te praktyki do swojej codzienności osiągamy harmonię, której tak często brakuje w naszym zabieganym życiu. Nastaw budzik chwilę wcześniej i zacznij od 15 minut dziennie lub wprowadź ten rytuał wieczorem, po przyjsciu z pracy, jako element wprowadzający Cię w przyjemny stan relaksacji. Pamiętaj, że każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku, a w przypadku medytacji i jogi ten krok może być początkiem niezwykłej transformacji.



KROK 6

WYKORZYSTAJ MOC ZIOŁ!

Zioła i suplementy ajurwedyjskie zyskują popularność na całym świecie, oferując naturalne podejście do zdrowia i dobrego samopoczucia. W tym rozdziale przyjrzymy się kilku najczęściej stosowanym. Kilka z nich od dawna są „modne” w Internecie, choć pewnie nie zdawałaś sobie sprawy że są to zioła typowo ajurwedyjskie.



Jednym z najbardziej znanych ziół ajurwedyjskich jest **ashwagandha**, często nazywana indyjskim żeńszeniem. Jest to adaptogen, co oznacza, że pomaga organizmowi radzić sobie ze stresem. Osoby stosujące ashwagandhę często zauważają poprawę jakości snu oraz zwiększenie energii.

Kolejnym popularnym ziołem jest turmeric, czyli **kurkuma**, znana ze swoich właściwości przeciwzapalnych. Kurkuma jest często stosowana w postaci suplementów, aby wspomagać zdrowie stawów i poprawiać funkcjonowanie układu odpornościowego. Badania wykazały, że kurkumina, aktywny składnik kurkumy, może mieć pozytywny wpływ na zdrowie mózgu i pomagać w walce z przewlekłymi stanami zapalnymi. Aby zwiększyć przyswajalność kurkumy, zaleca się łączenie jej z czarnym pieprzem lub tłuszczami, co jest praktyką powszechnie stosowaną w kuchni indyjskiej.

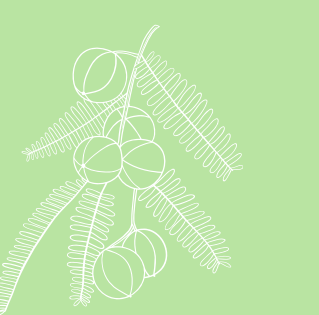
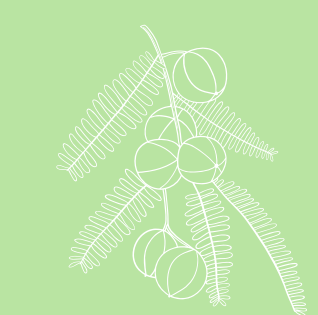
Brahmi (*Bacopa monnieri*) to zioło, które dzięki właściwościom adaptogennym pomaga w redukcji stresu i lęku, wspierając równowagę emocjonalną oraz regenerację układu nerwowego. Regularne jego stosowanie wspomaga neuroplastyczność mózgu, chroni przed degeneracją neuronów i jest wykorzystywane w Ajurwedzie do poprawy zdolności intelektualnych i usprawnienia procesów uczenia się.

KROK 6

WYKORZYSTAJ MOC ZIOŁ!



Triphala to kolejna ceniona formuła ziołowa składająca się z trzech owoców: amla, bibhitaki i haritaki. Triphala jest używana głównie jako środek wspomagający trawienie i detoksykację organizmu. Wielu użytkowników zauważa poprawę regularności wypróżnień oraz ogólną poprawę samopoczucia.



Chyawanprash to tradycyjna, ajurwedyjska mieszanka ziół i przypraw, w formie gęstej pasty, która jest stosowana jako suplement wzmacniający odporność. Głównym składnikiem jest amla (indyjski agrest), bogata w witaminę C, co sprawia, że działa jako silny przeciwutleniacz. Regularne spożywanie tej pasty wspiera zdrowie układu oddechowego, szczególnie w sezonie przeziębień i grypy, poprawiając zdolność organizmu do zwalczania infekcji. Ponadto, wspomaga trawienie oraz dostarcza energii, co czyni ją doskonałym wyborem dla osób zmęczonych i osłabionych.

Podczas stosowania ziół ajurwedyjskich ważne jest, aby pamiętać o kilku kluczowych zasadach. **Po pierwsze**, zawsze wybieraj produkty od renomowanych producentów, aby zapewnić ich jakość i czystość. **Po drugie**, bądź baczny obserwatorem, zwracaj uwagę na reakcję organizmu. **Po trzecie**, jeśli masz przewlekłe schorzenia i przyjmujesz leki, skonsultuj się z lekarzem w kwestii dodania ziół, aby uniknąć potencjalnych interakcji.

KROK 7

TO ŁATWE! KILKA PROSTYCH HACKÓW NA ZDROWSZE ŻYCIE.

Ajurweda oferuje wiele prostych i skutecznych sposobów na poprawę zdrowia oraz samopoczucia w codziennym życiu. Przyjrzyjmy się kilku domowym środkom leczniczym, które można łatwo przygotować. Wszystkie składniki zapewne znajdziesz już w swojej kuchni!

ZŁOTE MLEKO

Pierwszym z nich jest złote mleko, czyli napój na bazie mleka i kurkumy. Aby przygotować złote mleko, wystarczy podgrzać szklankę mleka (może być roślinne) i dodać pół łyżeczki kurkumy, szczyptę czarnego pieprzu, który zwiększa biodostępność kurkuminy, oraz odrobinę miodu do smaku. Taki napój można pić wieczorem, aby wspomóc regenerację organizmu i poprawić jakość snu. Dostępne są również gotowe mieszanki przypraw pod nazwą „złote mleko” wzbogacone m.in. o kardamon, goździki i dodany już pieprz. Ten zestaw świetnie sprawdzi się również w owsiance. Zrób nasz sprawdzony przepis!

Złota Owsianka – 1 porcja



- Mleko (roślinne lub krowie) 1 szklanka
- Płatki owsiane górskie 4 łyżki
- Złote mleko (mieszanka przypraw) lub kurkuma z pieprzem – 1 łyżeczka
- Masło orzechowe - 1 łyżka
- Daktyle lub inne suszone owoce – 3-4 sztuki

Mleko, płatki i złote mleko gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut. W połowie gotowania dodaj pokrojone daktyle lub inne suszone owoce. Tuż przed końcem gotowania, gdy owsianka będzie już gęsta, dodaj łyżkę masła orzechowego i wymieszaj aby się rozpuściła. Jeśli lubisz, udekoruj swoimi ulubionymi orzechami i owocami. Smacznego!

KROK 7

TO ŁATWE! KILKA PROSTYCH HACKÓW NA ZDROWSZE ŻYCIE.

NAPAR Z IMBIRU I CYTRYNY

Kolejnym prostym środkiem jest ajurwedyjski napar z imbiru i cytryny. Imbir, znany ze swoich właściwości rozgrzewających i wspomagających trawienie, w połączeniu z cytryną, bogatą w witaminę C, tworzy napój idealny na chłodniejsze dni. Aby go przygotować, zetrzyj kawałek świeżego imbiru, zalej gorącą wodą i dodaj sok z połowy cytryny. Można również dodać łyżeczkę miodu dla smaku. Taki napar nie tylko rozgrzewa, ale również wspiera układ odpornościowy.



CIEPŁA WODA

W ajurwedzie picie ciepłej wody rano przed posiłkiem jest uważane za jeden z najprostszych, a jednocześnie najskuteczniejszych sposobów wspierania zdrowia. Ciepła woda pomaga delikatnie pobudzić układ trawienny, usuwając toksyny nagromadzone w organizmie podczas snu.

W przeciwieństwie do zimnej wody, która może osłabiać agni – wewnętrzny ogień trawienny – ciepła woda wspiera procesy metaboliczne i przywraca równowagę w ciele. Doskonałym sposobem, aby utrzymać ten nawyk, jest korzystanie z butelki termicznej, która pozwala mieć ciepłą wodę zawsze pod ręką, niezależnie od tego, czy jesteś w pracy, podróży, czy na spacerze. Regularne popijanie ciepłej wody przez cały dzień, nie tylko nawadnia organizm, ale też uspokaja umysł i pomaga utrzymać równowagę między doszami.

OLEJOWANIE JAMY USTNEJ

W ajurwedzie istotne jest również dbanie o higienę jamy ustnej. Tradycyjną metodą jest płukanie ust olejem, znane jako oil pulling. Używa się do tego oleju kokosowego, który ma działanie antybakteryjne. Rano, przed umyciem zębów, weź łyżkę oleju kokosowego do ust i płucz przez 10-15 minut. Następnie wypluj olej i wypłucz usta ciepłą wodą. Ta praktyka pomaga w usuwaniu toksyn, poprawia higienę jamy ustnej i może nawet przyczynić się do wybielenia zębów.



DEVA
HARMONY

AJURWEDA - ZIOŁA - KOSMETYKI

GRATULACJE!

Właśnie zrobiłaś/eś pierwsze 7 kroków ku bardziej świadomemu i harmonijnemu życiu. Mamy nadzieję, że ten przewodnik wzbudził Twoją ciekawość i stanie się początkiem pięknej przygody z Ajurwedą. Niech ta wiedza prowadzi Cię do zdrowia, równowagi i wewnętrznego spokoju!

DEVAHARMONY.COM