



Oczyszczanie z Ajurwedą w 7 krokach

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał chroniony prawami autorskimi.
Kopiowanie lub rozpowszechnianie tego materiału lub jego elementów w jakiegokolwiek postaci
jest zabronione i podlega konsekwencjom prawnym.

Krok pierwszy – dieta	3
Czego w tej diecie nie ma?	3
Co jest w diecie na czas oczyszczania?	4
Posiłki	7
Krok drugi – święty spokój	8
Pora roku	8
Jak długo?	9
Krok trzeci – natłuszczanie od wewnątrz	11
Jakie są wskazania?	12
Przeciwwskazania	13
Jak długo?	13
Jak to przebiega?	14
Kiedy przestać?	15
Krok czwarty – natłuszczanie z zewnątrz	16
Jakiego oleju używamy do masażu?	16
Masaż	17
Krok piąty – rozgrzewanie	19
Wskazania	20
Przeciwwskazania	20
Kiedy przestać?	20
Krok szósty – zioła	21
Triphala	21
Brahmi	22
Krok siódmy – ruch i natura	23
Pytania i odpowiedzi	25

Krok pierwszy – dieta

Krok pierwszy czyli dieta. Dieta na czas oczyszczania to przede wszystkim dieta, która odciąża ciało. Jej celem nie jest to, żeby dobrze to ciało odżywić, tylko żeby go odciążyć. Odciążyć się z tych wszystkich rzeczy, które mogą być dla ciała obciążające i mogą być dla niego trudne. W ten sposób ułatwimy przebieg naturalnych procesów naprawy.

Najdoskonalszym sposobem leczenia jest po prostu nie przeszkadzanie ciału i pozwolenie mu na wykonywanie swojej pracy, do której jest świetnie przygotowane. Układ odpornościowy, który działa, regenerując zniszczenia, które się pojawiają na bieżąco w naszym ciele, jest także najpotężniejszym narzędziem. Jest naszym najpiękniejszym sposobem na wyzdrowienie. I dieta na czas oczyszczania to jest dieta, która umożliwia temu układowi wykonywanie swojej pracy.

Czego w tej diecie nie ma?

Jest to dieta bez kawy, herbaty i bez alkoholu. To na początek. Może to są oczywiste rzeczy, a może to są też rzeczy, od których jesteś wyjątkowo uzależniona czy po prostu lubisz zacząć dzień od porannej kawy. Proponuję, żebyś na ten czas, który sobie wyznaczysz (później powiem więcej na temat tego, jak długo taka dieta powinna trwać), po prostu powstrzymała się od picia czarnej herbaty, zielonej herbaty i kawy. Możesz zastąpić kawę kawą zbożową, żeby zachować ten rytuał i oszukać swój umysł, że jednak dalej coś się fajnego dzieje. Picie alkoholu na ten czas jest po prostu bez sensu.

Jest to też dieta bez nabiału w żadnej postaci. Nieważne jest to, czy mówimy o mleku kozim, krowim. To jest dieta bez mleka, bez przetworów mlecznych, serów i jogurtów. Czy to jest dieta bez mleka roślinnego? Mleko roślinne nie jest nabiałem. Mówimy o nabiale, czyli o produktach pochodzenia zwierzęcego.

Jest to dieta bez cukru i to właściwie bez cukru w żadnej postaci. Więc nie ma znaczenia, czy wybierzesz syrop daktylowy, cukier brzozy, czy jakiś jeszcze inny zdrowy słodzik. To jest dieta, w czasie której w ogóle nie używamy cukru. Jedynie miód, w ilości od 4 do 6

Oczyszczanie z Ajurwedą w 7 krokach

łyżeczek dziennie. Miód można traktować albo jako słodycz, jedząc go solo, albo jako dodatek do owsianki czy kaszy.

Jest to też dieta bez mięsa w każdej postaci. To znaczy, że bez wędlin, ale też bez różnych dań, takich jak rosół czy zupy gotowane na mięsie, lub jakieś inne przetwory, podroby i tak dalej.

Jest to dieta, w której nie ma nasion ani orzechów. Czyli dieta bez słonecznika, dyni, lnu, chia. Bez orzechów w każdej postaci. Wyjątkiem są migdały. To są migdały, które są namoczone na noc, w zwykłej wodzie. Nieważne, jaka ta woda jest. Moczysz a następnie rano obierasz ze skórki i jesz jako osobny posiłek. Jako osobny posiłek to znaczy zjedzone nie na czubku kaszy jaglanej czy czegoś innego, co jesz na śniadanie. Tylko jako pierwsze śniadanie, jeśli jeszcze nie jesteś wystarczająco głodna, żeby jeść coś większego albo jako drugie śniadanie. Może to być popołudniowa przekąska, na przykład w połączeniu z łyżeczką miodu. Tak, żeby zaspokoić ten głód na coś słodkiego, lub na coś porządnego.

Jest to też dieta, w której rezygnujemy z czosnku, cebuli, ostrych w smaku przypraw i ze wszystkich rzeczy takich jak chilli, czy wasabi. Czy to w postaci przypraw, czy też różnego rodzaju sosów, past i tak dalej. Ogólnie im mniej przetworzone rzeczy, tym lepiej.

Co jest w diecie na czas oczyszczania?

Natomiast co w tej diecie jest? Pewnie Cię to bardzo ciekawi, skoro już wiesz, czego w tej diecie nie ma.

Jeśli chodzi o białko, to w tej diecie obecne jest w postaci białka roślinnego. Ajurweda zaleca dwa rodzaje białka roślinnego. Pierwszy rodzaj to i fasolka mung, która jest obrana ze skórki i jest w połówkach. To jest bardzo łatwa do przyswojenia fasolka, którą się też bardzo łatwo gotuje. Można ją namoczyć, ale nie trzeba tego robić. Jest ona składnikiem takiego podstawowego dania na czas oczyszczania, czyli kiczeri. O kiczeri więcej będzie później. Drugim białkiem roślinnym, które jest zalecane na czas tej diety, jest czerwona soczewica.

Jeśli chodzi o część zbożową, to w diecie na czas oczyszczania nie ma zbyt wielu zbóż. Jest ryż basmati. Jeśli masz dobre trawienie i nie czujesz się ciężko po zjedzeniu

brązowego ryżu, to możesz jeść brązowy ryż basmati. Czyli do wyboru masz ryż basmati w wersji oczyszczonej i nieoczyszczonej.

Drugim zbożem jest quinoa, a mówiąc po polsku komosa ryżowa. Amaranthus to kolejne zboże godne polecenia. Oraz małe ilości nieprzetworzonych płatków orkiszowych i owsianych. Co to znaczy nieprzetworzone płatki? To znaczy takie, które wyglądają jak zmiażdżone ziarno zboża. Możesz poszukać i kupić takie zboża przez internet. Jest to wtedy po prostu dużo tańsze. W sklepie ze zdrową żywnością 300 gram płatków orkiszowych to jest wydatek rzędu 9 złotych, a w sklepie internetowym kilogram tych samych płatków można kupić za 12 złotych. Jeśli jesteś zainteresowana kupnem takich sypkich rzeczy (mam na myśli płatki orkiszowe i owsiane), to polecam Ci dobre sklepy internetowe.

Owoce w tej diecie są w małych ilościach. Wskazane są jabłka, które pomagają usunąć nagromadzoną w organizmie wodę. Z umiarem wskazane są gruszki, cytryny, grejpfruty, pomarańcze. Także niewielkie ilości świeżych owoców jagodowych, takich jak jagody, maliny i truskawki. Świeżych to podkreślam, bo tak jak wiesz, albo zaraz się dowiesz, tę dietę można przeprowadzać wtedy, kiedy jest ciepło. Czyli jeśli zdecydujesz się ją przeprowadzić w lecie, to wtedy będą te owoce świeże. Natomiast zupełnie nie wchodzi w grę rzeczy mrożone. Ajurweda w ogóle nie zaleca mrożonych produktów. Tym bardziej na czas oczyszczanie mrożonki nie mają sensu.

Niewskazana jest cała reszta owoców, czyli wszystkie, które nie zostały wymienione. Szczególnie te, bogate w cukier, takie jak: winogrona, figi, daktyle, mango, banany oraz (bardzo istotna sprawa) arbuzy i melony. Niewskazane są także wszystkie owoce suszone. Bez wyjątku.

Wskazanych jest dużo warzyw. Masz zielone światło na jedzenie marchewki, pietruszki, selera, selera naciowego, buraka, brokuła, kalafiora, kapusty, brukselki, świeżego zielonego groszku w sezonie, świeżego szpinaku, szparagów, szczególnie zielonych. Bardzo wskazane są wszystkie warzywa liściaste, dobrej jakości. To znaczy, jak się zaczęła nowalijki w Polsce, to upewnij się, że masz producenta czy sprzedawcę, do którego masz zaufanie. Żebyś wiedziała, co w ogóle na tych warzywach jest. W diecie warzywnej

oczyszczającej tych warzyw będzie sporo. Dlatego ważne jest, żeby nie faszerować się chemicznymi rzeczami, tylko żeby na ten czas rzeczywiście zadbać o może mniejszą ilość tych warzyw, ale postawić na jakość.

Które warzywa są niewskazane? Niewskazane są cukinie, ziemniaki, słodkie ziemniaki, bakłażany, papryka, pomidory, ogórki i glony morskie. Są to produkty, które nie sprzyjają oczyszczaniu. Dlaczego? Każde z tych warzyw, które tu wymieniłam, ma takie właściwości, które obciążają ciało i są wyzwaniem dla trawienia. W normalnej diecie są dobre, jak najbardziej w porządku, natomiast w diecie oczyszczającej to są warzywa, które zostawiamy na boku i od nich odpoczywamy.

Jeśli chodzi o tłuszcze, to podstawowym tłuszczem na czas oczyszczania jest masło klarowane. Ale jeśli masz w sobie dużo Kaphy, lub jesteś otyła, masz problemy z nadwagą, chcesz schudnąć, to możesz stosować olej z gorczycy, czyli olej musztardowy. Uwaga, tego oleju nie możesz stosować, jeśli masz tendencję do zgagi, do przegrzanego ciała, ponieważ to jest olej, który bardzo mocno rozgrzewa. Jeśli nie masz takich problemów, to spokojnie możesz sobie smażyć też różne rzeczy na oleju z gorczycy. A jeśli jesteś na diecie wegańskiej, to używaj oleju słonecznikowego. Ajurweda na czas oczyszczania nie zaleca oleju kokosowego.

Jeśli chodzi o przyprawy, to wskazane są takie przyprawy jak kmin (bardzo ważny w oczyszczaniu), asafetyda (polska nazwa zapaliczka cuchnąca), koper włoski, kolendra, małe ilości czarnej gorczycy oraz świeży imbir. Świeży bardziej niż suszony.

Picie. Na czas oczyszczania ważne jest, żebyś piła trochę więcej wody niż zazwyczaj. Około 3 litrów płynów, z czego półtora litra płynów to powinna być ciepła woda. Od Ciebie zależy, jaką wodę wybierzesz. Ja (ponieważ w swoim życiu troszcę się na wiele sposobów o zdrowie), nie przesadzam z kupowaniem wody mineralnej, tylko po prostu używam wody, która jest przefiltrowana i przegotowana. I taką wodę wypijam. Drugie półtora litra to są herbaty. Tutaj możesz sobie wybrać spośród herbat ziołowych, z różnych fantastycznych ziół, które rosną w Polsce, albo z herbat ajurwedyjskich, czyli kompozycji opartych o przyprawy i zioła bardziej orientalne.

Jeśli pora roku sprzyja, czyli jeśli jest ewidentnie ciepło, to możesz włączyć terapię sokami. Nie koktajlami, w których się miksuje warzywa, owoce i jeszcze jakiś błonnik albo orzechy, tylko terapię sokami, czyli klarownymi płynami. To jest właściwie temat, który nadaje się na osobnego e-booka. Tym bardziej, że Ajurweda ma do tego nieco inne podejście niż dużo współczesnych koncepcji odnośnie sokowania i tego, co dla kogo jest odpowiednie.

Gdybym miała najkrócej powiedzieć coś na temat terapii sokami, to po pierwsze, musi być ciepło, a po drugie, Ajurweda jest bardzo ostrożna, jeśli chodzi o picie soków warzywnych. Zaleca małe ilości takich soków, z obserwacją tego, jak ciało reaguje na te rzeczy. Ważne jest też to, że taki sok pijemy małymi łykami, na pusty żołądek. Po soku nie przyjmujemy żadnych innych płynów, póki nie oddamy moczu, czyli póki ten sok przez nas nie przeleci. Jest to najważniejsze zalecenie.

Posiłki

Jeśli chodzi o posiłki na czas oczyszczania, to kluczem w tej diecie jest kiczeri. To jest danie, które zawsze jest na obiad, może być też na kolację. Nie polecam jedzenia tego na śniadanie. Czasem osoby, które przechodzą kurację oczyszczającą, mają takie swoje pomysły i jedzą właśnie kiczeri na śniadanie. Ajurweda tego nie zaleca. Jest to danie, które jest zbyt ciężkie na śniadanie, mimo tego, że jest lekkostrawne. Zjedzone na obiad jest jak najbardziej w porządku. Jeśli masz niedosyt albo po prostu nie chce Ci się gotować jeszcze raz, to spokojnie możesz też zjeść to samo na kolację, uzupełniając sobie warzywami. To danie składa się z mung dalu, ryżu basmati i z warzyw.

Jestem całym sercem za tym, żeby Ajurwedę tłumaczyć na grunt polskich przepisów i polskich składników dostępnych u nas, lokalnie i sezonowo. Natomiast w wyjątkowych sytuacjach, kiedy rzeczywiście lecznicze właściwości jedzenia są mocnym argumentem, to wtedy stosuję oryginalne ajurwedyjskie przepisy. Takim przepisem jest właśnie przepis na kiczeri. Tutaj chcemy mieć pełnowartościowy posiłek złożony z białka i węglowodanów, który będzie lekkostrawny i odżywczy. W tym wypadku sięgamy po bardziej orientalne składniki.

Przepis na kiczeri znajduje się na stronie internetowej www.agni-ajurveda.pl. W dziale [przepisy](#) znajdziesz różne, wiele z nich możesz wykorzystać w trakcie oczyszczania.

Krok drugi – święty spokój

Krok drugi, święty spokój. Co to znaczy? Po pierwsze, święty spokój to znaczy sprzyjający czas. Czas w naturze, który sprzyja oczyszczaniu i sprawia, że ciało nie musi się bronić przed zimnem, chłodem i wiatrem, tylko może się skoncentrować na wiosennych porządkach. Kluczowe jest ciepło. Ajurweda tradycyjnie zaleca okres od 15 marca do 15 października, czyli taką część roku, która jest przewidywalna, jeśli chodzi o temperaturę.

Pora roku

Ten okres obowiązuje z wyłączeniem bardzo gorących momentów. Takim bardzo gorącym momentem w Polsce jest zazwyczaj sierpień. Szczególnie korzystny czas na przeprowadzenie takich kuracji oczyszczających to jest przetóm pór roku, czyli na przykład przejście z zimy na wiosnę albo zmiana, która czeka nas później, czyli przejście z wiosny na lato i podobnie lato na jesień.

Wiem, że są takie osoby, które mają pomysły na stosowanie diet oczyszczających wcześniej, na przykład w styczniu, lutym albo później, nawet i w grudniu. Z perspektywy Ajurwedy jest to niewskazane właśnie dlatego, że to są takie okresy w naturze i przyrodzie, które działają na nas osłabiająco. Naturalnie to nie będzie dobry moment, żeby przeprowadzać takie rzeczy.

Święty spokój to też czas, kiedy będziesz na wolniejszych obrotach, kiedy możesz sobie pozwolić na to, żeby mieć długie i spokojne dni, i skoncentrować się w pełni na tym oczyszczaniu. Żebyś po prostu mogła się zrelaksować. Wiele z was często zastanawia się nad urlopem, na ile dni brać ten urlop. Czy to musi być 21 dni, bo się nie da tyle, czy to może być mniej?

Najważniejsze – to ma być urlop na miarę Twoich możliwości. W zależności od tego, jaką wykonujesz pracę i na co sobie możesz pozwolić. Jeśli możesz sobie pozwolić na wzięcie

tygodnia czyli weekendu i 5 dni, świetnie. Jest to naprawdę świetny czas na taką kluczową część oczyszczania. Potem już taką lżejszą dietę możesz kontynuować razem z pracą. Na początku oczyszczania jesteśmy osłabieni, mamy różne objawy, które wcale nie mają nic wspólnego z lepszym zdrowiem, tylko są po prostu nieprzyjemne.

Natomiast jak się to już przetoczy i zwykle przetacza się to po okresie tygodnia, to spokojnie można wtedy połączyć to oczyszczanie z pracą. Jeśli sobie nie możesz pozwolić na taki długi urlop, to może spróbuj wziąć 2 lub 3 dni, co razem z weekendem daje Ci 5 długich i spokojnych dni.

Może możesz wykorzystać jakieś święto? Weekend majowy czy Boże Ciało albo jeszcze jakieś inne, które pozwala wygospodarować te kilka dni. Kiedy nie musisz biec do pracy i nie musisz żyć według zegara, który nie Ty ustawiasz.

Jeśli masz taką pracę, że sama możesz zdecydować o tym, w jakim wymiarze chcesz ją wykonywać, to dobrze, żeby w czasie oczyszczania trwała ona jak najkrócej. Jak mówię, czas oczyszczania, to mam na myśli ten pierwszy, kluczowy tydzień. Bo są też takie programy, które trwają wiele tygodni, na przykład 7 czy 8 tygodni. Programy powolnego wprowadzania zmian w diecie i jak najbardziej ludzie przez te 8 tygodni pracują. Natomiast na sam początek biorą sobie wolne, żeby się po prostu dobrze w tym wszystkim osadzić i poukładać. Praca wtedy powinna być jak najlżejsza, niezbyt odpowiedzialna i jak najmniej stresująca.

Jak długo?

Też o to często pytacie.

To zależy... Po pierwsze, od tego, ile czasu możesz wygospodarować, na co Cię stać czasowo i finansowo, biorąc pod uwagę różne Twoje zobowiązania, życie rodzinne i tak dalej.

Po drugie, kiedy to będzie? Czy to jest coś, co możesz zrobić już teraz, za tydzień od soboty, od przyszłego tygodnia, w maju, w czerwcu.

Oczyszczanie z Ajurwedą w 7 krokach

I po trzecie, jakim jesteś typem? Czyli tu zahaczamy o to, jak Ajurweda rozumie to nasze indywidualne zdrowie i w zależności od tego, która dosza u Ciebie dominuje, to takie są wskazówki do długości trwania oczyszczania.

Jeśli jesteś typową, stuprocentową Vata, to oczyszczanie wcale nie musi być długie. Wystarczą 3 dni.

Jeśli Pitta u Ciebie bardzo dominuje, to 7 dni.

Jeśli Kapha, to 10. Trochę dłużej, bo Kapha się wolno rozkręca, to trochę dłużej u niej trwa.

Jeśli jesteś (tak jak wielu ludzi) mieszanką Vata i Pitta, to 5 dni to jest optymalny czas.

Mieszanka Pitta, Kapha wymaga już trochę więcej czasu, 8 dni.

Vata, Kapha (rzadsze połączenie) 5 dni.

No i w końcu typ, który ma te 3 dosze mniej więcej w takim samym poziomie, Vata, Pitta, Kapha, 7 dni.

Jak to określić? Jeśli to nie jest Twój pierwszy kontakt z Ajurwedą, to już może coś więcej rozumiesz o sobie na ten temat. A jeśli jest to Twój pierwszy kontakt, to odsyłam Cię do naszej strony internetowej: www.agni-ajurveda.pl, gdzie na blogu znajdziesz wpisy o doszach i autodiagnozie. Jest to jakiś pomysł na ustalenie tej dominującej doszy. Mówię „jakiś”, bo to jest pomysł, który jak test robiony samodzielnie, jest obciążony pewnymi błędami i niejasnościami. Natomiast myślę, że jest to całkiem fajny pomysł, żeby się zbliżyć do tego zrozumienia i w oparciu o to zdecydować.

Jeszcze jeden aspekt tego świętego spokoju to uprzedzenie krewnych i znajomych. Po pierwsze, żeby wiedzieli, co jest grane, co tak naprawdę robisz, czemu to ma służyć, po co Ci to, jakie są zasady, co jesz, czego nie jesz. Najlepiej powiedz to wszystko za jednym zamachem. Zresztą ludzie najczęściej tego nie pamiętają i zadają miliony pytań w rodzaju, „a ty nie możesz, a czemu nie możesz papryki, przecież papryka jest zdrowa”.

Mogę Ci powiedzieć z własnego doświadczenia, że nie ma sensu wchodzić w dyskusję na ten temat. To jest moment, w którym Ty tylko uprzedzasz, to znaczy informujesz swoich bliskich i znajomych o tym, że przez najbliższe 3-4-5 dni będziesz mieć taki inny tryb, który znajdzie odzwierciedlenie w diecie, ale też w Twoim stylu życia.

Nie pytasz o pozwolenie, nie stawiasz się też w roli kogoś, kto będzie teraz edukował innych, jak ma wyglądać ta dieta albo tłumaczył, czemu akurat ziemniak nie, a szpinak tak. Ludzie często pytają powodowani ciekawością, a czasem słuchając tych naszych odpowiedzi, tylko szukają momentu, w którym mogą wskoczyć ze swoim negatywnym komentarzem.

Odradzam Ci wchodzenie w takie tematy, bo jest to bardziej obciążające, osłabiające niż wzmacniające. Natomiast ważne, żeby Twoi bliscy ludzie wiedzieli z czym się to wiąże, czego mogą się spodziewać. Oni mogą reagować różnie. Mogą Cię w tym wspierać, podtrzymywać na duchu, nawet jakoś lekko złośliwie, ale w sumie przyjaźnie coś tam mówić. Ale mogą też tym wsparciem dla Ciebie nie być. Mogą zadawać różne pokręcone pytania, czy robić dziwne komentarze. Scenariuszy jest kilka. Jak masz szczęście, to trafisz na ludzi, którzy Ci sprzyjają, jak akurat tego szczęścia nie masz albo ci ludzie są po prostu w gorszym momencie w swoim życiu, to może być trochę różnie z tym. To też mówię uczciwie, żeby Cię uprzedzić o tych reakcjach po prostu.

Krok trzeci – natłuszczanie od wewnątrz

Krok trzeci jest bardzo ciekawym krokiem, czyli natłuszczanie od wewnątrz. To jest krok, który wymaga pewnej odpowiedzialności, jeśli chodzi o wskazania i przeciwwskazania. Zaraz wszystko dokładnie wytłumaczę i bardzo gorąco zachęcam Cię do tego, żebyś przeszła uważnie przez wskazania i przez przeciwwskazania, jeśli się zdecydujesz na włączenie tego natłuszczania w swoją dietę.

To się w Ajurwedzie nazywa *snezhana*, czyli natłuszczanie, nawilżanie od środka. Celem tego natłuszczania jest przesunięcie toksyn z różnych miejsc w ciele do układu pokarmowego. Wszystkie toksyny trafiają do ciała za pomocą układu pokarmowego i przez ten układ pokarmowy mogą być z ciała wyprowadzone. Właśnie ta terapia pomaga w tym, żeby je przynieść z powrotem do układu pokarmowego.

Natłuszczanie polega na piciu na czczo masła klarowanego. Jeśli jesteś na diecie wegańskiej (tylko wtedy, bo ogólnie zalecenie dla wszystkich to jest masło klarowane), to wtedy pijesz olej lniany. Jest to bardzo ważny aspekt przygotowania do oczyszczania i może być samodzielną terapią, czyli możesz robić to wtedy, jeśli cierpisz z nadmiaru Vaty. Masz bardzo dużo problemów na poziomie fizyczności i emocjonalności, które są spowodowane zaburzeniami Vaty. Możesz sobie wtedy po prostu niezależnie od innych elementów stosować tylko tą terapię. Nawet kilka razy do roku.

Jakie są wskazania?

Po pierwsze, przygotowanie do Panchakarmy, czyli intensywnej kuracji oczyszczającej, ale też przygotowanie do takiej kuracji oczyszczającej, jaką w oparciu o ten e-book jesteś w stanie przeprowadzić w takim podstawowym poziomie.

Drugie wskazanie to suchość w ciele. Ona objawia się suchymi włosami, suchymi ustami, suchą skórą. Taką skórą, na której można pisać, rysować.

Trzecie wskazanie, niepokój. Taki niepokój, który nie ma wyraźnej przyczyny i właściwie jest nieustający. Ciągłe jest coś z tyłu głowy, co sprawia, że się niepokoisz.

Kolejne wskazania to nagłe pogorszenie widzenia, czyli problemy ze wzrokiem na przestrzeni krótkiego okresu czasu.

Wskazaniem są także zaparcia. Zarówno takie aktywne zaparcia, które dokuczają Ci teraz, jak też historia zaparć. W swojej praktyce często spotykam się z osobami, które mi mówią, że miały zaparcia, ale zmieniły dietę i już nie mają. Gdy z nimi rozmawiam, to się okazuje, że jedzą jakieś błonniki, babki płesznik i inne rzeczy. Natomiast trudno

powiedzieć, jakby to wyglądało bez tego. Jeśli masz historię zaparc, to jak najbardziej też Ci to polecam.

Wskazaniem jest też styl życia, który wiąże się z częstymi podróżami. Miałam kiedyś klientkę, która była stewardessą. Dziewczyna lata kilkanaście razy w ciągu tygodnia, w ciągu miesiąca. To bardzo podnosi Vatę i to jest wskazanie do przeprowadzenia takiej terapii.

Również seksualne wyczerpanie, na przykład po intensywnym, spędzonym filmowo miesiącu miodowym. Dobrze sobie taką kurację zrobić po to, żeby się zregenerować.

Przeciwwskazania

Przeciwwskazaniem jest taka wczesna deszczowa, pochmurna wiosna. Jest to pogoda, która sprzyja ociężałości, gromadzeniu śluzu w organizmie i wtedy picie masła klarowanego nie jest wskazane. Również jeśli jesteś osobą bardzo otyłą i cierpisz na zatrzymanie wody w organizmie. Tu mowa o takich naprawdę przewlekłych, patologicznych stanach. Jeśli tylko trochę jesteś zaokrąglona albo nabierasz wody tylko na przykład raz w miesiącu przed miesiączką, to zupełnie się tym nie przejmuj.

Brak apetytu, niechęć do jedzenia oraz bardzo słabe trawienie. Czyli takie trawienie, że zjesz byle co i siedzi Ci na żołądku przez 2-3 godziny. To też jest przeciwwskazaniem.

Ciąża w całości od początku do samego końca.

Zablokowane jelita ze względu na pasożyty. I tutaj też spokojnie, bo wielu z nas ma te pasożyty różne. To muszą być naprawdę bardzo nasilone stany chorobowe, dające pełne objawy, żeby było to przeciwwskazanie.

Duży brzuch czyli taki, który nie wiąże się z tłuszczem czy z otyłością brzuszną, tylko z zatrzymaniem wody w błonach brzusznych. To jest przeciwwskazaniem.

Jak długo?

Ta terapia może trwać od 3 do 7 dni.

3 dni, jeśli dominuje u Ciebie Kapha. Kapha wcale długo nie potrzebuje się natłuszczać, bo jest dosyć tłusta. 5 dni, jeśli dominuje u Ciebie Pitta. 7 dni czyli najdłużej, jeśli dominuje u Ciebie Vata.

Jak to przebiega?

Przebiega to tak, że pierwszego dnia przyjmujesz łyżkę stołową masła klarowanego. Drugiego dnia podwajasz tę dawkę i przyjmujesz 2 łyżki masła klarowanego. Trzeciego dnia podwajasz tę dawkę do 4 łyżek. A czwartego dnia podwajasz dawkę do 8 łyżek.

Jeśli kontynuujesz i robisz to jeszcze 5, 6 i 7 dzień, to nie podwajasz już tej dawki, tylko zostajesz przy 8 łyżkach. Czyli 1 dzień 1 łyżka, 2 dzień 2 łyżki, 3 dzień 4 łyżki, 4 dzień 8 łyżek i jeśli kontynuujesz, to 5, 6, 7 dzień również 8 łyżek.

Jeśli się to robi pod okiem terapeuty lub lekarza, to się podwaja te dawki dalej, czyli 8, 16, 32. Natomiast trzeba to robić pod superwizją, dlatego nie zalecam Ci robienia tego samodzielnie. Dawka do 8 łyżek to jest bezpieczna.

Jeśli chodzi o przebieg, to przyjmujesz to masło klarowane rano, natomiast nie wcześniej niż o 6 rano. Zdarzyło mi się widzieć ostatnio w trakcie oczyszczania dziewczynę, która przyjęła masło klarowane o 5 rano. To mi tylko uświadomiło, że trzeba o takich detalach mówić. 5 rano to jest zdecydowanie za wcześnie. Trzeba poczekać przynajmniej do 6, 6.30, 7 rano na przyjęcie masła klarowanego.

Najlepiej je rozpuścić, bo w takiej wersji płynnej, jest najłatwiejsze do przyswojenia. Jeśli jest Ci trudno je wypić, to możesz je zjeść w wersji bardziej stałej, jakoś łatwiej wtedy przechodzi przez gardło. Ten akcent na przyswajalność to jest akcent, który się wiąże z płynną formą. Przyjmujesz to masło klarowane samo, a jeśli masz taką potrzebę, to możesz je popić ciepłą wodą albo jakimś warzywnym rosółem. Możesz też dodać szczyptę czarnej soli. Po to, żeby to wszystko było przyjemniejsze.

Nawet te osoby, które lubią masło klarowane, pierwszego dnia znoszą to dobrze, drugiego dnia też, trzeciego dnia już trochę jest im słabiej z tym. Zupełnie się tym nie

Oczyszczanie z Ajurwedą w 7 krokach

przejmuj, to jest naturalne, to się zdarza. Każdy z nas przez to przechodził. To mija, a potem na nowo można pokochać masło klarowane.

Jakie możesz mieć objawy po przyjęciu takiej ilości masła klarowanego? Przede wszystkim może być Ci niedobrze. Możesz czuć mdłości, może Ci się odbijać tym masłem i możesz nie mieć apetytu.

Bardzo ważna sprawa – póki nie czujesz głodu, nie jesz.

To u różnych osób może trwać 3, 4, 5, 6 godzin nawet. Niektóre osoby nie czują się głodne przez taki długi okres czasu, więc nie powinny wtedy jeść. W tym czasie popijaj ciepłą wodę. Z akcentem na „ciepłą”. Popijanie zimnej wody nie jest wskazane. Gdy poczujesz się głodna, to po prostu zaczynasz jeść zgodnie z zaleceniami na czas oczyszczania.

Kiedy przestać?

Jeśli chodzi o symptomy... tutaj ważna rzecz, ponieważ jeśli będziesz robić oczyszczanie samodzielnie, to powinnaś obserwować swoje reakcje.

Tych symptomów możliwych może być 6, ale jeśli się pojawią 3 lub 4, to jest to znak, że możesz już przerwać tę terapię i ona przyniosła oczekiwany efekt. 3-4 symptomy to znaczy, że już dosyć.

Pierwszy symptom, szybko czujesz się głodna. Mija godzina, 2-3 Ciebie już ssie i to tak naprawdę. Czujesz większą lekkość w ciele. Odczuwasz większą miękkość w ciele i w ruchach. Masz bardziej kocię ruchy. To jest takie subiektywne odczucie. Będziesz to czuć.

Kolejna rzecz bardziej do zaobserwowania na zewnątrz: oleisty, miękki stolec. Przy wypróżnieniu możesz nawet zauważyć krople oleju w wodzie. Piąta rzecz, uwalniasz gazy i odbija Ci się. Szósta rzecz to ten czwarty symptom, tylko bardziej podkreślony, czyli masz tendencje do biegunek albo luźnego stolca. I pojawienie się 3 lub 4 symptomów z tej listy to jest znak, że możesz już zakończyć picie masła klarowanego.

Krok czwarty – natłuszczanie z zewnątrz

Krok czwarty, natłuszczanie z zewnątrz czyli masaż. Ten masaż jest tak naprawdę natłuszczaniem ciała od zewnątrz. Tak jak poprzednia terapia polegała na natłuszczaniu do środka, to teraz natłuszczamy z zewnątrz. Robisz to również po to, żeby przesunąć toksyny do układu pokarmowego, ale też wyprowadzić je później poprzez skórę. Masaż w przyjemny sposób otula ciało, buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa. Przygotowuje, rozluźnia, daje taką informację, że jest bezpiecznie, przyjemnie i że można się zająć jakimiś głębszymi sprawami. Jeśli chodzi o wskazania, to są dokładnie takie same, jak w przypadku natłuszczania od wewnątrz. Przypomnę je tutaj jeszcze raz.

Pierwszym wskazaniem jest przygotowanie do Panchakarmy czy do kuracji oczyszczającej. Drugim wskazaniem jest suchość, która się objawia na różne sposoby w ciele. Trzecim wskazaniem jest niepokój, który nie ma przyczyny i stale Ci towarzyszy. Również wskazaniem jest nagłe pogorszenie widzenia, problemy ze wzrokiem. Zaparcia obecne, ale też historia zaparc. Styl życia, który jest związany z częstymi podróżami i seksualne wyczerpanie, na przykład po miesiącu miodowym. W przypadku wszystkich tych wskazań masaż może być terapią samą w sobie.

Masaż jest taką formą, która jest wciąż zbyt mało doceniana przez osoby. Ja też czasem zapominam o tym, jak bardzo potężnym narzędziem jest masaż. Natomiast jeśli masz w swoim życiu przynajmniej 1, 2 albo 3-4 wskazania spośród tych tutaj wymienionych, to masaż jest dla Ciebie po prostu formą leczniczą. Równie ważną i równie skuteczną, jak na przykład ziołolecznictwo czy terapia wiedzą.

Jakiego oleju używamy do masażu?

Takim podstawowym olejem zalecanym dla wszystkich jest olej sezamowy, ze względu na swoje właściwości głębokiego przenikania przez wszystkie warstwy skóry, odżywiania i zmiękczenia. Chodzi tutaj o olej sezamowy tłoczony na zimno. On ma słomkowy kolor i delikatny zapach. Nie mylić z olejem sezamowym kulinarnym, stosowanym w kuchni tajskiej o ciemnym kolorze i mocnym zapachu.

Można też pójść trochę głębiej i dobrać sobie olej do doszy. Chociaż dla wszystkich wskazany jest olej sezamowy. Ale jeśli chcesz trochę wariacji, to dla Vaty może to być olej sezamowy, ewentualnie olej migdałowy. Dla Pitty olej słonecznikowy lub kokosowy. Kokosowy, jeśli jest ciepło. Teraz jest moda na olej kokosowy, natomiast niewiele osób wie, że to jest olej, który wychładza, więc on jest wskazany, jeśli jest ciepło na zewnątrz. Nie jest wskazany, jeśli jest zimno. Dla Kaphy olej musztardowy, czyli olej z gorczycy, który stymuluje krążenie i rozgrzewa.

Możesz do tego oleju dodać sobie kilka kropli olejków do aromaterapii i takim najprostszym, który teraz przywołam, to jest róża. Zapach ten pięknie pracuje i całościowo pozwala poczuć się bardziej miękko i kobieco. Lawenda działa uspokajająco na takie stany poirytowania, złości, ale także ugruntowuje. Bergamotka jest jednym z najlepszych zapachów antydepresyjnych.

Aromaterapia jest szalenie fascynującym tematem. Dla mnie osobiście to ważna część mojego życia od wielu lat. To temat z pogranicza ciała i psychiki, bo dokładnie przez to, że kora węchowa znajduje się blisko ośrodków emocjonalnych w mózgu, to możemy zapachem wpłynąć na samopoczucie.

Masaż

Masaż nazywa się *abhyanga*. Tak naprawdę jest to bardzo prosty masaż, który rządzi się swoimi zasadami. Jako ciekawostkę powiem tylko, że bardzo wielu ludzi, którzy ten masaż wykonują profesjonalnie, nie respektuje tych zasad.

Przede wszystkim jest to masaż, który opiera się na tym, że jest dużo oleju. Ten olej jest podgrzewany, ciepły, przyjemny. Do tego delikatny dotyk. Czyli to jest masaż, który ma na celu po prostu relaks, ukojenie, nawilżenie, natłuszczenie.

Najważniejszą zasadą w *abhyandze* jest to, że 70-80 procent siły wkładamy w ruchy, które kierujemy w stronę rąk i nóg, czyli w stronę peryferii ciała, a 30-20 procent to jest siła, którą wkładamy w ruch w stronę serca.

Jak masz jakieś doświadczenie z masażem, to może od razu zauważyłaś, że tendencja jest inna. Zwykle jak masujemy, to więcej siły wkładamy w te ruchy, które doprowadzają krew

do serca, natomiast w *abhyandze* właśnie jest inaczej. Więcej siły wkładamy w doprowadzenie krwi do kończyn, a mniej siły w ten ruch z powrotem w stronę serca.

Jeśli chodzi o ruchy. Na temat *abhyangi* można zrobić 3-dniowe szkolenie, ale takie proste zalecenia, które wystarczą do tego, żebyś sobie tę *abhyangę* rano w domu zrobiła, to są dwa rodzaje ruchów. Małe, okrężne ruchy wokół stawów, czyli wokół kostek, kolan, łokci, ramion. Takie ruchy jak kółeczka. Plus duże, okrężne, takie zmiatające ruchy po większych płaszczyznach ciała. Czyli po przedramionach, udach, łydkach. Takie, jakbyś chciała zamieść jak najwięcej ciała, zgarnąć, za jednym zamachem.

Masaż robi się, zaczynając od głowy, a kończąc na stopach. Możesz to zrobić w dwóch wariantach. Jest wersja, w której masuje się też głowę i włosy. Ja osobiście robię tę wersję rzadko, bo po prostu nie lubię późniejszego szorowania włosów. Mam dosyć gęste, grube włosy i później muszę je 2 albo 3 razy myć, żeby ten olej zmyć. Więc kiedy mam mniej czasu w ciągu tygodnia, wybieram taką wersję, że spinam włosy na czubku głowy i ten masaż głowy ograniczam do miejsc, które są odstonięte, czyli do miejsc bez włosów. Czoło, skronie, uszy, miejsca za uszami, kark, szyja. Wszystko to, co wystaje spoza włosów.

Ten masaż (w zależności od wprawy) może Ci zająć 5-15 minut. Po masażu ważne jest, żebyś jeszcze przez 5 albo 15 minut została z tym olejem na ciele. Po tym czasie, weź ciepły prysznic albo trochę cieplejszy, bardziej gorętszy, jeśli lubisz takie klimaty, a potem lekko się wytrzyj. Dobrze do tego celu wykorzystać taki ręcznik, na którym mniej Ci zależy. Sprawdzają się takie stare, sprane, cienkie ręczniki, bo one dobrze chłoną wodę, dobrze chłoną olej i łatwo je później wyprać. Odradzam Ci używanie swojego ulubionego puchatego ręcznika, bo po prostu ten olej w nim zostanie i sprawi, że po kilku takich masażach, ten ręcznik będzie ciężki i nieprzyjemny. Dobrze do tego wycierania się po masażu mieć osobny ręcznik.

Krok piąty – rozgrzewanie

Krok piąty, to jest coś, co zawsze odbywa się w trakcie Panchakarmy i jest też bardzo ważną częścią tej terapii oczyszczającej, którą możesz samodzielnie zrobić w domu. Jest to rozgrzewanie. Rozgrzewanie, które może zaowocować poceniem się, ale nie musi. To w zależności od tego, na jaką formę się zdecydujesz. Rozgrzewanie sprawia, że lepiej krąży krew, toksyny są bardziej mobilne i łatwiej jest je wyprowadzić z ciała. To jest naszym celem w oczyszczaniu.

Jakie masz możliwości dostępne w domu? Po pierwsze, gorący prysznic, od 5 do 10 minut. Jeśli nie masz przeciwwskazań związanych z podwyższonym ciśnieniem krwi, nie robi Ci się słabo, to spokojnie możesz posiedzieć pod taką bardzo ciepłą wodą, aż do momentu, gdy poczujesz, że jest Ci tak bardzo gorąco, że jesteś taka nabrzmiata w bardzo przyjemny sposób. Pod prysznicem nie poczujesz tego, że się pocisz, bo będziesz cała mokra. Jeśli poczujesz jakiś dyskomfort, to wtedy skróć ten czas, który poświęcasz na prysznic albo po prostu stosuj wtedy troszkę chłodniejszą wodę.

Drugim sposobem możliwym do zastosowania w domu jest kąpiel w gorącej wodzie. Do tej wody możesz dodać kilka kropli olejku eterycznego lub ziołowy napar, na przykład z rumianku, owsa, czy innych, fajnych ziół, które dodatkowo przyniosą Ci korzyść dla układu oddechowego.

Możesz również zainwestować w przenośną saunę parową. Jest to taki mały namiot z krzeselkiem w środku, do którego wchodzisz, a głowa wystaje na zewnątrz. Jest to wydatek rzędu 700-800 złotych, natomiast jeśli jesteś osobą, która ma zaburzenia Vaty albo której się po prostu podoba taki sposób dbania o siebie, to jest to rzecz, która naprawdę jest warta tych pieniędzy. My taką saunę mamy już w tej chwili trzeci rok i już powiedziałabym dogorywa, natomiast przez te trzy lata służyła bardzo wielu klientom, którzy brali udział w oczyszczaniu.

Wskazania

Wskazania do terapii polegającej na rozgrzewaniu są takie, jak chroniczne przeziębienie, częsty temat. Kaszel, zwłaszcza kaszel palaczy, czyli związany z wysuszoną śluzówką. Wszelkiego rodzaju bóle, a szczególnie bóle pleców, dolnej części pleców, kręgosłupa. Również zaparcia i problemy z wypróżnianiem. Problemy natury reumatycznej i problemy neurologiczne, czyli różnego rodzaju drgawki i zaburzenia związane z układem nerwowym, objawiające się w ciele, fizycznie. Również dolegliwości związane z oddawaniem i z nietrzymaniem moczu.

Przeciwwskazania

Jeśli chodzi o przeciwwskazania, to są tylko trzy.

Pierwszym przeciwwskazaniem jest alkoholizm, czyli taki stan, w którym się dużo i często pije. Te toksyny sprawiają, że wątroba jest bardzo obciążona. Także stan po wypiciu sporej ilości alkoholu nie jest wskazany. Cięża jest przeciwwskazaniem. Zaburzenia doszy Pitta, czyli zaburzenia takie jak biegunka, żółtaczka, bardzo duże zakwaszenie organizmu i nasilenie hemoroidów. Czyli wszystkie takie gwałtowne stany, które dają nieprzyjemne odczucie, one są przeciwwskazaniem do przegrzewania. Pitta nie lubi gorąca i nie należy wtedy tego robić.

Kiedy przestać?

Jeśli chodzi o symptomy, to podobnie, jak w przypadku tego natłuszczania od wewnątrz. Tutaj obserwujesz i możliwości jest 6, a jeśli pojawią się 3 lub 4, to jest znak, żeby już przestać i że już masz efekt osiągnięty.

Jakie to są symptomy? Pierwszy, złagodzenie odczucia chłodu lub zimna. Jest Ci po prostu cieplej. Drugie, ukojenie bólu. Trzecie, większa miękkość i elastyczność, mniejsza sztywność w ciele. (Bardzo fajne rzeczy dla Vaty). Czwarta, większa lekkość, i lekkość w ruchach. Gładkość ciała, dobrze nawilżona, natłuszczona skóra i wzmożone pocenie się na twarzy i na głowie. To jest te 6 symptomów. Ale już 3 lub 4 z nich decydują o tym, że już wystarczy.

W trakcie kuracji oczyszczającej, która trwa 21 dni, tak naprawdę przez cały czas robi się tę terapię. Wtedy ona codziennie jest po to, żeby stymulować ten proces i dalej rozgrzewać ciało.

Krok szósty – zioła

Chcę Ci powiedzieć o dwóch podstawowych ziołach w Ajurwedzie, które możesz kupić w Polsce i włączyć do swojej diety. Z dużą korzyścią.

Triphala

Pierwsze zioło to jest właściwie kompozycja, która nazywa się Triphala. Bardzo stara, tak jak Ajurweda, receptura ziołowa, składająca się z trzech ziół. Każde z nich jest szczególnie wartościowe dla jednej z dosz, co sprawia, że ta formuła jest formułą uniwersalną. Świetnie nadaje się zarówno do leczenia zaburzeń Vaty, Pitty, jak i Kaphy.

To jest zioło, które zawsze przyjmuje się w oczyszczaniu. Czy to w trakcie oczyszczania w klinice Panchakarmy, czy takiego domowego. Właściwie w każdej kuracji oczyszczającej to zioło jest kluczowe. Z tego powodu, że toksyny trafiają do ciała układem pokarmowym i tym układem będziemy je wyprowadzać. Takim najprostszym, naturalnym sposobem wyprowadzania tych toksyn jest codzienne wypróżnianie się, a branie Triphali sprawia, że nie ma z tym kłopotu.

Jeśli chodzi o kolejne wskazania, to wzdęcia. Bardzo częsty problem, który obserwuję u swoich klientów. U większości wynikający z błędów w jedzeniu. Zaparcia lub historia zaparć, czyli „przez 10 lat miałam, ale już nie mam, bo jem błonnik”. Również problemy z koncentracją, przeciążony układ nerwowy związany z nadmiernym wysiłkiem mentalnym.

Jeśli chodzi o jakość tych ziół, to jest to duży temat i myślę, że w miarę, jak Ajurweda będzie się rozwijać w Polsce, to będziemy mieć dostęp do coraz lepszej jakości ziół. Natomiast na ten moment, z tego, co można kupić w Polsce, to polecam Triphalę ze strony momaayurveda.com. To jest najsensowniejszy wybór.

O co chodzi w jakości ziół?

Po pierwsze, nie polecam ziół w proszku, bo nie wiadomo, co to są za zioła, jak one były przechowywane, w jaki sposób one przyleciały lub przyptęły do Polski. Pytanie, które mówi dużo o jakości tych ziół, to ile jest miligram w tabletkce. Jak popatrzyś na taką najbardziej komercyjną firmę dostępną w Polsce, Himalaya, to tam jest około 250 miligramów. Triphala, którą sprowadzamy z Indii i stosujemy w swoich zabiegach ma 1000 miligramów na tabletkę. Można ją też odpowiednio więcej brać.

Ilość Triphali, którą mogę Ci zalecić bez konsultacji z lekarzem czy z terapeutą, w ciemno, to jest do 4 000 miligramów dziennie. Możesz przyjmować o połowę mniej, czyli na przykład 2 000, natomiast mniej niż 2 000 miligramów nie ma sensu. To jest po prostu za mało. Najlepiej dwa razy dziennie po 2 000 miligramów.

Triphalę przyjmujesz pół godziny przed posiłkiem, na pusty żołądek, rano i wieczorem, popijając ciepłą wodą. W czasie przyjmowania Triphali ważne jest to, żeby popijać ciepłą wodę w ciągu dnia. Około litra, półtora litra ciepłej wody. Triphalę możesz bezpiecznie przyjmować przez okres od miesiąca do 6 miesięcy. Dobrze działa na organizm, nie ma żadnych przeciwwskazań. Nie ma żadnych skutków ubocznych, nie musisz się obawiać tego, że jelita się uzależnią od Triphali. Jest to jak najbardziej bezpieczna forma, która na początku działa bardziej oczyszczająco, a potem bardziej odżywiająco i reguluje proces ruchów perystaltycznych i wszystko to, co się w jelitach dzieje. Jest to naprawdę świetna receptura.

Brahmi

Często w dietach oczyszczających nie ma ważnego aspektu, dotyczącego układu nerwowego. A szkoda, bo to jest druga podstawa.

Proces wprowadzania zmian w diecie i w życiu nie jest procesem lekkim. Wiąże się ze sporą ilością stresu. Może już pomyślałaś „o mój Boże, nie będę mogła wypić kawy”. Właśnie po to włączasz Brahmi, czyli zioła, które wspomagają ciało i umysł w radzeniu sobie ze stresem. Z tą nową sytuacją.

Brahmi to zioło, które wzmacnia odporność, zapobiega i pomaga w chorobach autoimmunologicznych. Jeśli chodzi o wskazania... to tak naprawdę w swojej praktyce nie spotkałam jeszcze ani jednej osoby, która by nie miała wskazań do brania tego zioła. Żyjemy w takich czasach, że wszyscy mamy przeciążony układ nerwowy, pracujemy też dużo intelektualnie. Nawet jeśli ktoś pracuje fizycznie, to też czasy wymagają od niego takiej dużej ilości myślenia. Wskazaniami jest stres związany ze stylem życia, trybem pracy, ale też kłopoty z koncentracją, pogorszenie pamięci.

Są takie dwa okresy w życiu, kiedy Ajurweda zaleca przyjmowanie Brahmi. Pierwszym okresem jest dzieciństwo. Brahmi w formie kropelek można podawać dziecku już od 8 miesiąca. Drugim okresem jest starość. Brahmi jest dobre dla osób, które mają problemy z coraz większym ubytkiem neuronów w funkcjonowaniu poznawczym. Jest to bardzo dobra profilaktyka różnych starczych problemów z układem nerwowym.

Jeśli chodzi o firmę, to znowu polecam Brahmi ze strony mommaayurveda.com. Dwie tabletki dziennie, jedna rano, jedna wieczorem, pół godziny po posiłku, popijając ciepłą wodą. Czas przyjmowania Brahmi to od 3 do 6 miesięcy za pierwszym razem, a potem raz w roku przez 3 miesiące. W takich szerokościach geograficznych jak Polska wskazane jest to zimą, kiedy mamy trochę gorszy, obniżony nastrój.

Krok siódmy – ruch i natura

Krok siódmy czyli ostatni w takim najprostszym programie oczyszczania, jaki możesz sobie zafundować w oparciu o ten e-book, to natura i ruch.

Bardzo ważna jest rola natury, ponieważ potrafi nas zregenerować i zrelaksować jak nic innego. Świetnie balansuje Watę, której wszyscy mamy za dużo i która się też podnosi w procesie oczyszczania. Natura regeneruje układ nerwowy na bardzo głębokim poziomie, szczególnie o takiej porze roku jak teraz, kiedy z takiego czarnego, szarego krajobrazu przechodzimy w zieleni, kwiaty, zapachy. To jest absolutnie cudowne.

Ta niebieska energia, której doświadczamy, patrząc w niebo, bardzo ładnie balansuje Pittę, czyli taką naszą zdolność do bycia zbyt aktywnym, zbyt ambitnym, zbyt poirytowanym.

Zielona energia jest taką energią, która bardzo ładnie balansuje nasze serce, czyli naszą taką krytyczność i takie krytykanctwo. Sprawia, że jesteśmy bardziej otwarci na siebie, na innych ludzi, bardziej chętni i skorzy do współczucia, współodczuwania.

Natura ma kluczową rolę, jeśli chodzi o balansowanie emocji. Podstawą, która nie wymaga nauki, jest korzystanie ze spacerów na świeżym powietrzu, wtedy w naturalny sposób zaczynamy głębiej oddychać. Zaczynamy się bardziej regenerować. Świetnie jest, jeśli możesz to zrobić bez słuchawek w uszach, czyli bez słuchania jakichś innych podcastów, pierdół, tylko naprawdę słuchając odgłosów natury z taką uważnością na to, co się dzieje wokół Ciebie. Z obserwacją kwiatów, roślin, słońca, chmur. To wszystko sprawia, że masz więcej przestrzeni w głowie. To sprawia, że umysł oczyszcza się z wszystkich strzępków informacji.

Jak ktoś ma komputer i dba o niego, to co jakiś czas czyści ten komputer z różnych poszatkowanych fragmentów informacji i programów. Podobnie nasz umysł wymaga takiego oczyszczania. Są też bardziej zaawansowane, takie jak kontemplacja, koncentracja czy medytacja. Natomiast te najprostsze, równie skuteczne, to jest po prostu obcowanie z naturą, która sprawia, że dostajemy taki przewiew i jest nam po prostu lżej.

Tę część chciałabym zakończyć cytatem z Beaty Pawlikowskiej, która nie przestaje mnie zadziwiać swoją wielofunkcyjnością i funkcjonalnością. To znaczy tym, że na tak wielu rzeczach się zna bez konieczności studiowania ich głęboko. Chociaż myślę, że życie zapewniło jej ogrom okazji, żeby to studiować, ucząc się od pierwotnych ludów. Beata pisze tak: *„Dbaj o siebie, wyprowadź się na spacer. Nie pytaj, czy masz ochotę, wyprowadź siebie na spacer”*.

Bardzo mi się podoba ta środkowa część, *„nie pytaj, czy masz ochotę”*, bo na to pytanie zawsze będzie sto tysięcy odpowiedzi, dlaczego lepiej dzisiaj nie iść. Podoba mi się

jeszcze ciąg dalszy, tego już nie ma w tym cytacie, ale jest w książce, z której ten cytat pochodzi: *„Traktuj siebie przynajmniej tak, jakbyś traktowała średnio lubianego psa. Wyprowadziłabyś go na spacer rano i wieczorem po to, żeby mógł przynajmniej się wysiusiać”*. Polecam takie właśnie wyprowadzenie siebie na spacer. To może być nawet 5, 10, 15 minut wokół bloku, po boisku, gdziekolwiek. Po to, żeby wyjść na świeże powietrze.

Pytania i odpowiedzi

Czy całą porcję Triphali można zjeść rano?

Nie. Triphalę jemy dwa razy dziennie, pół porcji rano, pół porcji wieczorem.

Czy zapomniane zioła lepiej zjeść po posiłku, czy pominąć i zjeść przed następnym posiłkiem?

Po pierwsze, lepiej nie zapominać o ziołach. Zioła jedzone po posiłku mają inne właściwości. Jeśli zdarzyło Ci się zapomnieć raz na tydzień, no to spokojnie weź te zioła po posiłku i to będzie w porządku. Natomiast jeśli miałybyś zapominać codziennie przez tydzień, to wtedy branie ziół po posiłku daje zupełnie inny efekt niż przed. Także zachęcam do tego, żeby jednak pamiętać, zrobić z tego jakiś rytuał, wykorzystać też budzik w telefonie. Jakoś sobie pomóc po to, żeby rzeczywiście pamiętać o przyjmowaniu tego.

W jakiej innej formie można zażywać Triphalę?

Jeszcze jedną wersją Triphali jest wersja płynna, czyli formuła, która opiera się na gotowaniu ziół w jakimś płynie. Niestety to są trudno dostępne formuły.

Oczyszczanie z Ajurwedą w 7 krokach

Czy Brahmi można łykać zupełnie niezależnie?

Jak najbardziej, możesz łykać zupełnie niezależnie. Nawet jeśli nie prowadzisz oczyszczania.

Czy można używać oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek na czas oczyszczania?

Nie, na czas oczyszczania najbardziej wskazane jest masło klarowane i olej lniany. Olej rzepakowy, oliwa z oliwek mniej.

Ile masła można zjeść?

Na początku pijesz masło na czczo, natomiast później oprócz tego, dodajemy to masło do zupy, do drugiego dania, żeby to jedzenie w czasie oczyszczania było bardziej tłuste. Nie przesadzaj. Wiem, że Vata ma tendencję do przesadzania i mieszkamy w domu takich gości typu Vata, którzy potrafią zjeść dwie kostki masła klarowanego w ciągu 2 dni. Zbyt duża ilość nie jest dobrym pomysłem. Tłuszcz jest tłuszczem i on ma być w diecie, ale nie może być go za dużo.

Ile przyjmuję oleju lnianego, jeśli nie mogę przyjmować masła?

Olej lniany przyjmujesz w takich ilościach, jak masło klarowane.

Jakie masło klarowane polecasz?

Najbardziej polecam sklarowanie dobrej jakości masła w domu. Na blogu Agni Ajurweda znajdziesz [filmik](#) o tym, jak klarować masło. Jest on również na kanale [Agni Ajurweda](#) na YouTube.

Czy w trakcie oczyszczania można chodzić na fitness?

Jak zaczniesz ten proces i rzeczywiście zrobisz sobie masło, masaż, rozgrzewanie i dietę, to nie będziesz miała ochoty na fitness. Przynajmniej przez te 2-3-4 pierwsze dni, kiedy naprawdę czujesz się słabo. Jeśli miałabyś jakąś maleńką ochotę, która wynika bardziej z Twojego uzależnienia od sportu, to po prostu odpuść. Organizm jest osłabiony i nie należy go przeciążać, a fitness może być takim przeciążeniem.

Czy mogę zjeść na jeden posiłek ryż z mung dalem, czyli kiczeri, a na drugi ryż z warzywami?

Jak najbardziej, chociaż do tego drugiego posiłku z warzywami możesz użyć innego rodzaju zboża, na przykład komosę ryżową.

Dlaczego przy oczyszczaniu niewskazane są nasiona i orzechy?

Najogólniej mówiąc, nasiona są bardzo ciężkostrawne, bogate w różne substancje, które wymagają sporej mocy organizmu, żeby je strawić. Zgodnie z podstawowymi zasadami diety oczyszczającej to ma być dieta, która jest lekka i nie wymaga wysiłku ze strony organizmu. To jest też bardzo częsty błąd przy różnych zdrowych dietach w dzisiejszym świecie. Przepisy nafaszerowane są na przykład nerkowcami czy pestkami różnego rodzaju, które dla większości osób są po prostu zbyt ciężkostrawne.

Na co najbardziej uważać przy oczyszczaniu podczas karmienia piersią?

Spokojnie możesz używać Triphali i Brahmi w czasie karmienia piersią. Na czas karmienia piersią robisz taki delikatny program. Te zalecenia, które są w e-booku możesz spokojnie wprowadzić w życie. Tylko obserwuj swoje ciało i objawy, które mogą świadczyć o tym, że rzeczywiście sporo masz tych toksyn w sobie. To są objawy związane z bólem głowy, ogólnym osłabieniem i wyczerpaniem. Pij wtedy więcej wody i powstrzymaj się przez

Oczyszczanie z Ajurwedą w 7 krokach

kilka godzin od karmienia. Na przykład odciągnij to mleko, jak będzie bardzo złe, albo podaj coś innego swojemu dziecku. Tak, żeby nie przekazywać mu tych rzeczy w mleku.