

Elżbieta Libiszewska-Kindler

# AJURVEDA

## Przewodnik po zdrowiu i urodzie



e-book  
ASTRUM  
M E D I A  
[www.astrummedia.pl](http://www.astrummedia.pl)

AJURWEDA  
VINB MEDV

Elżbieta Libiszewska-Kindler

# AJURWEDA

# VIŃKMEDV

e-book  
ASTRUM  
MEDIA  
[www.astrummedia.pl](http://www.astrummedia.pl)

W R O C Ł A W

© Copyright e-book ASTRUM MEDIA Sp. z o.o.

Wrocław

*Wszelkie prawa zastrzeżone*

Opracowanie redakcyjne

ALEKSANDRA OTRĘBSKA

Opracowanie techniczne

ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki

JERZY MICHALSKI

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,  
w jakiejkolwiek formie i w jakikolwiek sposób,  
włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu  
innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy*  
(art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych  
z dn. 4.02.1994 r.)

Zamówienia na książki można składać  
przez Internetową Księgarnię Wysyłkową  
[www.wydawnictwo-astrum.pl](http://www.wydawnictwo-astrum.pl)

Zapraszamy do zakupu naszych książek, multimediiów,  
słuchowisk, poezji śpiewanej w formie e-booków i e-audiobooków  
na platformach cyfrowych

**ASTRUM MEDIA Sp. z o.o.**  
**50-374 Wrocław, ul. Norwida 19/6**  
**e-mail: [handlowy@astrum.wroc.pl](mailto:handlowy@astrum.wroc.pl)**

ISBN 978-83-63758-49-3

## **SPIIS TREŚCI**

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Przedmowa .....                                                                  | 7  |
| Ajurweda – jej podstawy i cele .....                                             | 8  |
| Spokój i równowaga wewnętrzna dzięki ajurwedzie – życie w zgodzie z naturą ..... | 12 |
| Jak prawidłowo medytować – wskazówki i porady .....                              | 14 |
| Być zdrowym i pięknym dzięki masażom i naturze .....                             | 16 |
| Typy ludzkie i ich charakterystyka .....                                         | 22 |
| Produkty spożywcze dla każdego z typów .....                                     | 25 |
| Jak jeść i co jeść, aby być zdrowym .....                                        | 28 |
| Biorytm w ajurwedzie .....                                                       | 31 |
| Zioła i przyprawy w kuchni ajurwedy .....                                        | 33 |
| Proces trawienia – przyczyny zakłóceń i porady dla każdego typu .....            | 35 |
| 7-punktowy regenerujący i uzdrawiający program .....                             | 39 |
| Recepty – szybkie, zdrowe, łatwe i skuteczne .....                               | 40 |
| Zupy .....                                                                       | 48 |
| Potrawy dla milusińskich .....                                                   | 55 |
| Dania na wszystkie okazje – dla każdego coś smacznego i oryginalnego .....       | 61 |
| Deser, czyli „koniec wieńczy każde dzieło” .....                                 | 71 |

|                                                                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Afrodyzjaki w kuchni, czyli jak pobudzić zmysły, jak poczuć się młodszym, bardziej witalnym i piękniejszym . . . . . | 76 |
| Apteczka pierwszej pomocy po ajurwedyjsku, czyli naturalna pomoc w nagłych wypadkach . . . . .                       | 82 |
| Wellness – weekend, czyli relaks od soboty do niedzieli . . . . .                                                    | 88 |
| Bibliografia. . . . .                                                                                                | 91 |

## PRZEDMOWA

Witajmy w tajemniczym, orientalnym świecie, pełnym egzotycznych zapachów, aromatycznych olejków oraz subtelnej gry dźwięków i barw.

Pozwólmy się oczarować, choć na chwilę uciec od problemów dnia codziennego. Udajmy się do innego świata, w którym pośpiech i stres nie mają racji bytu by odkryć siebie od „wewnątrz”, wczuć się, wsłuchać, odprężyć...

Książka ta zawiera wiele cennych wskazówek, jak się odżywiać, aby pozostać w pełni sił i zdrowia.

Przedstawione w niej recepty nie wymagają specjalnego kunsztu kulinarnego, są łatwe do wykonania i przy tym smaczne, a zawarte w nich składniki są ogólnie dostępne.

Będę szczęśliwa, jeśli włączycie choć niektóre do swojego repertuaru. Interesujące są również porady i recepty odmładzające i wzmacniające nasze siły vitalne. Mogę zapewnić, że są warte spróbowania!

*Życzę przyjemnej lektury*  
Autorka

ŻYCIE JEST OBSZAREM WIELU SZANS I MOŻLIWOŚCI,  
A CO TY Z NICH ZROBISZ, JEST TWOIM ŻYCIEM  
MAHARISHI MAHESH YOGI

## **AJURWEDA**

### JEJ PODSTAWY I CELE

**Ajurweda** – kiedy słyszy się po raz pierwszy ten wyraz, to brzmi on trochę egzotycznie, trochę tajemniczo. Nasuwa się pytanie – co się za nim kryje? Regenerujące masaże, pachnące olejki – oto co podsuwa nam w pierwszej chwili nasz pracujący na pełnych obrotach umysł.

Czy to aby wszystko...? Czym jest ajurweda...?

*Ayuh* oznacza życie, a *veda* naukę. Ajurweda to filozofia o długim i zdrowym życiu.

Jest to najstarsza, indyjska znana nam wiedza, przekazywana i praktykowana od ponad 2000 lat. Pomimo to jest ciągle aktualna, wzbogaca nasze życie, a dostarczając nowych konceptów oraz ważnych wskazówek, pomaga nam je jak najlepiej kształtować.

Nazywana jest powszechnie „matką wszelkich sposobów leczenia”. Dzięki niej możemy skutecznie uniknąć wielu dolegliwości, chorób oraz zbędnych wizyt u lekarzy.

Wiedza ta przekazywana była z pokolenia na pokolenie przez misjonarzy, i to nie tylko wiedza medyczna, lecz tak-

że o całej kulturze indyjskiej. Obecnie wykłada się ją w Indiach na uniwersytetach jako medycynę alternatywną.

Ajurweda cieszyła się już w latach 80-tych popularnością i uznaniem na świecie. Szczególnie modne wówczas stały się masaże olejkami i medytacje, zwłaszcza wśród zestresowanych menedżerów i gwiazd filmowych.

W Europie znana jest obecnie jako terapia „wellness”, zawierająca masaże olejkami, eliksiry z określonych roślin, działające odmładniająco oraz bardzo smaczne, zdrowe i łatwe recepty kulinarne.

Jeść powinno się w zgodzie z naturą, odpowiednio do swojego typu, o czym będzie mowa w następnych rozdziałach. „W zdrowym ciele zdrowy duch” – to nasze stare porzekadło i jak żadne inne odzwierciedla główną zasadę tej wiedzy.

W ajurwedzie znajdujemy klucz do zrozumienia związków między zdrowiem a chorobą. Dowiemy się także, jak postępować, aby zachować równowagę w organizmie, czyli ZDROWIE.

Starożytni indyjscy naukowcy odkryli, po długotrwałych i żmudnych badaniach i obserwacjach, pięć elementów mających olbrzymi wpływ na życie człowieka. Są to: przestrzeń, powietrze, ziemia, woda i ogień.

Swoje doświadczenia zapisali w tzw. wedach, świętych indyjskich pismach. Zawierają one wyniki skrupulatnych badań oraz cenne porady dla każdego, jak ukształtować swe