DETOX INNY NIŻ WSZYSTKIE SPOJRZENIE AJURWEDYJSKIE

PaniAjurweda.pl

K A R O L I N A
K L E P A C K A

CO MOŻE ZDZIAŁAĆ TWÓJ UKŁAD LIMFATYCZNY

Pani Ajurweda - Karolina Klepacka

Z wykształcenia magister zarządzania, z zamiłowania joginka oraz konsultantka ajurwedy. Przeszła długą drogę od pracy w międzynarodowej korporacji, po zbudowanie własnego SPA, aż do konsultantki ajurwedy i instruktorki jogi. Specjalizuje się w konsultacjach oraz uzdrawianiu ciała poprzez ajurwedę, jogę, masaż. **Jej misją jest przekazywanie wiedzy o ajurwedzie w kontekście zachowania zdrowia kobiet.**

Od 13 lat prowadzi w Warszawie Day SPA YO!ZEN. W SPA stosuje masaże ajurwedyjskie do relaksacji ciała i umysłu człowieka. **W marcu 2022 ukończyła studia podyplomowe na wydziale rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie o specjalności joga i relaksacja, jest także instruktorem hatha jogi oraz jogi nidry.** Jest założycielką stron www.PaniAjurweda.pl oraz www.yozen.pl

Jej nauczycielem i mentorem jest Dr Partap Chauhan z Instytutu Jiva Ayurveda w Indiach. W ramach jego instytutu przeszła następujące szkolenia i kursy:

2018 kurs konsultanta Ajurwedy stopień I z dr. Garimą Kariachi
2018 kurs ajurwedyjskie gotowanie z dr. Garimą Kariachi
2019 kurs konsultanta Ajurwedy stopień II z dr. Partapem Chauchanem
2019 kurs dbania o urodę z dr. Garimą Kariachi
2019 kurs ajurwedyjskiego detoksu z dr. Garmia Kariachi
2020 kurs ajurwedyjskiego detoksu w warunkach domowych z dr. Adarsh Srivastava
2020 kurs Marma, Dharma, Kama, Moksha z dr. Satanaraynem Dasa
2020 kurs Ajurweda dla Kobiet z dr. Partap Chauhan oraz dr. Shavna Vivedi
2021 kurs zachowanie zdrowia kości i stawów z dr. Neil Rasal
2022 kurs nadczynność i niedoczynność tarczycy z dr. Bhavna Dwivewi
2022 kurs Jogi Nidry w ramach Quaternity Institute, 50 godzin Yoga Alliance

2022 instruktorka hatha jogi Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie - wydział rehabilitacji

SPIS TREŚCI

O autorze 2

Nota prawna 5

Przedmowa 6

Ajurwedyjskie spojrzenie na układ limfatyczny 8

Dieta 22

Sattwiczne oczyszczanie ciała 24

Jatharagni/ Agni - Twój ogień trawienny 28

Otyłość 31

Układ limfatyczny - rola i struktura 34

Zastój limfatyczny. Przyczyny i objawy 42

Ajurwedyjskie zioła wspomagające układ limfatyczny 47

Pozycje jogi wspierające układ limfatyczny 52

Bibliografia 75

Wszelkie materiały dostarczone przez Panią Karolinę Klepacką w PDF-ach, materiałach informacyjnych, e-bookach są przygotowane wyłącznie w celach edukacyjnych i informacyjnych. **Nie mają na celu leczenia jakichkolwiek stanów chorobowych, schorzeń lub chorób. Materiały te nie powinny zastępować form leczenia konwencjonalnego.**

Autorka zaleceń konsultacyjnych dołożyła wszelkich starań, by wyjaśnić zagadnienia i podstawy związane z dziedziną, jaką jest ajurweda. Nie ponosi odpowiedzialności za błędy bądź nieścisłości, które z tego tytułu mogą wyniknąć.

Instrukcje oraz porady zawarte w materiałach nie mają zastępować porad medycznych lub być substytutem doradztwa medycznego w zakresie zdrowia. Informacje te należy wykorzystywać w połączeniu ze wskazówkami i opieką lekarza prowadzącego. Skonsultuj się z lekarzem bądź lekarzem ajurwedyjskim w zakresie możliwości zastosowania zaleceń według medycyny ajurwedyjskiej, opinii lub zaleceń dotyczących objawów lub Twojego stanu zdrowia. Lekarz powinien być poinformowany o wszystkich stanach zdrowotnych, które mogą wystąpić, a także o przyjmowanych lekach i suplementach diety.

Dziękuję za zapoznanie się z powyższymi informacjami.
Namaste.

Pani Ajurweda Karolina Klepacka
Aleja Jana Pawła II 61 lok 205,
01-031, Warszawa

www.PaniAjurweda.pl
www.yozen.pl/ajurweda

PRZEDMOWA

Ajurweda – ocaliła mnie.

Była moją odpowiedzią na pytanie jak mądrze i zdrowo żyć. Dzięki niej zmniejszyłam skutki stresu związanego z prowadzeniem firmy oraz wychowaniem trójki dzieci.

Ajurweda i joga to system leczniczy dla ciała i umysłu. Jedno i drugie jest nauką i filozofią życia. Połączenie obydwu daje niesamowitą moc i siłę.

Ajurweda postrzega chorobę jako dysharmonię w duszy i umyśle. I tu na chwilę się zatrzymaj – zastanów się, co sprowadziło Cię na łamy tej publikacji? Czy masz w swoim życiu objawy dysharmonii? Zastanów się czy coś nie działa w pracy, w domu, czy w otoczeniu? Jeśli odpowiesz tak, jesteś we właściwym miejscu.

Jeśli choć trochę wierzysz w fakt, że sam/sama jesteś w stanie sobie dużo pomóc – to trafiasz w sedno. Możesz zacząć samouzdrawianie tu i teraz jako sposób na codzienne życie. Jeśli będziesz konsekwentnie stosować zasady ajurwedy - z czasem Twoje samopoczucie zacznie się poprawiać. Żaden psycholog, fizjoterapeuta czy doradca nie jest Ci do tego potrzebny. Wszystkie siły zawiera Twoje ciało. A podstawą Twojego ciała, jednym z siedmiu ważnych filarów jest **rasa dhatu – układ limfatyczny.**

W tym e-booku w całości skoncentrujemy się na układzie limfatycznym. Dlaczego? Jest to układ filtrujący i oczyszczający organizm z toksyn, układ odpowiadający za Twoją odporność. W otoczeniu miliona toksyn w wodzie i powietrzu Twój główny oczyszczacz musi działać jak należy, żeby pozostawić Cię w zdrowiu. O tym jest to opracowanie. **Odpowiada na pytanie co zrobić, by zachować zdrowy układ limfatyczny przez całe życie?**

Z Twojej strony może paść pytanie: skąd ajurweda wie o istnieniu układu limfatycznego i jego roli w organizmie człowieka? Otóż pierwsi ajurwedyjscy lekarze mieszkający u stóp Himalajów w zamierzchłej przeszłości tworzyli swego rodzaju „sanatoria”, gdzie diagnozowali i leczyli przybywających po pomoc chorych z terenów ówczesnych Indii.

PRZEDMOWA

Opracowali mapę funkcjonowania organizmu ludzkiego przy użyciu żywiołów: wody, przestrzeni, powietrza, ognia i ziemi. Poznali tkanki, z których zbudowany jest ludzki organizm i procesy nim rządzące. Wyodrębnili 72 tysiące kanałów energetycznych - **nadi**, którymi energia witalna - **prana** porusza się po ciele oraz ich punkty wiążące: **meridiany** oraz **czakramy**. Stosowali masaże oraz ziołolecznictwo jako ważny punkt terapii, a także dbali o ciało i umysł, dając podwaliny pod początki jogi oraz medytację.

Teraz ajurweda to licząca ponad 4 tysiące lat medycyna, która doskonale określa jak funkcjonuje nasz organizm i jak o niego prawidłowo zadbać, żeby ciało było zdrowe, silne i odporne. Ajurweda bywa nazywana matką medycyny – jako jeden z najstarszych systemów leczniczych, została w 1979 roku oficjalnie uznana przez Światową Organizację Zdrowia za jedną z koncepcji zdrowia i terapii. Jest regularnie wykorzystywana w Szwajcarii jako metoda lecznicza.

Zapraszam Cię zatem do poznania zasad ajurwedy i jej idei dbania o układ limfatyczny.

AJURWEDYJSKIE SPOJRZENIE NA UKŁAD LIMFATYCZNY

Czym jest rasa dhatu czyli układ limfatyczny według ajurwedy?

Rasa dhatu - płyn, odżywczy sok. To płyn, który sprawia, że człowiek jest pełen energii i ochoty do działania. W ciele fizycznym **rasa dhatu** to tak naprawdę plazma - część krwi, zbudowana z wody, która zawiera niezbędne do życia elementy takie jak tłuszcze (lipidy) oraz białka (proteiny), konieczne do odżywiania organizmu minerały, witaminy oraz resztki komórkowe których organizm chce się pozbyć.

Jest to pierwszy efekt naszego trawienia - przemiana z pożywienia w plazmę według ajurwedy trwa pięć dni. Rasa dhatu jest umiejscowiona w całym naszym organizmie głównie jako wypełnienie systemu naczyń chłonnych jak i węzłów limfatycznych. **Według starożytnej wiedzy ilość rasy wynosi 9 andżali i odpowiada około 6,5 litra płynu.**

Picie odpowiedniej ilości wody oraz umiarkowane ćwiczenia fizyczne pozwalają zachować rasa dhatu w dobrym zdrowiu. Do pokarmów, które odżywiają rasa dhatu zalicza się produkty płynne, ochładzające, oleiste i słodkie jak: ghee, mleko (ekologiczne), olej kokosowy, migdały, zupy (zwłaszcza ajurwedyjski rosół na długo gotowanych kościach).

Osłabienie tego układu może wynikać z niedożywienia, odwodnienia, nadmiaru cierpkich i gorzkich pokarmów w diecie, zamartwiania się, ale także ze zbyt intensywnego spożywania produktów, zawierających nabiał, białko i tłuszcz zwierzęcy.

AJURWEDYJSKIE SPOJRZENIE NA UKŁAD LIMFATYCZNY

Poza rasa dhatu organizm ludzki składa się także z innych **dhatus**. **Według ajurwedy rozpoznajemy 7 dhatus:**

RASA - omówiona wcześniej.

RAKTA - krew. Odpowiada za odżywienie komórek, za dostarczenie im tlenu oraz odbiór zbędnych produktów przemiany materii.

MAMSA - tkanka mięśniowa, dzięki której możliwy jest ruch naszego ciała. Okala stawy i układ kostny.

MEDA - tkanka tłuszczowa. Odpowiada za transport i nawilżenie tkanek. Utrzymuje stałą temperaturę ciała, odpowiada też za potliwość.

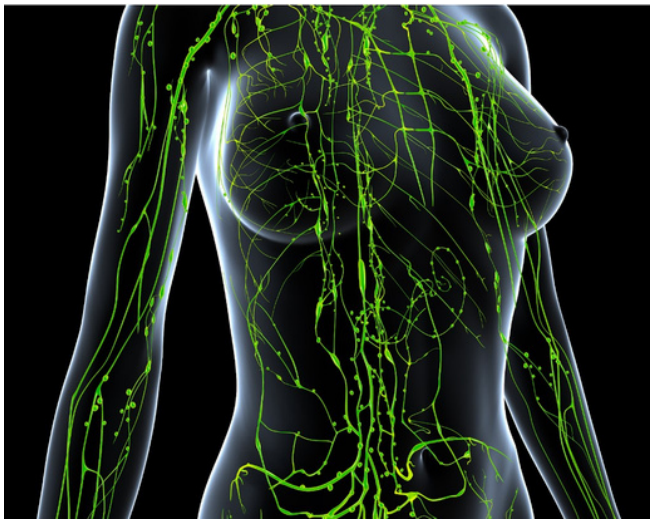
ASTHI - układ kostny. Według ajurwedy częścią tego układu są nie tylko kości, stawy ale także zęby, włosy i paznokcie.

MAJJA - układ nerwowy oraz szpik kostny. To on produkuje krew.

SHUKRA - układ rozrodczy, zarówno męski jak i żeński. Odpowiada za prokreację.

Rasa dhatu - układ limfatyczny

Źródło: Canva



AJURWEDYJSKIE SPOJRZENIE NA UKŁAD LIMFATYCZNY

To właśnie dzięki rasa dhatu wszystkie komórki naszego ciała są zaopatrywane w składniki odżywcze. To, czego nasze komórki nie potrzebują, wraca do naczyń limfatycznych, tam ulega dalszemu oczyszczeniu i na końcu wydaleniu. **Tkanki są odżywiane sekwencyjnie. Najpierw odżywiana jest rasa (limfa), potem rakta (krew) oraz kolejno wspomniane wcześniej tkanki: mamsa (mięśnie), meda (tkanka tłuszczowa), asthi (układ kostny), majja (układ nerwowy /szpik), a na końcu sukkra (tkanki rozrodcze).**

Z tego wynika pewna implikacja - jeżeli rasa dhatu ma blokady, płynna odżywcza plazma nie dociera do komórek pozostałych dhatus wywołując w tkankach blokady, a potem choroby. Stąd tak ważne utrzymanie zdrowego układu rasa dhatu w całości.

Andreas Moritz autor książki “Rak to nie choroba a mechanizm uzdrawiania” napisał tak w swojej publikacji: *“Praktycznie każdy rodzaj nowotworu jest poprzedzony poważnym utrzymującym się stanem zapchania naczyń limfatycznych. Tam gdzie drenaż limfatyczny jest długotrwale nieefektywny guzy nowotworowe manifestują się w pierwszej kolejności”***.** Z **limfą** płyną czynniki chorobotwórcze, resztki zużytych komórek i toksyny - wszystko to trafia do węzłów limfatycznych, gdzie ulega filtracji i oczyszczeniu bądź wydaleniu. Dzięki węzłom limfatycznym nasz organizm pozostaje czysty. **Węzły** aby mogły być efektywne nie mogą być zapchane, muszą być drożne.

Nasuwa się pytanie - kiedy zaczyna się proces zapychania węzłów i naczyń limfatycznych? Może istnieć kilka odpowiedzi, ale najważniejsze odnoszą się do sprawnego wydzielania żółci przez wątrobę i zdrowej diety. Kamienie żółciowe zapychające wątrobę i woreczek żółciowy uniemożliwiają dobry proces trawienia pożywienia. Stąd zmniejszona zdolność jelit i żołądka do trawienia pożywienia, które odkłada się w formie toksyn w tkankach. Im cięższe i bardziej przetworzone pożywienie tym więcej toksyn odkłada się w tkankach.

BIBLIOGRAFIA

Atreya, *Ajurweda dla Kobiet.* Zielone Wydawnictwo, 2018*;*

Balkrishna A., *Nauka o Ajurwedzie w Praktyce*. Zielone Wydawnictwo, 2018;

Chaudhary K., Ajurwedyjski Detoks. Vital, 2022;

Chauhan P., *Ajurweda*. Virgo, 2014;

Coulter H.D., *Anatomia Hatha Jogi. Podręcznik dla uczniów, nauczycieli i praktykujacych*. A-ajurweda.pl, 2018;

Fetzner A., *Oczyszczanie limfy*. Vital, 2022;

Gainsley L.L., *Limfa*. Muza, 2022;

Gerson S., *Dieta i odchudzanie zgodnie z Ajurwedą*. A-Ti Information, 2017;

Halpern M., *Rasa Dhatu: A Closer Look at Plasma from the Ayurvedic Perspective*;

Johnston Ch., *Chandogya Upanishad*. Createspace Independent Publishing Platform, 2016;

Lad D.V., *Ayurveda. Księga domowych środków leczniczych*. Kos, 2014;

Lutzker T., *Ajurwedyjska kuchnia dla wegan.* A-ajurweda.pl, 2015;

Moritz A., *Rozszerzone oczyszczanie wątroby i woreczka żółciowego*. Vital, 2021;

Moritz A., Hornecker J., *Vademecum Naturalnego Zdrowia*. Vital, 2014;

O'Donell K., *Przemiana. Ajurwedyjski sposób na piękno i zdrowie*. Znak, 2021;

Saraswati S.S., *Asana Pranayama Mudra Bandha.* Yoga Publications Trust, 2002*;*

Shunya A., *Ajurweda.* Vital, 2019

Wjasa, *Bhagawad Gita.* Prema, 2013*;*

https://zyciewharmonii.pl/porady/energia-zyciowa/energia-czakr.php

© Copyright by Karolina Klepacka - Pani Ajurweda 2023, Wydanie 1
Autor: Karolina Klepacka
Tytuł: Detox inny niż wszystkie. Spojrzenie ajurwedyjskie. Co może zdziałać Twój układ limfatyczny.

E- Book PDF: ISBN 978-83-67703-00-0
Projekt okładki: Karolina Klepacka
Łamanie i skład: Aleksandra Kołakowska
Redakcja i korekta: Agnieszka Stańska Jędrych oraz Patrycja Sidoruk
Sprzedaż E-Booka: www.PaniAjurweda.pl/Ebooki

Autor E-booka oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w książce informacje były kompletne i rzetelne. Autor E-booka oraz Wydawnictwo nie ponoszą żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym faktem naruszenie praw patentowych lub autorskich.

Autor i Wydawnictwo nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.Wszelkie materiały dostarczone przez Panią Karolinę Klepacką w PDF-ach, materiałach informacyjnych, e-bookach są przygotowane wyłącznie w celach edukacyjnych i informacyjnych.

Nie mają na celu leczenia jakichkolwiek stanów chorobowych, schorzeń lub zawansowanych chorób. Materiały te nie powinny zastępować form leczenia konwencjonalnego.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej treść nie mogą być kopiowane, reprodukowane czy powielane czy też odczytywane w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autora oraz Wydawnictwa. W mediach społecznościowych, jeśli chcesz mnie zacytować używaj @paniAjurweda. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie E-booka na nośnikach filmowym, magnetycznym lub innym powodują naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.
Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.