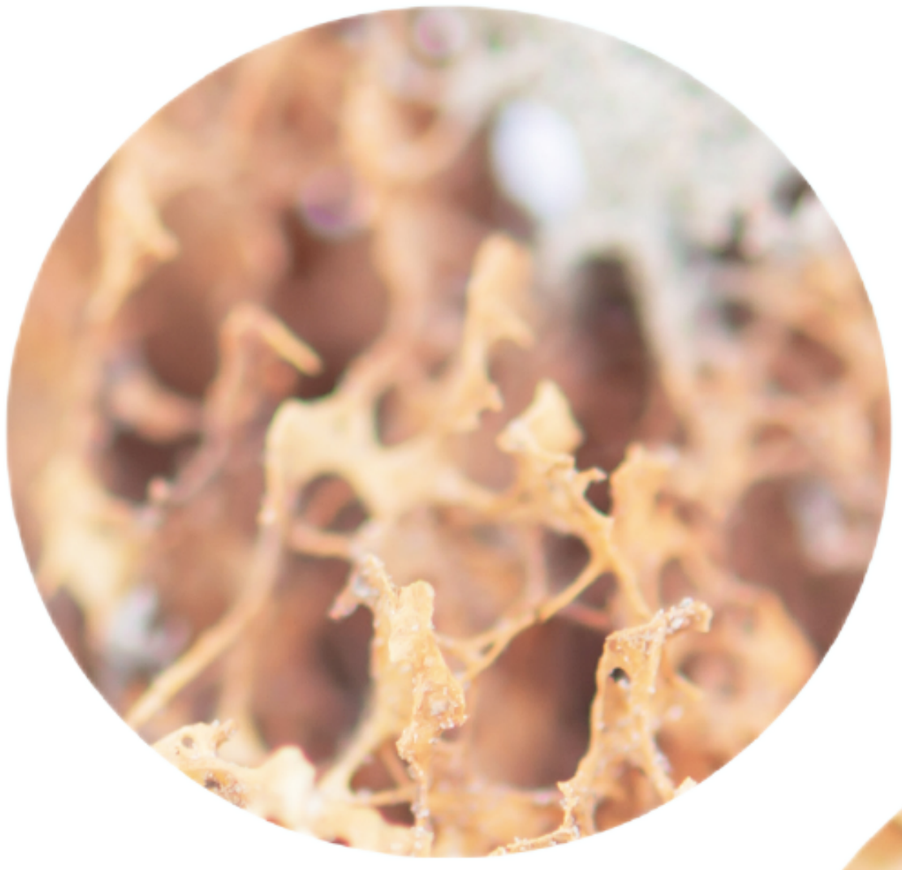
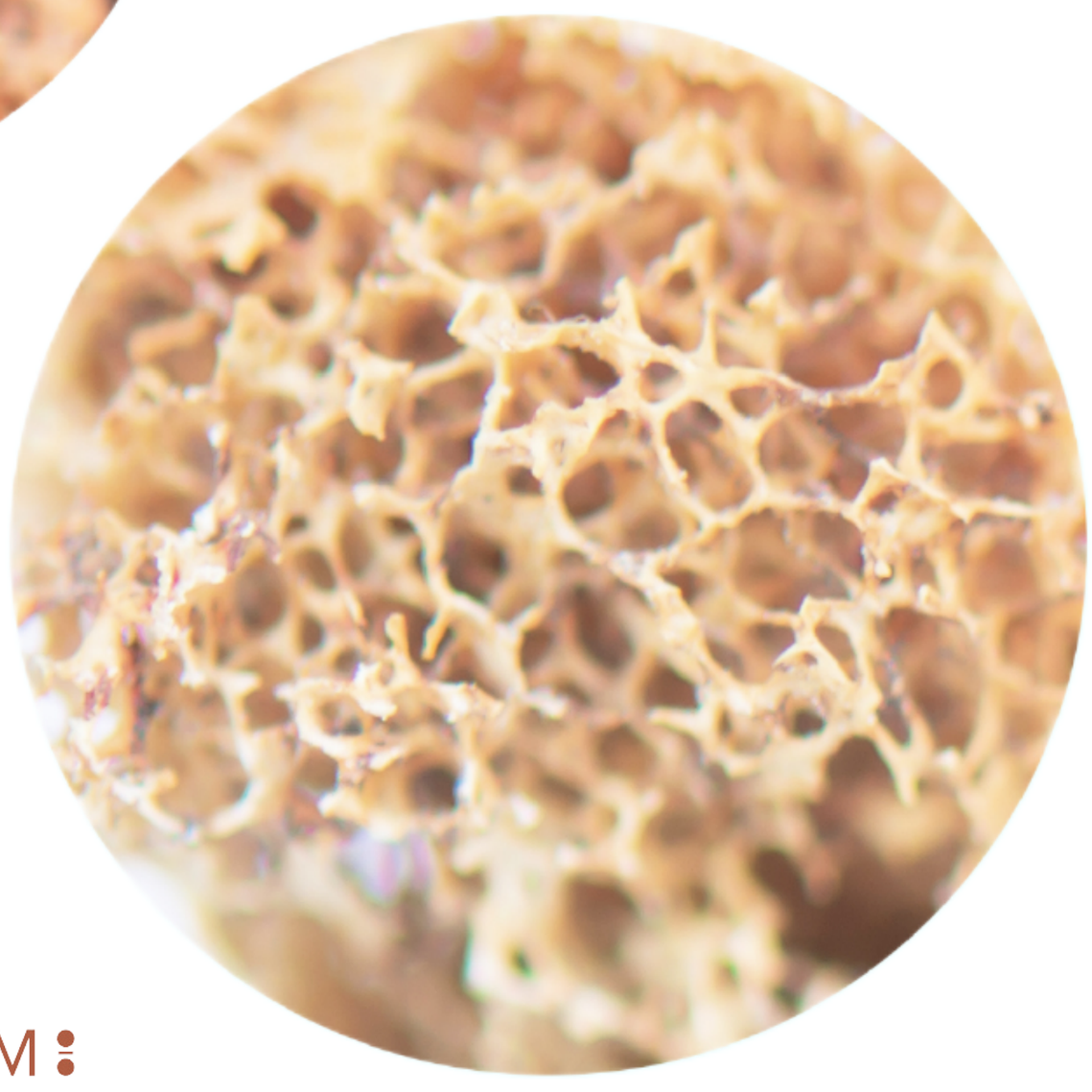
Karolina Klepacka
Pani Ajurweda

Zdrowe stawy i kości według Ajurwedy





PaniAjurweda.pl

JIVAGRAM

Spis treści 2

O autorze 3, 4

Nota prawna 5

Asthi dhatu - kości i stawy w Ajurwedzie 6

Dhatus czyli tkanki w Ajurwedzie 7

Anatomia kości 8

Pielęgnacja i zapobieganie chorobom układu kostnego 9

Styl życia i zdrowe kości 11-14

Pożywienie wspierające odżywienie kości i stawów 15-17

Przeciwzapalne zioła na kości i stawy stosowane w

Ajurwedzie 18-25

Podsumowanie 26-27

Bibliografia 28

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

PaniAjurweda.pl

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

Asthi- czyli kości i stawy- są piątą z siedmiu dhatus - tkanek ludzkiego ciała. To najcięższa ze wszystkich dhatus.

Kości i stawy - czyli ***asthi dhatu*** - działają jako szkielet ciała, podtrzymując jego postawę oraz odpowiadając za poruszanie całym ciałem.

Równowaga dosz (Vata, Pitta i Kapha) i siedem dhatus zdolnych do pełnienia własnych funkcji, skutkuje zdrowiem. Ajurweda rozróżnia 7 tkanek ludzkiego ciała, które są jego budulcem.

Dhatu - siedem rodzajów tkanek które fizycznie tworzą nasze ciało.

Rasa -limfa, płynna plazma, osocze

Rakta - krew

Mamsa - mięśnie

Medas - tłuszcz

Asthi - kości i stawy

Majja - szpik kostny

Sukra/Arthava - tkanka rozrodcza

W zdrowym organizmie tkanki są odżywiane sekwencyjnie: od rasa dhatu aż do sukra/arthava dhatu.

Pożywienie, docierając do tkanek, bez blokad, tworzy kolejne tkanki.

Powstanie dhatus.

Pożywienie tworzy **dhatus.** Pożywienie, raz strawione przez ogień trawienny, zostaje podzielone na dwie części- jedną stanowią odpady: mocz i stolec, które są rutynowo wydalane z organizmu.

Z drugiej części formowane są tkanki. Dlatego tak ważny jest zdrowy i silny ogień trawienny, gdyż on powoduje , że kolejne tkanki są odpowiednio odżywione.

Asthi dhatu

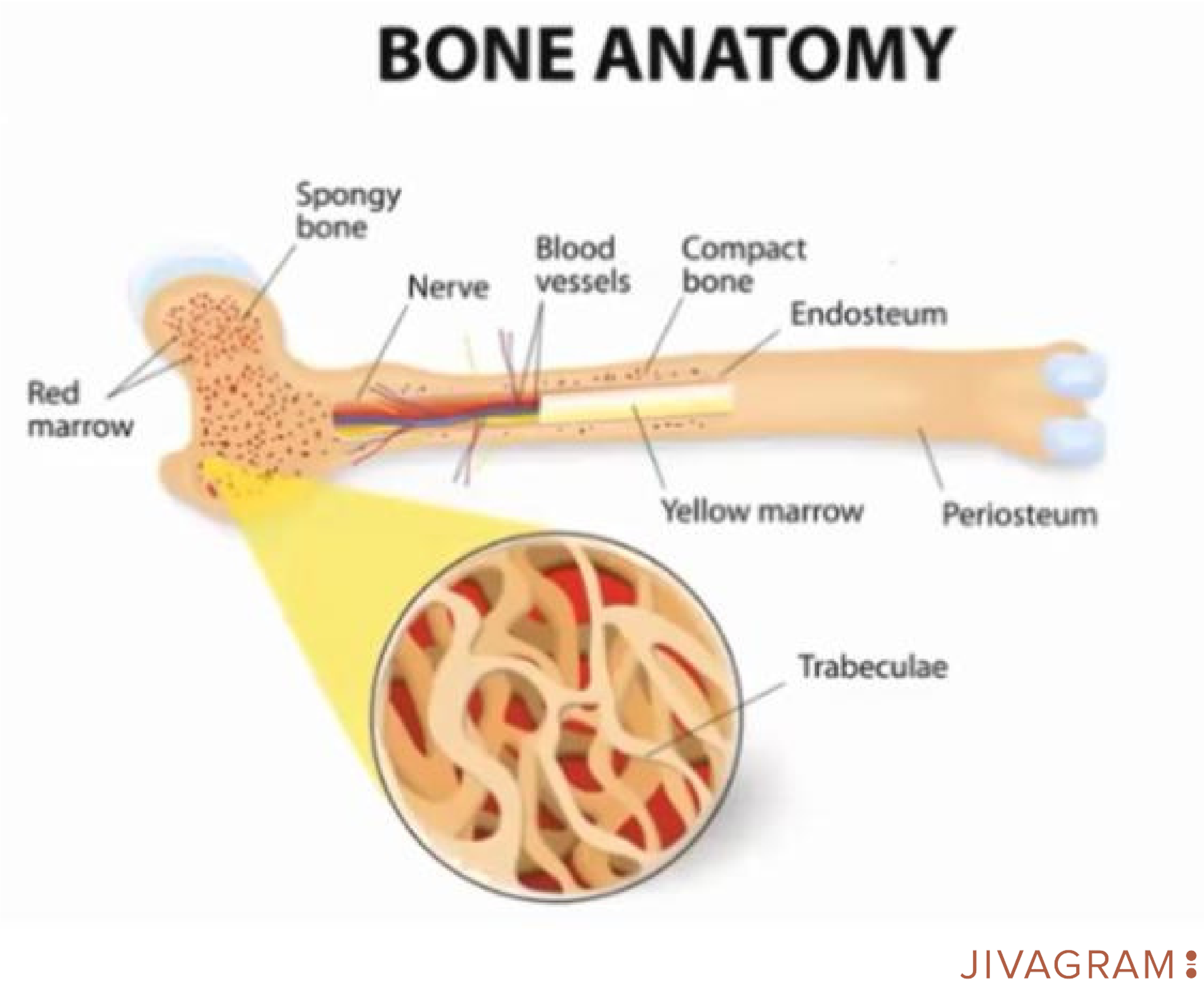
Kość składa się głównie z elementu ziemi, natomiast zawiera w sobie także elementy powietrza, przestrzeni, wody oraz ognia. **Asthi dhatu to w ajurwedzie nie tylko kości ale też stawy oraz włosy i paznokcie**.

Objawy nadmiaru i choroby

Nietypowo duże i grube kości, przyrost nadmierny włosów i paznokci, dodatkowe zęby, powiększenie zębów, owłosienie na całym ciele, wszystkie podstawowe rodzaje artretyzmu.

Objawy niedoboru

Osteopenia, osteoporoza, zwyrodnienie kości, ból kości i stawów, porowatość kości i stawów, utrata włosów, poluzowanie stawów, kruszenie się zębów i paznokci. (*Źródło: Acharya Balkrishna. Nauka o ajurwedzie w praktyce*)



Red marrow - szpik czerwony

Spongy bone - gąbczasta kość

Nerve - nerw

Blood vessels - naczynia krwionośne

Compact bone - zwarta kość

Endosteum - śródkostna

Yellow marrow - szpik żółty

Periosteum - okostna

Trabeculae - Belki

Profilaktyka chorób układu kostnego

- Ocena stanu zdrowia
- Dieta
- Styl życia
- Codzienne ćwiczenia fizyczne i psychiczne (joga i pranajama)
- Detoksykacja i odżywienie organizmu

Ocena Twojego stanu zdrowia

Ciało	Umysł	Duch
Konstytucja	Nadpobudliwy	Przyjemny
Aktualny stan	Niedoczynny	Nieprzyjemny

jaką masz konstytutcję? Vata, Pitta czy Kapha? czy pośrednią np. Vata/ Pitta?
jaki jest Twój umysł ? czy ociężały czy nadpobudliwy?
jaki jest Twój stan ducha?

Dieta

- pokarmy budujące kości zawierają w sobie element ziemi, są słodkie i ciężkie, kwaśne bądź słone
- Najlepiej oleiste i ciepłe

Dieta (Aahar)

Pożywienie budujące kości	Pożywienie negatywnie wpływające na budulec kości
• słodkie, • ciężkie, • kwaśne, • słone, • oleiste, • ciepłe	• pikantne, • lekkie, • suche, • ostre, • gorzkie, • ściągające i zimne

BIBLIOGRAFIA

Szkolenie Jivagram i akademia ATMA. *Układ kostny.*

***Spotkanie z Ajurwedą*.**

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

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

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

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

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

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

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

© Copyright by Karolina Klepacka - Pani Ajurweda 2023, Wydanie 1
Autor: Karolina Klepacka
Tytuł: Zdrowe stawy i kości według Ajurwedy
E- Book PDF: ISBN 978-83-67703-08-6
Projekt okładki: Karolina Klepacka
Łamanie i skład:Patrycja Sidoruk
Redakcja i korekta: 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.