



[WNZO 032: Ajurweda, tajemnica długowieczności indyjskich mędrców](#) – o uniwersalnych zasadach na długie życie w zdrowiu ciała i szczęściu ducha.

Opis odcinka: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/032

Słuchasz podcastu *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie* odcinek trzydziesty drugi. Dzisiaj porozmawiamy o ajurwedyjskim zdrowym stylu życia. Ja się nazywam Michał Jaworski i w tych podcastach opowiadam o różnych aspektach zdrowego trybu życia. Jeżeli naprawdę zależy Ci na tym czym karmisz swoje ciało i umysł, to te podcasty są właśnie dla Ciebie.

Czeeeeść! Przed nami trzydziesty drugi odcinek podcastu. Na początek przypomnę, że pełny transkrypt tego odcinka możesz bezpłatnie pobrać pod bezpośrednim linkiem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/032 oczywiście pisane bez polskich liter i bez spacji. Linka do pobrania znajdziesz na końcu wpisu w części notatki, gdzie oprócz transkryptu znajdziesz również linki do wszystkich kluczowych informacji poruszanych w tym odcinku podcastu. Dzisiaj zabieram Cię w podróż do odległych, egzotycznych i dla niektórych tajemniczych Indii. Ja miałem przyjemność być turystycznie w Indiach i bardzo ciepło ten pobyt wspominam. W dzisiejszym odcinku rozmawiam z Moniką Ptak, autorką książki „*Ajurweda. Medycyna indyjska.*” Rozmawiamy o tajemnicach, dzięki którym indyjscy mędrcy dożywają w zdrowiu wieku, który jest niewyobrażalny dla zabieganych Europejczyków. Oczywiście podczas jednego nagrania nie będziemy w stanie zgłębić wszystkich tajników ajurwedy, jednak zapewniam Cię, że interesując się zdrowym trybem życia znajdziesz w nim wiele wskazówek jak to robić. Zapraszam!

Michał: Cześć Monika!

Monika: Cześć! Witaj!

Michał: Witam Cię serdecznie w moim podcaście *Więcej Niż Zdrowe Odżywianie*. I może zaczniemy od tego, że przedstaw się, powiedz czym się zajmujesz, czym się interesujesz.

Monika: Zainteresowania mam bardzo różne. Skończyłam Porównawcze Studia Cywilizacji na UJ. To jest taka dziedzina kulturoznawstwa, gdzie zajmujemy się jakby porównywaniem, kompilowaniem różnych cywilizacji i wytworów cywilizacji. Dodatkowo jestem instruktorem ćwiczeń psychofizycznych i na codzień prowadzę zajęcia, właśnie takie psychofizyczne wpływające na ciało i umysł. No a moją pasją, którą rozwijam bardzo szeroko jest ajurweda. W zasadzie to jest takie niespełnione marzenie chyba, żeby pomagać ludziom w jak najszerszym zakresie i staram się to realizować właśnie poprzez ajurwedę. Ale jeszcze daleko do tego, co bym chciała rzeczywiście robić - czyli otworzyć taką klinikę, gdzie można by leczyć po prostu ludzi bardzo, bardzo szeroko. Nie tak jak jest teraz, że te kliniki ajurwedyjskie są w zasadzie tylko dla takich... no powiedzmy wyższej sfery, tak to nazwijmy.

Michał: Fantastycznie. Bardzo mi się podoba, szczególnie to co na końcu powiedziałaś, to że chcesz się dzielić tą wiedzą, nawet w takim stopniu, żeby otworzyć klinikę i pomagać ludziom. **Fajnie.**

Monika: Tak. To jest, mówię, takie moje niespełnione marzenie, może kiedyś do tego dojdzie. Na razie wyżywam się na blogu, pisząc artykuły, również do czasopisma "*Joga i ajurweda*", no i książkowo - jedna została wydana. To jest książka z 2012 roku, nazywa się - może dosyć niefortunnie, bo powinna się nazywać bardziej uniwersalnie - ale nazywa się "*Ajurweda. Medycyna indyjska*". Natomiast druga jest w tym momencie w przygotowaniu. Może inaczej - ona jest już po polsku, natomiast w tym momencie edytujemy ją z taką panią doktor z Indii i ona będzie wydana również w języku angielskim.

Michał: Fantastycznie. Dobrze, to już wiemy kim jesteś, czym się interesujesz, no i że Twoją pasją jest ajurweda. Natomiast ja się od razu przyznam, że dla mnie słowo „ajurweda” bardzo, bardzo egzotycznie brzmi i nie do końca nawet wiem, co ono w sobie zawiera. Powiedz nam w kilku zdaniach - czym jest ajurweda?

Monika: Ajurweda składa się tak jakby z dwóch członów: "ajus" czyli życie i "veda" czyli wiedza. Czyli jest to innymi słowy wiedza o życiu, czyli jakby ogólne, takie szerokie spektrum - to jak żyjemy, to czym się żywimy, to jaką aktywnością się zajmujemy, jaką aktywność fizyczną

prowadzimy, to wszystko jest zawarte jakby w tym całym słowie ajurweda, tak. Czyli wiedza o życiu, wiedza o tym, co powinniśmy robić, żeby przez całe to życie przejść zdrowo i sprawnie.

Michał: A kiedy i gdzie powstała ta wiedza o życiu - ajurweda?

Monika: Ajurweda to jest bardzo, bardzo stara wiedza. Ona powstała, znaczy przypisuje się powstanie tej wiedzy Indiom, znaczy w Indiach powstała - o może tak. Ona jest jedną z wiedz - że tak powiem - tajemnych, tak. Bo to są... to jest wiedza, która najpierw została objawiona przez tak zwanych siedmiu *rishi*, którzy tą wiedzę rozpowszechniali wśród ludzi. No i ta wiedza potem przeszła do tak zwanego *smriti*, czyli tradycji. Czyli ona jakby z pokolenia na pokolenie przechodziła i z tej wiedzy objawionej stała się taką wiedzą już powszechnie dostępną, przekazywaną z pokolenia na pokolenie. No i w zasadzie w takiej formie... później została oczywiście spisana. Tych ksiąg ajurwedyjskich jest dużo, najbardziej znanymi jest *Księga Charaki*, *Sanhity*, *Sruśruty* - to są takie jakby podstawowe - wielka trylogia. Natomiast później tych książek powstawało dużo więcej - tych ksiąg, tych manuskryptów. One później jakby... stopniowo ewaluowała ta wiedza, natomiast korzeń, podstawa tej wiedzy została właśnie z tych pięciu tysięcy lat wstecz.

Michał: I ona powstała w Indiach?

Monika: Tak, tak - ona powstała w Indiach, potem się rozprzestrzeniła na inne kraje Wschodu. Ajurweda jest nazywana matką medycyny, dlatego że jakby jej korzenie sięgają tych pięciu tysięcy lat i ona jakby była podstawą dla medycyny tybetańskiej, dla medycyny chińskiej. Również rozprzestrzeniła się na Syrię, Irak, Iran. Już w tamte rejony bardziej zachodnie. I dotarła w końcu do Grecji, gdzie część wiedzy tak naprawdę ajurwedyjskiej jest gdzieś zawoalowane w medycynie również greckiej, skąd i my czerpiemy.

Michał: To już wiemy gdzie powstała ajurweda, jakich obszarów dotyczy. A powiedz, Monika, co z tej prastarej wiedzy możemy teraz my wyciągnąć dla siebie i wykorzystać, tak aby unikać chorób?

Monika: Generalnie tak - taką główną zasadą ajurwedy jest profilaktyka tak. Czyli dążenie do tego, żeby unikać już tej choroby na samym wstępie. Poprzez to, że ajurweda ma bardzo, bardzo mocno rozwiniętą diagnozę, wręcz samą diagnozę. Można poprzez codzienną obserwację po prostu unikać tego, żeby ta choroba się rozwinęła. Ponieważ choroba według ajurwedy daje dużo wcześniej

symptomy tego, że jakieś tam działanie się już zaczyna w organizmie. I takie pierwsze symptomy, tak naprawdę, można bardzo szybko wyczuć, wyłapać, zaobserwować i dzięki temu w ogóle do tej choroby nie dojdzie, prawda. Jeżeli człowiek jest świadomy tego, co się dzieje z jego ciałem, bacznie obserwuje różne zachowania ciała i wydzieliny ciała - od razu jest w stanie stwierdzić, że: aha! coś się tam już gdzieś kluje. Prawda?

Michał: Tak.

Monika: Więc pierwsza taka zasada ajurwedy, to jest przede wszystkim profilaktyka. Natomiast profilaktyka ta obejmuje również takie codzienne zachowanie, czyli odżywianie, aktywność fizyczną. Tak jak mówiłam, to wszystko jest uregulowane w ajurwedzie, to wszystko ma swoje miejsce, swoje zasady i do wszystkiego są jakby odpowiednie zalecenia. W ogóle ajurweda jest na tyle fajna i ja się nią przede wszystkim dlatego zainteresowałam, że nie traktuje wszystkich tak ogólnie, prawda. Ona jest bardzo jednostkowa. To podejście takie konkretnie do jednostki jest dla mnie bardzo ważne, dlatego że ajurweda patrzy właśnie pod kątem tak zwanej *doszy* - czyli zaraz to pewnie wytłumaczę na czym to polega - w każdym bądź razie, patrzy pod kątem tej *doszy* na daną osobę, czyli to jest typ konstytucyjny, z jakim ta osoba przyszła na świat. I to do tej konkretnej jednostki, tak naprawdę, stara się dopasować, dostosować określone zasady i jeżeli te zasady będą przestrzegane przez całe życie, no to ta osoba powinna zostać w zdrowiu i w pełni sił przynajmniej do wieku tych stu lat.

Michał: Tak.

Monika: Natomiast jeżeli już dojdzie do choroby, jakieś tam rozwinie się rzeczywiście, ajurweda ma bardzo silne terapeutyczne środki do tego, żeby tą chorobę zlikwidować. To są przede wszystkim oczyszczenia tak zwane. Czyli wśród nich jest najbardziej słynna *panczakarma*, ale to nie tylko *panczakarma* – czyli tak zwane pięć działań oczyszczających, ale też różne inne ziołowe oczyszczania, czy też nie wiem upuszczenie krwi, no różne po prostu terapeutyczne inne działania, które powodują że ta choroba w jakiś sposób jest wydalana z organizmu, niwelowana.

Michał: Czyli mamy dwa obszary - pierwszy to jest profilaktyka, a drugi to już jak mamy chorobę, no to mamy silne terapeutyczne środki typu, na przykład...

Monika: Tak, konkretne. Konkretne, dostosowane do tej danej jednostki, bo to też jest bardzo istotne.

Michał: Tak, to jest bardzo ważne, do tego może jeszcze wrócimy. Natomiast ja bym wrócił jeszcze do tej profilaktyki. Ty powiedziałas, że ta diagnoza to polega na codziennej obserwacji.

Monika: Tak.

Michał: Na co zwracać uwagę?

Monika: Pierwsze co - poranna toaleta. Sprawdzamy swój język - czy nie doszło na przykład do... czy obserwujemy jakiś nalot na języku, czy obserwujemy jakieś plamki na języku, czy oddech jest świeży czy nieświeży - to też dużo obrazuje. Patrzymy na swoje paznokcie - czy są różowe, czy mają jakieś plamki, czy mają odbarwienia, czy mają nie wiem jakieś kreski, prążki poprzeczne, podłużne. To wszystko ma znaczenie, to wszystko ma swoje konkretne jakby odzwierciedlenie tego, co się dzieje w organizmie. Patrzymy na mocz - czy jest odpowiednia barwa, czyli ani nie za bardzo żółty, ani nie za bardzo blady, tak. Kolejna rzecz to jest sprawdzanie kału, tak - czyli jaką on ma konsystencję, jaki zapach, no jaki kolor też często, ale on oczywiście zależy od tego co spożywamy. Natomiast ilość wydzielanych gazów - to wszystko ma znaczenie, prawda. Szczególnie jeśli chodzi o na przykład układ trawienny, który jest zazwyczaj u nas, gdzieś z zachodu, jest no niestety na bardzo słabym gruncie, jest to dla nas jakby pięta Achillesowa troszeczkę. Również wygląd twarzy, cera - to jest bardzo istotna rzecz, czy mamy jakieś krostki, wypryski, jak one wyglądają, czy są z ropą czy bez ropy. To wszystko ma ogromne znaczenie. Czy występują przebarwienia skóry, szczególnie w rejonie twarzy i w którym rejonie twarzy, ponieważ twarz też jest jakby podzielona na obszary. Kolejna rzecz to jest - bóle, na przykład stawowe, czy bóle w określonych punktach na ciele. Te punkty są związane nierozdzielnie z narządami wewnętrznymi, prawda. Czyli na przykład badanie wrażliwości stóp - taki masaż jakby stóp - jak on też dużo mówi o tym, czy jest gdzieś jakieś zaburzenie czy nie ma, prawda. Więc to są takie rzeczy, które dzieją się praktycznie codziennie, one się wydarzają, ale my na to nie zwracamy uwagi. Natomiast osoba świadoma ciała swojego jest w stanie od razu zauważyć, że coś jest nie tak, prawda. Nawet przez to, że dajmy na to po zjedzeniu czekolady następnego dnia będzie miała całą twarz, czy całe czoło w jakiś krostkach. Jeżeli zwróci na to uwagę, to będzie wiedziała, że ta czekolada którą zjadła, zrobiła jej jakąś tam... no niewydolność tego układu trawiennego.

Michał: Fajnie, że powiedziałaś o tym przykładzie. Bo jak zaczęłaś opowiadać o tych różnych aspektach, na które możemy zwracać uwagę - typu język, oddech, paznokcie, mocz, kał, gazy, układ trawienny - to tego jest na prawdę bardzo dużo i wydawać by się mogło, że to jest wręcz jakaś taka wiedza tajemna.

Monika: Nie, absolutnie. To jest bardzo proste i bardzo łatwe do wychwycenia, tylko po prostu trzeba też jakby wiedzieć gdzie szukać, tak, na co zwracać uwagę i co to oznacza. Bo na przykład z tym nalotem na języku - on może oznaczać różne rzeczy tak na prawdę. Biały może oznaczać równie dobrze to, że ktoś ma za dużo *kaphy* w organizmie - to jest właśnie jedno z tych *dosz*, o czym też pewnie za chwilę powiem - ale znowu z drugiej strony może oznaczać też, że nie wiem, zaczyna być podatny na jakąś retencję wody, że może mieć problemy z cukrem w niedalekiej przyszłości. Po prostu też trzeba wiedzieć jakby jak to interpretować później.

Michał: Tak. Przeszliśmy przez ten etap profilaktyki, czyli obserwujemy swoje ciało i sami bądź z pomocą osoby, która zna ajurwedę znaleźliśmy jakieś odstępstwa od normalnego wyglądu, zachowania i co teraz? Bo teraz jakby przechodzimy to tego drugiego etapu - że mamy tą chorobę na przykład i jak możemy ją leczyć korzystając z ajurwedy?

Monika: Generalnie trzeba się zastanowić jaka jest przyczyna tej choroby, bo tutaj głównie tkwi problem. I ajurweda cały czas wskazuje na to, że nie można wyleczyć choroby nie znając jej przyczyny. Czyli innymi słowy, nie ma sensu podawać komuś jakiś leków, czy nie wiadomo czego, dopóki się nie znajdzie, gdzie jest przyczyna tego.

Michał: Tak.

Monika: No bo można kogoś leczyć na nie wiem, na wątrobę, tak - a tak naprawdę może się okazać, że problem leży zupełnie gdzie indziej. On może leżeć tak naprawdę nie w wątrobie jako takiej, tylko może leżeć, nie wiem, w niewłaściwym stosunku do innych osób, na przykład zbyt dużej irytacji, arogancji czy gniewu wobec innych osób. I to też... jakby to jest główna cecha takiego podejścia holistycznego - nie tylko ajurwedy, ale też innej medycyny Wschodu, jak na przykład medycyny chińskiej - że przyczyny choroby nie szuka się w samym narządzie, czy w samym układzie, tylko szuka się dużo głębiej, tak. Sprawdza się też takie jakby psychiczne podłoże, czy przypadkiem dana choroba nie wynika z jakiejś psychicznej dolegliwości. Nie jest powiedziane wcale, że to że mamy w tym momencie - no nie wiem, już się uczełam tej wątroby, ale niech

będzie - dysfunkcję wątroby, nie jest powiedziane, że przyczyna tej choroby leży w narządzie, którym jest wątroba, tak. Ono może leżeć dużo głębiej, to może być coś sprzed kilku lat na przykład i do tego trzeba dojść. Więc jeżeli już się znajdzie tą przyczynę, a bardzo często sposobem na znajdowanie przyczyny choroby jest tak - przede wszystkim ajurweda ma bardzo pogłębiony wywiad psychologiczny, czyli ten psychologiczny wywiad jest istotny w okresie diagnozy choroby. Diagnoza pulsu - to jest bardzo, bardzo istotna kwestia - w pulsie bardzo dużo wychodzi różnych dysfunkcji organizmu. On też jest oczywiście konkretnie opisany tak, że tam dajmy na to puls skaczący oznacza coś innego, taki bardziej płynny oznacza coś innego. No to już jest bardziej taka wiedza rzeczywiście stricte medyczna. A kolejna rzecz to jest diagnoza na podstawie punktów *marma* - to są takie punkty witalne w ciele, one bardzo często odzwierciedlają stan narządów wewnętrznych. Dzięki nim można najszybciej tak naprawę, przynajmniej moim zdaniem, zdiagnozować gdzie leży problem.

Michał: Rozumiem. Bardzo dobrze, że tak wyraźnie zwróciłaś uwagę na to, że ajurweda patrzy na człowieka w takim szerszym aspekcie, co ją tak zdecydowanie wyróżnia od tej takiej typowej zachodniej medycyny, która tylko patrzy na fizyczne aspekty.

Monika: Tak, tak. Oczywiście fizyczne aspekty to jest końcówka, tak naprawę. To to zaczyna się wszystko dużo, dużo wcześniej. Fizyczna oznaka choroby, to już jest tak naprawę sam końcowy etap czegoś, co się rozwija latami.

Michał: Mówiąc o tych objawach, które możemy codziennie obserwować, wspomniałaś że słabym punktem osób, naszych zachodnich cywilizacji, jest układ trawienny. Dlaczego?

Monika: Tak. Dlatego że się źle odżywiamy, proste. Po pierwsze się źle odżywiamy, a po drugie to co w tym momencie fundują nam sklepy i inne punkty, gdzie możemy cokolwiek kupić - nie nadaje się do kupienia i nie nadaje się do jedzenia. Więc problemem jest to, że nie ma co jeść. Poza tym ludzie nie wiedzą jak pokarmy łączyć - łączą je bardzo źle, w bardzo prymitywny, powiedziałabym, sposób. Najzwyczajniej w świecie robią sobie krzywdę tym, że nie umieją jeść - jedzą za szybko, jedzą nieregularnie, jedzą w pośpiechu, ze stresem, niezdrowe jedzenie. I w związku z tym, od tego się zaczyna tak naprawę cały problem. On się zaczyna od układu trawiennego, który jest tak naprawę głównym ośrodkiem dającym nam siłę, dającym nam energię, dającym nam życie, tak naprawę. No i potem to się przenosi na różne inne układy.

Michał: To jak mówiłaś o tym złym odżywianiu, to są właśnie dwie rzeczy. Jedna rzecz to jest to, że trudno jest kupić zdrowe produkty, a druga rzecz nawet jak już je mamy, no to są pewne zachowania, tak jak mówisz - że jemy za szybko, za często, za rzadko, jakby w nieodpowiedni sposób. Natomiast ja bym jeszcze rozwinął ten punkt odnośnie tej żywności, która jest dostępna. Bo ja właśnie w 100% z Tobą się zgadzam, że to co jest w sklepie to są produkty w większości wysoce przetworzone i no one... raczej nie powinno się ich jeść. Jak Ty sobie radzisz właśnie z jedzeniem?

Monika: Ogólnie jestem wegetarianką, natomiast przez to, że mój syn urodził się bardzo dużym alergikiem, przez dwa lata byłam weganą. I zawsze zwracałam uwagę na to, gdzie kupuję jedzenie i jakie jedzenie kupuję. Zazwyczaj co roku uprawiałam swój własny ogródek, więc to było dużo łatwiej, bo te warzywa jednak gdzieś tam takie swoje były. Poza tym, no mieszkam na wsi, więc nie ma problemu ze zdobyciem, jakiegoś takiego, nie wiem, czy jajek wiejskich, czy jakiegoś wiejskiego jedzenia, że tak powiem, czy wiejskiego sera - nie ma z tym najmniejszego problemu. Natomiast nie jest też kwestą tego, że to jest hodowane na wsi, bo to też oddycha powietrzem jakie mamy – już zanieczyszczone, je rzeczy, które są w glebie już zanieczyszczone, także ten... niby zdrowe, niby naturalne też wiąże się z tym, że w jakiś tam sposób jest już niestety zanieczyszczone tym wpływem cywilizacji na świat nas otaczający. Natomiast teraz, no niestety, ale większość produktów kupujemy w sklepie ze zdrową żywnością. Mówię „niestety”, dlatego że to wszystko jest dużo droższe niż powinno być, nazywa się zdrowa żywność, a taką powinna być każda która jest sprzedawana w sklepie. Dla mnie to jest po prostu fenomen nazwy, że to się nazywa sklep ze zdrową żywnością, podczas, gdy tak naprawdę żywność powinna być wszędzie zdrowa, tak.

Michał: Tak.

Monika: I zaopatrujemy się na takim lokalnym targowisku, gdzie po prostu zjeżdża się, że tak powiem, większość rolników z okolicznych wsi, no i tam sprzedają swoje produkty. Oczywiście ile z nich jest sztucznych, podrabianych, to nie jestem w stanie sprawdzić. Ale natomiast jeżeli widzę, że jakaś marchewka jest pokrzywiona, brudna, mała i brzydka to ją po prostu zawsze kupię (śmiech). Na takiej zasadzie, że wiem jak wygląda marchewka z ogródka.

Michał: Tak. To w sumie podobnie jak my w naszej rodzinie stosujemy. Też robimy dużo zakupów na targu takim lokalnym, zwykle w soboty, dzisiaj właśnie żona była i kupiła owoce i warzywa. Już teraz, po jakimś czasie, to wiemy, do których sprzedawców chodzić, to są tacy...

Monika: Dokładnie, to są już sprawdzeni, prawda.

Michał: Tak, tak. Zwykle u nich jest największa kolejka i ludzie, ci sami ludzie do nich wracają.

Monika: No to na tej samej zasadzie, że po prostu wiem, że i mi nic nie jest po tych warzywach i dziecku nic nie jest, więc to jest dla mnie wyznacznik tego, że to jest w porządku. Natomiast ilekroć kupiłam coś, co w jakiś sposób było przetwarzane, chemizowane, nie wiem, dodawane jakieś pestycydy, czy cokolwiek, to albo mnie... mi się od razu na przykład odbija - ja mam od razu taki refluks, jestem po prostu bardzo wrażliwa na takie rzeczy. Natomiast u syna od razu była wysypka, także tu był świetny wyznacznik (śmiech).

Michał: Tak (śmiech). Z tą wrażliwością to spotkałem się z takimi opiniami, że to jest rzecz nabyta. Już wyjaśniam. Że jak ktoś zwraca uwagę na zdrowe odżywianie i przez dłuższy czas odżywia się takimi produktami pełnowartościowymi i nagle natrafi na coś spryskanego albo polanego czymś, no to bardzo szybko to zauważa.

Monika: No ja na przykład bardzo szybko zauważam. Nie wiem, czy to jest kwestią nabytą, czy po prostu mój organizm jest już tak przyzwyczajony do jakiś tak naturalnych rzeczy, że po prostu od razu to wychwytuje, ale ja na przykład bardzo często mam wysypkę po jakiś takich rzeczach na twarzy. Jak sobie pozwolę na coś, co wiem, że... po prostu wiem, że zjadłam źle, no ale już no trudno, zjadłam - no to wiem, że następnego dnia będę miała wysypkę. No i tak jest.

Michał: Rozumiem. A jeszcze Cię zapytam, bo powiedziałaś jak urodził się Twój syn, który miał alergię, to przez dwa lata byłaś weganką. Dlaczego?

Monika: No bo karmiłam go piersią, a on miał silne uczulenie właśnie na białko. Na białko... no na wszystkie rodzaje białka - na mięso, na ryby, na jajka, na... co tam jeszcze mamy... na nabiał.

Michał: Rozumiem. A powiedz jak sobie radziłaś z zachowaniem odpowiedniego poziomu witamin, w szczególności B12, bo spotkałem się z taką... z informacjami, że z tą witaminą właśnie jest najtrudniej na diecie wegańskiej.

Monika: Najtrudniej, najtrudniej szczerze powiedziawszy. No ja jadłam przez dłuższy czas glony. Natomiast te glony też jakby w jednej książce doczytałam się - już teraz nie pamiętam w której - że tak naprawdę one mają jakby analogię witaminy B12, że to nie jest ta witamina B12, którą powinniśmy jeść, tylko jest to jakaś właśnie taka podróbka, że tak powiem, B12 (śmiej).

Michał: (śmiej) tak.

Monika: Nie wiem. Natomiast nie było przez te dwa lata - dużo dłużej jestem wegetarianką, bo już kilkanaście lat dobrych - nie było nigdy sytuacji, że odczuwałam jakiś spadek tej witaminy B12, czy braki jej, już nie mówiąc o dziecku. Także wydaje mi się, że musiało być dobrze (śmiej).

Michał: Dobrze. A czy na diecie właśnie teraz wegetariańskiej jakoś właśnie też zwracasz uwagę na poziom tej witaminy?

Monika: W tym momencie jem dużo więcej żółtek z jajek przepiórczych, bo tylko przepiórcze jajka jestem w stanie ztolerować i to od sąsiada z dołu. Być może po prostu te jajka zapewniają mi taki dobry poziom różnych witamin i minerałów, że nie odczuwam żadnego dyskomfortu, jeżeli chodzi o ich brak.

Michał: Tak.

Monika: Dokładnie. Natomiast szczerze powiedziawszy, nie jestem absolutnie fanką jakiejś suplementacji, więc całą ciężą przechodzę bez żadnej suplementacji i wydaje mi się, że nic się złego nie dzieje. Także nie zwracam panicznie uwagi na to ile kwasu foliowego dziennie jem, ile żelaza, ile magnezu, a ile witaminy B12.

Michał: I to chyba bardzo dobrze, bo ważne jest to, aby odżywiać się różnorodnie i z dużą ilością warzyw, szczególnie tych zielonych. Jak tak będziemy jedli, trudno będzie dojść do sytuacji, w której będziemy mieli jakieś niedobory. Bo te warzywa są tak bogate w składniki odżywcze, w minerały, w szczególności też w kwas foliowy, o którym mówisz, że to faktycznie nie powinien być problem.

Monika: No tak. Problemem jest tylko to, że one są sezonowe, niestety - tyle ile jesteśmy w stanie ich wygrzebać, tyle że tak powiem zjem i to je jemy, tak. No ale teraz w zasadzie bytuję tylko i

wyłącznie na pietruszce, bo już nic innego nie zostało (śmiech). Także no tutaj już im dalej w las, zimy, tym po prostu będzie gorzej z tymi warzywami zielonymi. Nie jestem również fanką mrożonej żywności. Mrozę, bo nie mam innego wyjścia, prawda. Bo wolę kupić, czy mieć swoje z ogródka, czy kupić bardzo pewne warzywo i je zamrozić, niż potem w zimie kupować sprowadzane z Hiszpanii czy nie wiem, skądkolwiek indziej, z Portugalii czy nie wiadomo skąd. Więc tyle ile jesteście w stanie również zamrozić, tej żywności zamrożonej jeść, tyle też mamy swojego. Natomiast żywność zamrożona według ajurwedy jest żywnością martwą - ona już nie ma tej potencji energetycznej, jaką daje świeża roślina. I z tym się w zupełności zgadzam.

Michał: Tak. Wróćmy do ajurwedy. Kilka razy wspominałaś o takim terminie *dosza*. Co to jest?

Monika: Cała filozofia ajurwedy wywodzi się z *sankhji*, to jest taka jedna ze szkół filozoficznych, które z założenia powstały w pradawnych Indiach. I ta filozofia... z niej wywodzi się teoria pięciu żywiołów w ajurwedzie - czyli eter, powietrze, ogień, woda i ziemia. I tych pięć podstawowych elementów kondensuje się jakby w ciele człowieka do trzech takich zasad, zwanych także *humorami*. Na przykład tak jak w medycynie greckiej były *humory*, prawda. No to tak samo tutaj mamy tak zwany *humory*, czyli zasady, czyli *dosze*: *vata*, *pitta* i *kapha*. *Dosza* to tak literalnie - to co się zmienia. Czyli to są takie dynamiczne siły, które nieustannie poruszają się w takim balansie, utrzymując organizm przy życiu. One zawiadują wszystkimi biologicznymi, psychologicznymi, fizjologicznymi funkcjami ciała i umysłu. Sterują procesami tworzenia się życia i niszczenia tkanek ciała. No i odpowiadają za wszelkie zjawiska psychologiczne: różne emocje, uczucia. Pełnią również rolę takiej bariery ochronnej dla ciała. Czyli one są takim fundamentem psychosomatycznej egzystencji człowieka, tak. Czyli na nich, tak naprawdę, jest oparty cały organizm ludzki.

Michał: I te *dosza* to są trzy *humory*: *vata*, *pitta* i *kapha*?

Monika: Tak. One są efektem połączenia pięciu żywiołów, ale jeden albo dwa z tych żywiołów dominują jakby i to one zawsze określają charakter bioenergii. Czyli *vata* powstaje z kombinacji eteru i powietrza, bo one mają podobne właściwości i z nich jakby wywodzi się ta *vata*. Czyli jakby one są... dwa żywioły złączone w jedno, tak - *vata*. Jeśli chodzi o *pittę*, to główną rolę tutaj odgrywa żywioł ognia, ale też jakąś tam niewielką rolę przypisuje się wodzie. Natomiast *kapha* to jest złożenie wody i ziemi, ponieważ one też mają podobne cechy, podobne właściwości.

Michał: Rozumiem. Czyli mamy pięć żywiołów, które tworzą trzy dosze: *vatę*, *pittę* i *kaphę*. Dlatego, że mamy różne dosze - każdy człowiek może mieć różną doszę - tutaj siły mogą się różnie rozkładać, dlatego do każdej osoby w ajurwedzie podchodzimy w inny sposób.

Monika: Otóż dokładnie tak. Ponieważ one wszystkie nas konstytuują, czyli zarówno *vata*, *pitta* jak i *kapha*, ale w różnym jakby ułożeniu, w różnej proporcji. W związku z tym u kogoś może przeważać ta dosza *vata* i jest wtedy skłonny bardziej do właśnie tych dolegliwości typu *vata* – to się tak nazywa - czy do jedzenia typu *vata* i tak dalej. U kogoś może przeważać dosza *pitta*, ale u kogoś może przeważać *pitta*... na przykład *pitta* z *vata*. Po prostu chodzi o to, że każdy z nas ma ten indywidualny rozkład, ale on nie zawsze musi... któraś się przebijać, o może tak to nazwijmy.

Michał: Rozumiem. A słuchaj Monika, czy to łatwo jest zidentyfikować u danego człowieka, która siła u niego dominuje? Jak to się rozpoznaje?

Monika: Pamiętam, że jak zaczynałam całą zabawę z ajurwedą i dowiedziałam się jak się diagnozuje, to chodziłam sobie po ulicy i tak na pierwszy rzut oka patrzyłam: o to będzie *vata*, o to będzie *pitta*, o to będzie *kapha* i tak dalej...

Michał: To jest aż takie proste?

Monika: Nie. Na początku to mi się wydawało, że to jest bardzo proste. Ale okazało się później po kilku kursach w Indiach i poważnymi rozmowami z moją panią doktor, że to wcale nie jest takie proste. I rzeczywiście można się naprawdę bardzo, bardzo pomylić jeśli uważa się, że tak na pierwszy rzut oka można kogoś zdiagnozować. Oczywiście są pewne wytyczne - tak to tak nazwijmy, tak. Jeżeli ktoś jest bardzo wysoki, bardzo chudy, z ciemnymi włosami, ciemnymi oczami, chudy na twarzy i z krzywymi zębami, to ja będę w stanie powiedzieć na 100% że jest *vata* – fizycznie. Ale tak naprawdę do całego obrazu człowieka, potrzebny jest nam też kontakt psychiczny, emocjonalny i funkcjonalny.

Michał: Rozumiem. No dobrze, a jak już ktoś... zdiagnozowałaś osobę albo ktoś już jest świadom jaki to jest typ, to w praktyce - co nam to daje?

Monika: To daje bardzo dużo. To jest tak naprawdę podstawa wszystkiego. Bo jeżeli już dobrze zdiagnozujemy, jaki to jest typ osobowościowy, to jesteśmy w stanie do niego dopasować wszystko -

odpowiednie jedzenie, odpowiednią aktywność, ubieranie, kolory w których powinna chodzić, ile powinna być na powietrzu. No tak naprawdę różne, różne... jaką aktywność fizyczną powinna preferować, żeby zachować pełnię zdrowia. A przede wszystkim to co najważniejsze i to o co naprawdę większości ludzi chodzi - to jest dostosowanie diety, czyli tego co powinna ta dana osoba jeść, a czego powinna unikać.

Michał: Wiesz co, ale to powiem Ci, że jestem teraz zdruzgotany...

Monika: Dlaczego?

Michał: Bo żyłem w błogiej świadomości, że wystarczy zdrowo się odżywiać, zapewnić sobie jakąś tam ilość ruchu i rozrywki...

Monika: Nie, absolutnie nie.

Michał: No właśnie...

Monika: I właśnie to jest fascynujące w ajurwedzie. Bo sprawdziłam to na bardzo, bardzo wielu przypadkach - że na przykład ktoś myśli, że bardzo zdrowo jest jeść zielone, surowe warzywa albo na przykład strączki, a osoba o konstytucji *vata*, po prostu nie jest w stanie tego strawić. Najzupełniej w świecie i dla niej będzie to morderstwo. Funkcjonalność jej układu pokarmowego nie jest w stanie poradzić sobie z pewnymi rzeczami, tak. I to będzie się odzwierciedlać od razu w postaci albo zatwardzenia albo jakiejś tam zwiększonej ilości gazów, niestrawności. Więc nie ma tak, że każdy może jeść jedno i to samo i w tej samej proporcji i tak samo zrobione. To jest absolutnie nie prawda i tego się po prostu nie da tak zrobić. Natomiast nie ma też uniwersalnego sposobu jedzenia według ajurwedy i według moich pacjentów. Z tego co widzę, rzeczywiście to się sprawdza, że dopiero odpowiednia, że tak powiem, obróbka i odpowiednie dopasowanie składników powoduje, że to coś nie jest dla nich złe do przyswojenia, tylko wręcz przeciwnie - daje zdrowie. Można się mylić bardzo myśląc, że wszystko jest dla wszystkich, bo to co dla jednego jest rzeczywiście zdrowe, dla innego może być trucizną, najzwyczajniej w świecie.

Michał: Zdruzgotany jestem coraz bardziej (śmiech)...

Monika: No niestety, tak to jest (śmiech).

Michał: Dobrze. Ale to teraz, żeby troszeczkę podnieść mnie na duchu, to musisz mi coś poradzić. Bo nie każdy z nas ma tę możliwość, aby zdiagnozować swój typ osobowości i iść i uzyskać konsultacje od specjalisty ajurwedy, żeby wiedzieć co może jeść, jak się ubierać, jakie kolory ubrań używać i jak często uprawiać aktywność fizyczną. Więc dla tych wszystkich ludzi, no właśnie...

Monika: Co zrobić? Taki uniwersalny?

Michał: Jak żyć, krótko mówiąc? Jak żyć?

Monika: Jest kilka takich zasad, które ja uważam, że są uniwersalne. One może nie są uniwersalne pod kątem ajurwedy. Ale przede wszystkim to jest tak: nie przejadać się (śmiech) - to jest bardzo uniwersalne, tak. Jemy tyle ile jesteśmy w stanie zmieścić, natomiast bez takiego uczucia bardzo pełnego żołądka. Nie popijać jedzenia wodą, czy czymkolwiek innym, odczekać te półtorej godziny, niech to wszystko zdąży się strawić - przynajmniej nadtrawić w jakiejś tam części. Jeść w miarę sprawdzone produkty, nie łączyć ich w zgubne kombinacje - o czym teraz właśnie namiętnie piszę na blogu. Ponieważ im więcej wchodzę na jakieś portale kulinarnych inspiracji, nie wiadomo czego, tym bardziej mnie... jest mi nie wiem, niezmiernie jakoś... jestem, nie wiem, wkurzona na tych ludzi, czy jest mi przykro, że piszą takie rzeczy, czy wymyślają takie rzeczy i innym ludziom robią problemy trawienne, no innymi słowy...

Michał: Jak już jesteśmy, to powiedz o tych zgubnych kombinacjach, czego nie robić?

Monika: No jak można zrobić sałatkę, w której jest równocześnie: mięso, ananas, fasola, jajka i orzechy? To jest po prostu tak niestrawna kombinacja, że aż się w głowie nie mieści, że komuś przyszło na myśl coś takiego, absolutnie. Po pierwsze owoców w ogóle się nie łączy się z niczym innym. Jak sami wiecie jedząc owoce, po owocach występuje duża fermentacja. Więc jeżeli zjemy, dajmy na to, pełnowartościowy jakiś posiłek, przegryziemy go jabłkiem, czy nie daj Boże gruszką, czy już w ogóle owocami tropikalnymi, to zrobi się jedno wielkie bagno w tym żołądku, tak. To nic się nie strawi tak naprawdę, wszystko zacznie fermentować i gazować. Więc to jest pierwsze primo. Drugie primo - nigdy nie łączymy mięsa, tak naprawdę z niczym innym. Ono się gryzie z każdym innym białkiem - ono się będzie gryzło z jajkiem, ono się będzie gryzło z fasolą, a już z mlekiem to już w ogóle.

Michał: Ale z zielonymi warzywami możemy?

Monika: Jak najbardziej. W warzywami jak najbardziej, wszystko w porządku. No byle by nie miały za dużo skrobi - czyli ziemniaki, kukurydza no nie za bardzo dla tego mięsa, ale generalnie zielone warzywa jak najbardziej. Kolejna rzecz nabiał, tak - no też połączenie... dla mnie w ogóle już abstrakcją są kanapki w wędliną i z pomidorem popijane mlekiem. No to dla mnie to już jest w ogóle... jest tak niewyobrażalny kosmos dla żołądka, w ogóle dla całego systemu trawiennego. Także tych połączeń jest bardzo dużo, do których my jesteśmy przyzwyczajeni, bo tak funkcjonuje kuchnia polska, prawda. Bo się jadło, nie wiem, jakieś prażuchy z zsiadłym mlekiem na przykład i kiełbasą kraszoną, kiełbasę z cebulą. No to jest w ogóle tak abstrakcyjne danie, że jakby zjadł to Indus, to on by odchorował to piętnaście dni (śmiech).

Michał: Tak, tylko trzeba powiedzieć, że kiedyś w Polsce to tą kielbasę to się w święta jadło. Więc jak tak się w święta połączyło, to nie było problemu.

Monika: No nie było, dokładnie. Ale jak teraz ludzie mają na co dzień to mięso i rzeczywiście łączą je w różne takie abstrakcyjne połączenia z innymi rzeczami, no to robi się w tym żołądku nieprzyjemnie. W dodatku nie używamy przypraw, które tak naprawdę powodują, że trawimy, tak. Polacy bardzo mało używają - używają pieprzu, soli i pieprzu ziołowego.

Michał: Tak. O przyprawy zaraz Cię zapytam, ale ja jeszcze pociągnę ten temat zgubnych kombinacji, bo to mnie bardzo interesuje. Powiedziałaś, że na pewno nie łączymy mięsa i owoców oraz mięsa z innym białkiem nie łączymy.

Monika: Tak.

Michał: Co jeszcze z takich typowych polskich, dziwnych kombinacji?

Monika: Znaczący, ja w ogóle jestem zwolenniczką tego, że nie powinno się łączyć mięsa i węglowodanów. To jest pierwsza zasada, natomiast ona jest tak powszechna i jest tak jakby uniwersalna, że tego jest... bardzo trudno to wytępić, że tak powiem bardzo nieładnie. Ja uważam, że nie powinno się jeść razem białka i jeść razem węglowodanów - znaczący razem z białkiem, tak.

Znaczy żeby jeść mięso, czy tam rybę z warzywami zielonymi i warzywa z ryżem, czy z kaszą, osobno.

Michał: Tak.

Monika: A w ogóle już połączenie kotleta, który jest panierowany w białku, w jajku i w bułce - która jest już węglowodanem - z ziemniakami, czy tam nie wiem, dajmy na to z kopytkami - jeszcze lepiej z mąką - i do tego kapusta zasmażana, to już jest morderstwo (śmiech).

Michał: A może powiedzmy, zejźmy tak poziom niżej - jak sobie wrzucimy taki groch z kapustą przysłowiowy do żołądka, to co złego się dzieje?

Monika: Ojej... no nic z tego nie zostanie strawione. No dlaczego? No dlatego, że proste... białka tak naprawdę trawią się w środowisku kwaśnym, w żołądku, węglowodany trawią się w środowisku zasadowym, w większości w dwunastnicy - więc ten organizm po prostu szaleje. Pierwsze trawią się białka, no bo one jakby poprzez to, że żołądek jest pierwszy w układzie trawiennym, no to zaczyna się proces enzymatyczny trawienia białek. To wszystko inne czeka sobie na swoją kolej i fermentuje, tak powoli wydzielając sobie różne gazy - robi się tam jeden wielki taki brzydki kocioł, że tak powiem. To wszystko nadtrawione, a nie strawione po iluś tam godzinach - zazwyczaj to jest koło trzech, gdzie te białka powiedzmy że się trawią - wędruje do dwunastnicy, gdzie już sfermentowane węglowodany zostają dotrawione, tak to nazwijmy. I z tego wszystkiego powstaje tak naprawdę mało energii, dużo złogów, dużo toksycznych związków, które muszą zostać wydalone z gazami. Ale niekoniecznie zostają wydalone, bo często odkładają się w naczyniach... znaczy w narządach ciała różnych, ewentualnie w różnych kanałach przepływu energii, czy przepływu limfy, czy w tkankach ciała ogólnie - w mięśniach, w skórze - i potem na przykład zostają wydalone w postaci jakiś krostek albo czegoś takiego. Tworzą się kamienie kałowe, które zalegają potem w jelicie grubym. To co z tego wychodzi, to jest zazwyczaj duża cuchnąca masa, i tyle.

Michał: Tak. Zgubne kombinacje.

Monika: Bardzo, bardzo. A jak ktoś potem zje jeszcze deser na dokładkę i popije to wszystko Coca-Colą, no to naprawdę życzę powodzenia (śmiech).

Michał: Tak. I wtedy nic dziwnego, że wstaje się od stołu z uczuciem takiej o ciężkości, ospałości...

Monika: Dokładnie. Z tego w ogóle nie ma energii. Ja kiedyś - właśnie to było bardzo ciekawe - będąc w Indiach, wchodziłam na jakiś tam szczyt w Himalajach, już teraz nie pamiętam jaki, i robiłam to - się moja koleżanka śmiała - z prędkością kozicy, będąc na kosmicznie trudnej diecie i w zasadzie żywiąc się ryżem z fasolą. No i mijałam tak stada najpierw turystów, którzy w ogóle szli tempem - nawet ludzi w moim wieku, młodych - szli tempem bardzo... no... powiedzmy sobie szczerze nieadekwatnym do możliwości. Potem mijałam grupy różnych zagranicznych turystów innych, a na końcu Indusów, którzy jak na mnie popatrzyli mówią, że to jest niemożliwe, żeby Europejka tak wchodziła na... gdzieś tam na szczyty górskie, bo przecież my się tak żywimy, że to jest niemożliwe, żebyśmy mieli energię na coś takiego.

Michał: (śmiech)

Monika: Dokładnie. I oni wyznają taką zasadę - właściwie teraz to się troszeczkę zmienia, widzę że jest coraz gorzej w tych Indiach, no ale już jest inna kwestia - natomiast oni wyznają zasadę, że im prościej, im łatwiej, im mniej składników tym lepiej i mają z tym świętą rację.

Michał: Tak, tak. Ja też się z tym zgadzam. Może wróćmy do naszych zasad uniwersalnych. Powiedziałas do tej pory: nie przejadać się, nie popijać jedzenia, jeść sprawdzone produkty i no odpowiednio łączyć pokarmy. Jakie jeszcze uniwersalne zasady możesz polecić?

Monika: Jak by ktoś był bardzo rad, to może unikać mięsa. Dla mnie to jest taka uniwersalna zasada(śmiech). Nie, żartuję. Ale w tym momencie rzeczywiście, no to co serwuje cały...

Michał: ... przemysł...

Monika: ... przetwórstwo, tak, mięsne, jest czymś niewyobrażalnym. Ile tam jest hormonów, sterydów i ile tam jest po prostu różnej chemii pakowane do tych rzeczy. Wiadomo, że jeżeli mamy dojście do jakiegoś tam swojskiego w miarę, no to ok. No ale zjedzenie produktów sklepowych, no jest trudnym wyborem, prawda. To już musimy sobie zdawać z tego sprawę, że wtedy na pewno pakujemy coś niedobrego dla organizmu.

Michał: Tak.

Monika: I uniwersalna zasada następną - dużo ruchu na świeżym powietrzu. To jest też... nie trzeba być wielkim filozofem, żeby zorientować się, że rzeczywiście im więcej się ruszam - a już tym lepiej na świeżym powietrzu - tym jest mi lepiej, prawda. Tym trawienie jest lepsze, tym cała funkcjonalność organizmu jest dużo lepsza. Myślę, że takim kolejnym... taką kolejną zasadą, bardzo prostą, a jednocześnie bardzo trudną w uzyskaniu jest to, żeby się nie stresować. Żeby jednak, no nie wiem - robić to co się lubi, być szczęśliwym z tego czym się... co mamy, czym się zajmujemy. Bo im więcej stresu, tym to się wszystko przekłada później na całe nasze funkcjonowanie organizmu. I to nie tylko patrzę teraz pod kątem mięśni, które są bardzo często u moich pacjentek, po prostu aż... no nie wiem... u osób, z którymi ćwiczę często zauważam właśnie, że po stresującym dniu ich mięśnie są tak napięte, w takim stanie, że one nie są w stanie normalnie funkcjonować, prawda. Więc to wszystko, gdzieś ten stres nas trzyma. Więc myślę, że też nie trzeba wierzyć w ajurwedę, czy w cokolwiek innego, żeby uwierzyć, że stres jest głównym zabójcą w tym momencie człowieka.

Michał: Tak. Mówiąc o zgubnych kombinacjach wspomniałaś o przyprawach, to że my ich mało używamy. Rozumiem, że to bardziej obfite używanie przypraw jakoś by pomogło w tym trawieniu?

Monika: Tak, zdecydowanie. Nawet jeżeli nawet ktoś zje, powiedzmy, tam nie wiem – no rzeczywiście tą kombinację totalnie niestrawną, a przynajmniej doda do niej czy papryki, która zawiera kapsaicynę, czy imbiru, czy kminu, to już to trawienie no chociaż trochę się polepsza, tak. Chociaż trochę tych zlogów będzie mniej. Więc no przyprawy są tutaj... czy kurkuma, która bardziej będzie miała takie zadanie bakteriobójcze dla tej żywności, czy takie poprawiające też wydzielanie żółci. No mówię, te przyprawy są no bardzo istotne w całym procesie trawienia. I nawet jeżeli osoba odżywia się w miarę prawidłowo, to powinna zwrócić uwagę na to, żeby gdzieś te przyprawy jednak dodawać do pożywienia.

Michał: Cieszę się, że powiedziałaś o tych zasadach uniwersalnych, bo moje postrzeżenie teraz na zdrowe odżywianie, w ogóle na zdrowy tryb życia, troszeczkę się odbudowało (śmiech).

Monika: Nie, no nie może być tak, że ktoś nie znając, powiedzmy, podstaw ajurwedy nie może normalnie funkcjonować. Nie, oczywiście jest tak, że on może normalnie funkcjonować. Na pewno będzie dobrze funkcjonował, jeżeli rzeczywiście będzie zwracał uwagę na to co je, w jaki sposób je, czy

nie je za szybko, czy nie towarzyszy temu jedzeniu stres, czy się dużo rusza. No to wszystko jest takie, no jak mówię - nie trzeba być jakimś filozofem, żeby na to wpaść, prawda?

Michał: Tak. Tak, tak, tak. To znaczy te wszystkie zasady, o których powiedziałeś one są mi bliskie. Jakby na każdy z tych aspektów i też na inne zwracam uwagę już od kilku lat w naszej rodzinie i to co najfajniejsze to to, że to naprawdę działa. To że się nie przejadam - mam na myśli takie rodzinne sposoby na to, żeby się nie przejadać – na przykład jeden z nich jest taki, żeby liczyć ruchy żuchwą, jak coś przeżuujemy, żeby nie połykać w całości, tylko nie wiem dwadzieścia-trzydzieści razy to przeżuć, bo po pierwsze...

Monika: Otóż to...

Michał: Więcej smaku wtedy się wyczuwa, jest ten posiłek przyjemniejszy, a po drugie fizycznie to zajmuje więcej czasu, więc jakby szybciej tą sytość czujemy.

Monika: Tak, to jest to. Ale przed wszystkim też działamy amylazą bardzo dużo, która jest w ślinie zawarta i to już jest częściowo nadtrawione, dobrze nadtrawione. To jest cały plus tego proceduru.

Michał: Tak, bo węglowodany to już w jamie ustnej zaczynają się trawić.

Monika: Tak. No ajurweda ma takich osiemnaście wskazówek właśnie takiego zdrowego odżywiania, że tak to nazwijmy. To co powiedziałam jest wśród nich, ale też właśnie jest tam o tym, żeby używać dużo przypraw, jeść na siedząco na przykład - to też jest ciekawe. Bo na przykład niektórzy zauważ, że jedzą w tym momencie, nie wiem, tak w pośpiechu - że jakieś tam kupują sobie coś na szybko i jedzą na stojąco w pociągu na przykład, czy gdzieś w tramwaju (śmiej). Więc to jest już w ogóle dla ajurwedy totalnie abstrakcyjne. Ale na przykład wśród nich jest też to, żeby pić czystą wodę, nie zimną tylko... nie zimną czystą wodę - tak, o to chodzi. Żeby nie pić jakiś tam: kawy, napojów różnych, czy soków, ale pić po prostu wodę i to jest według mnie bardzo, bardzo fajne. Ja jestem sama wodo pitna i generalnie piję w zasadzie tylko wodę, ewentualnie jakieś tam ziołowe herbaty, jak już rzeczywiście mam problem trawienny, co w ciąży teraz niestety mi się często zdarzało (śmiej). Natomiast ta woda jest na tyle fajna, że ona bardzo fajnie reguluje też wszystkie procesy ciała, ona jest potrzebna do funkcjonowania. Kolejną tą zasadą jest to, żeby na przykład opróżniać jelita natychmiast po wstaniu z łóżka. I to się fajnie sprawdza przy picciu wody - że woda jakby stymuluje to wydzielanie kału. W ogóle w Indiach jest taka zasada - nie wiem czy

teraz też, ale była przynajmniej - że małe dzieci, nie dostawały jeść dopóki nie wypróżniły się. Także to jest bardzo, bardzo fajna sprawa.

Michał: Ale to, że one były głodne, to faktycznie jakoś ich stymulowało, czy to był taki... forma, nie wiem, kary lub nagrody?

Monika: Nie. Ja myślę, że to było kwestią, żeby się przyzwyczaiły do tego, że najpierw trzeba się opróżnić jakby, te jelita, żeby potem coś do nich mogło wejść. I to jest bardzo fajne. Wiadomo, że to nie jest wykonalne w 100% tak. No bo zdarzają się dni, nie wiem, że dłużej posiedzimy na przykład w nocy i coś tam zjemy, no i wiadomo, że wtedy to trawienie jest inne. Ale tak jakby, no generalnie - na tej zasadzie, że do tego się powinno dążyć.

Michał: Tak.

Monika: No co tam jeszcze. Aha! No w ogóle w ajurwedzie dużą uwagę zwraca się na masaże. No to jest inna kwestia, to już nie, że tak powiem, dotycząca odżywiania. Ale masaże są jakby integralną częścią każdego dnia - samo masaże i masaże kogoś. I one też mają stymulować jakby krążenie krwi i poprawę tego metabolizmu, tak. Znaczą właściwie poprawę wydalania tych toksyn z organizmu. Także to też jest w tych wskazówkach jakby określone.

Michał: Tak. Coś jeszcze z tych zasad osiemnastu dotyczących zdrowego odżywiania?

Monika: No to tam jest jeszcze to, żeby na przykład myć zęby, żeby gulgotać w buzi, żeby czyścić język - o takie. To są takie bardziej wskazówki odnośnie zachowania zdrowia - o może tak bym to nazwała - nie tyle samego odżywiania. Natomiast jeśli chodzi o takie wzmocnienie samego ognia trawiennego, tak - czyli poprawienie tego całego funkcjonowania systemu trawiennego - no to przede wszystkim, właśnie to, żeby pokarm żuć powoli, dobrze mieszając go ze śliną. No tak jak mówiłam, tu jest kwestią już częściowego rozkładu węglowodanów, tej śliny. Żeby się nie przejadać, żeby pić wodę z cytryną z imbirem lub z limonką - która też poprawia trawienie. Dodawanie różnych przypraw, w tym sproszkowanego imbiru, pieprzu czy pieprzu cayenne do posiłków. Co jeszcze? Aha! Jest jeszcze fajna metoda produkowania większej ilości śliny - można ją wyprodukować krążąc językiem między zębami a ustami, usta są zamknięte, prawda. I krążymy między podniebieniem a zębami zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Cały czas w tą sama stronę.

Michał: Ale tak między zębami a ustami?

Monika: Podniebieniem. Między zębami i podniebieniem, o.

Michał: Aha rozumiem.

Monika: I wtedy się więcej dużo śliny wytwarza.

Michał: Hm... Ciekawe (śmiech).

Monika: Można sobie popróbować (śmiech).

Michał: To to się przydaje podczas jedzenia, bo wiemy, że nie powinniśmy popijać, a jak nam się chce pić, to wtedy możemy sobie tak pomóc.

Monika: Dokładnie, śliną. Na tej zasadzie.

Michał: A ciekawe jest to, że to powinno być zgodnie z ruchem wskazówek zegara...

Monika: Znaczący oni w ogóle mają tam hopla na punkcie czegoś, że musi być... na przykład masaż zgodnie z ruchem wskazówek zegara albo nie, ale to jest związane po prostu z przepływem energii.

Michał: Te przepływy energii są jakoś związane z tym, że ktoś jest prawo albo lewo ręczny?

Monika: Nie.

Michał: Wiesz co Monika, bardzo fajny wywiad, dziękuję Ci. Na koniec może jakieś takie podsumowanie, coś z czym zostawimy naszych słuchaczy. Jakbyś miała powiedzieć o jednej, najważniejszej zasadzie ajurwedy, to co by to było?

Monika: Jedna najważniejsza zasada ajurwedy... może słuchać swojego organizmu - słuchać tego co nam mówi, co nam pokazuje, zauważać różne rzeczy, które się w nim dzieją i szybko na to reagować. Żeby nie być takim obojętnym wobec tego co się dzieje w naszym organizmie, tylko starać się to zauważać.

Michał: Słuchać swojego organizmu i szybko na to reagować.

Monika: Tak, dokładnie.

Michał: Fantastycznie. Bardzo, bardzo Ci dziękuję za wywiad.

Monika: Bardzo również dziękuję.

Michał: Do usłyszenia, cześć!

Monika: Do usłyszenia!

To wszystko na dzisiaj. Przypominam, że notatki do tego podcastu wraz z linkiem do pobrania transkryptu znajdziesz pod bezpośrednim adresem: www.wiecejnizzdroweodzywianie.pl/032 - jak trzydziesty drugi odcinek podcastu, pisane bez polskich liter i bez spacji. Ponawiam prośbę o wystawienie oceny podcastu w systemie *iTunes*, linka do miejsca gdzie można to zrobić znajdziesz również we wspomnianych notatkach. Każdą pozostawioną przez Was ocenę wnikliwie analizuję i naprawdę bardzo mnie one motywują do nagrywania kolejnych - mam nadzieję jeszcze ciekawszych, jeszcze lepszych odcinków podcastu. Dziękuję za wspólnie spędzony czas, cokolwiek teraz robisz - jedziesz samochodem, biegasz, porządkujesz dom, mieszkanie, czy siedzisz wygodnie w Twoim ulubionym fotelu bardzo się cieszę, że ten czas postanowiłeś/postanowiłaś spędzić ze mną. Dziękuję Ci za to i do usłyszenia w kolejnym odcinku. Cześć!