

Susan Weis-Bohlen

JAK ŻYĆ W RYTMIE PÓR ROKU

Rytuały self-care w duchu ajurwedy



Susan Weis-Bohlen

JAK ŻYĆ W RYTMIE PÓR ROKU

Rytuały self-care w duchu ajurwedy

PRZEŁOŻYŁ

Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Seasonal Self-Care Rituals:

Eat, Breathe, Move, and Sleep Better – According to Your Dosh

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik

Wydawczyni: Justyna Żebrowska

Redakcja: Katarzyna Rogowska (katarzyna-rogowska.pl)

Korekta: Małgorzata Lach

Projekt okładki: Ewa Popławska

Zdjęcie na okładce: © krugli, © momosama, © vectortwins,

© Shusha Guna / Stock.Adobe.com

DTP: MELES-DESIGN

Copyright © 2020 by Susan Weis-Bohlen

Published by arrangement with Simon Element, a Division of Simon & Schuster, Inc.

All rights reserved.

Copyright © 2022 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo Łukasz Kierus

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2022

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone.

Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości

bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania

pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Pomysły i opinie autorki zawarte w książce mają być przydatnym i pouczającym źródłem informacji na poruszone w niej tematy, jednak ani autorka, ani wydawca nie udzielają żadnych profesjonalnych porad w dziedzinie medycyny, zdrowia czy rozwoju osobistego. Przed zastosowaniem się do zamieszczonych tu wskazówek czytelnik powinien się skonsultować ze specjalistą w danej dziedzinie.

Autorka i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za wszelkie zdarzenia, które pośrednio lub bezpośrednio wynikają ze stosowania się do zawartych tu treści.

Wydanie I

Białystok 2022

ISBN 978-83-67247-09-2

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl



WPROWADZENIE

Kiedy miałam dwadzieścia dziewięć lat, na długo przed tym, zanim w księgarniach pojawiły się krzesła i wygodne kąciaki do czytania i zanim miałam własną księgarnię, a nawet zanim jeszcze usłyszałam słowo „ajurweda”, pewnego razu usiadłam na podłodze Crown Books w Waszyngtonie. Trafiłam na książkę młodego hinduskiego autora Deepaka Chopry *Życie bez starości: młode ciało, ponadczasowy umysł*. Na okładce był cytat z Wayne’a Dyera: „Kto mógłby przypuszczać, że kluczem do rozwiązania uniwersalnej tajemnicy [starzenia się] nie jest nasze ciało fizyczne, lecz świadomość?”. We wprowadzeniu napisano także: „Ingerując w miejscu, w którym wiara staje się biologią, możemy osiągnąć nieograniczony potencjał”. Przeglądając książkę, dowiedziałam się, że kiedy jesteśmy smutni, odpowiada za to nie tylko nasz mózg, ale całe ciało – „wiara staje się biologią”. Możemy wykorzystać swoje naturalne zdolności do tworzenia rzeczywistości. Nasz wewnętrzny dialog to nic innego jak przypadkowy hałas, który wynika z przekonań i założeń.

Tego wszystkiego dowiedziałam się, docierając do zaledwie dwudziestej szóstej strony!

Wciągnęłam się. Był 1993 rok, a w tych czasach księgarnie nie zachęcały klientów do czytania na miejscu. Nie przeszkodziło mi to jednak rozsiaść się tam niczym we własnym domu i pochłonąć większej części książki. *Życie bez starości* było dla mnie kluczem do odkrycia, kim właściwie jestem. Choć pierwsza wzmianka o ajurwedzie pojawia się w tej książce dopiero na stronie 269, to wstępne zetknięcie się ze stylem życia, które bazuje na świadomości, jodze, medytacji oraz sezonowych rytuałach harmonizujących i uzdrawiających umysł, ciało i duszę, sprawił, że się zachwyciłam i ten zachwyty trwa do dziś.

Kupiłam książkę i zabrałam ją do domu, a moja świadomość zaczęła się powoli i subtelnie zmieniać. Dopiero co przyjechałam do Waszyngtonu po niemal dekadzie spędzonej w Izraelu. Miałam fascynującą pracę w izraelskiej ambasadzie, mieszkałam w ciasnym, ale uroczym mieszkaniu i umawiałam się z wieloma facetami. Cierpiałam jednak na depresję, nadwagę i bulimię. Spotykałam się z terapeutą i chodziłam na spotkania Strażników Wagi (Weight Watchers*), ale i tak byłam w rozsypce.

• • • • •

* Grupa wsparcia, którą zorganizowała Jean Nidetch, bezskutecznie walcząca z nadwagą. W 1963 roku Weight Watchers zaczęli działać

Czytając wspomnianą książkę, po raz pierwszy zrozumiałam, że ciało i umysł są ze sobą powiązane. Fascynowała mnie starożytna hinduska wiedza, o której pisał Chopra – płynął z niej subtelny, ale jednoznaczny przekaz: jeżeli będziemy prawidłowo się odżywiać, żyć spokojnie oraz praktykować medytację i jogę, zacznemy dostrzegać sygnały płynące z głębi nas samych. Już jesteśmy doskonali. Mamy wszystkie odpowiedzi. Poznaj swoją ścieżkę. Po prostu nie ruszaj się i posłuchaj.

Moja ścieżka doprowadziła mnie do medytacji, która nauczyła mnie akceptować samą siebie i wierzyć intuicji. Nagle poczułam się, jakby ktoś mi powiedział: „Nie musisz żyć według oczekiwań innych. Możesz iść własną ścieżką! Nareszcie!”

Z tym głębokim przekonaniem niemal dziesięć lat później, w 2002 roku, kiedy przyjechałam do Los Angeles na konferencję organizowaną przez firmę marketingową, w której pracowałam, trafiłam w końcu do słynnej księgarni Bodhi Tree. Spacerując wzdłuż regałów, poczułam, że muszę otworzyć księgarnię taką jak ta – oferującą

• • • • •

jako stowarzyszenie, a od 1978 roku jako firma. Oferuje ona program odchudzania się wspólnie z innymi osobami (co działa motywująco), który bywa nazywany dietą punktową. Od 1998 roku bowiem bazuje na systemie przeliczania produktów spożywczych i aktywności fizycznej na punkty – przyp. red.

książki, zajęcia, wykłady i warsztaty na tematy metafizyczne. Na półce w Bodhi znalazłam też książkę Chopry (i wiele innych jego dzieł), której egzemplarz kupiłam dawno temu.

Postanowiłam wtedy, że moja księgarnia będzie nosić nazwę breathe books (pisane małymi literami) i będzie się mieścić w Baltimore. Byłam podekscytowana i wierzyłam, że mi się uda. Ucząc się medytacji i jogi, rozumiałam, że sama tworzę moją opowieść i że wszystko jest możliwe. Nie mogłam powstrzymać entuzjazmu, więc zadzwoniłam wówczas do mojego chłopaka i o wszystkim mu opowiedziałam. Pomysł mu się spodobał! Pomaszerowałam wzdłuż Melrose Avenue do herbaciarni w West Hollywood i zaczęłam pisać biznesplan. Dwa lata później otworzyłam breathe books. Już od pierwszego dnia księgarnia okazała się sukcesem – wszystko, co sobie zaplanowałam, spełniło się, a wszechświat mnie nie zawiodł. Zbudowałam to, a oni przyszli, i to tłumnie*. Prowadziłam sklep przez ponad dziesięć lat i była to jedna z najważniejszych dekad mojego życia. Zaczynałam

• • • • •

* Nawiązanie do cytatu z filmu *Pole marzeń* z 1989 roku. Bohaterem filmu jest farmer, który pewnego dnia zaczyna słyszeć głos nakłaniający go do zbudowania pola do baseballu na polu kukurydzy. Cytat „Jeżeli to zbudujesz, one przyjdą” bywa też kojarzony z biblijną historią Noego, który zastanawiał się, skąd weźmie zwierzęta do arki. Bóg miał mu rzekomo powiedzieć: „Jeżeli ją zbudujesz, one przyjdą” – przyp. tłum.

coraz intensywniej zagłębiać się w ajurwedę, a w tej małej księgarni poznałam swojego przyszłego męża!

W 2004 roku po raz pierwszy zobaczyłam na żywo Deepaka Choprę podczas spotkania w Instytucie Nauk Noetycznych (Institute of Noetic Sciences – IONS)* w Wirginii. Byłam już wówczas po lekturze prawie wszystkich jego książek i czułam głęboką więź z zawartymi w nich naukami. Dowiedziałam się, że te nauki opierają się na starożytnej wedyjskiej wiedzy. W 2007 roku po raz pierwszy uczestniczyłam w organizowanych przez Chopra Center zajęciach, wówczas odbywających się w Carlsbad w Kalifornii. Wtedy rozpoczęłam starania, żeby stać się profesjonalną doradczynią ajurwedę, instruktorką kulinarną, prelegentką i autorką książek.

Studiowałam ajurwedę, a jednocześnie prowadziłam księgarnię. Moi klienci zaczęli dostrzegać, że się zmieniałam. Schudłam (i udało mi się utrzymywać prawidłową wagę), byłam szczęśliwsza i mniej zestresowana. Często słyszałam, że „promienieję”. Ajurweda mnie odmieniła. W pewnym momencie zajęła centralne miejsce w moim życiu, więc zdecydowałam się zamknąć księgarnię, żeby

• • • • •

* Celem IONS jest badanie i promowanie rozwoju ludzkiej świadomości. Punktem wyjścia dla noetyki jest uznanie, że istnieje rzeczywistość ponadzmysłowa, a człowiek jest zdolny ją poznać – przyp. red.

w pełni skupić się na pracy z ludźmi, którzy pragną wieść ajurwedyjski styl życia.

Ajurweda i wedy w pierwszym rzędzie pełnią funkcję przewodnika po życiu w zgodzie z porami roku i zachęcają do poddania się naturalnemu nurtowi życia. Podążając z prądem natury, tworzymy więź, która pozwala nam się rozwijać. W codziennym życiu często kieruje nami ego, toteż odrzucamy to, co oferuje nam wszechświat, i nieustannie płyniemy pod prąd, starając się coraz więcej osiągać, więcej zarabiać, poznawać ważnych ludzi i posiadać coraz więcej rzeczy. Wszystkie te wysiłki prowadzą donikąd, jeżeli nie czujemy się dobrze, jesteśmy smutni lub samotni. Ajurweda uczy nas, jak płynąć z prądem i utrzymywać naturalne tempo na każdym etapie naszego życia.

To wszystko wcale nie oznacza, że płynięcie z prądem nie wymaga od nas żadnego wysiłku. Aby się uwolnić od dotychczasowego życia i zaufać naturze, potrzeba czasu, energii i chęci. Życie w równowadze z żywiołami i naturą oznacza też, że musimy osiągnąć równowagę z własnym wewnętrznym ja. Nauki i filozofia ajurwedy umożliwiają zrozumienie naturalnych cykli, ich wpływu na nas i sposobu życia w zgodzie z nimi w ciągu dnia, pory roku czy całego naszego istnienia. Niezależnie od tego, czy mówimy o jedzeniu, medytacji, jodze, mantrach, aromaterapii, masażu, rytuałach związanych ze snem, ćwiczeniach

oddechu, czy pracy z czakrami, opisane tu sprawdzone techniki pomogą każdemu znów stać się najlepszą wersją samego siebie.

W ciągu minionych lat zrozumiałam, że życie w harmonii z żywiołami to dla mnie niewyczerpalne źródło dobrego samopoczucia. Ono zawsze tam jest! Znaki, które daje ci Matka Natura, znajdziesz tuż za oknem. Ona chce, żebyś zwrócił na nie uwagę – wysłuchaj jej i podejmij odpowiednie decyzje. Ignorując naturalne potrzeby, tworzymy toksyczne złoże w umyśle i ciele. Kumulując się, te odpady tworzą coś, co w sanskrycie nazywamy ama. Trafiają one w głąb naszych tkanek, prędzej czy później zaburzając równowagę i wywołując choroby. Ama wpływa także na myśli i emocje każdego z nas.

Żyjąc zgodnie z cyklami natury – zarówno dobowymi, księżycowymi, jak i wszystkimi pozostałymi – oraz współpracując z naturą (zamiast się jej sprzeciwiać), wzbudzamy w naszym ciele przepływ esencji zwanej ojas (esencja zmieniająca życie). Jeśli ojas krąży w nas swobodnie, dokonujemy lepszych wyborów, zachowujemy przytomny umysł, rzadko chorujemy i dostrajamy się do otoczenia. Jestem pewna, że tak jak ja przekonasz się o słuszności oferowanej przez ajurwedę logicznej i prostej drogi do życia pełnego potencjału oraz o celności metod, które umożliwiają radzenie sobie z wszelkimi problemami. Kiedy już się dowiesz, czego szukasz, ajurweda

zaferuje ci odpowiedzi. Żyjmy w harmonii z porami roku i płynmy z prądem ku doskonałemu zdrowiu.

Pomysł napisania tej książki zrodził się w czasie badania sezonowej natury ajurwedyjskich praktyk. Zrozumiałam wtedy, że muszę przekazać czytelnikom masę informacji! Pomijając kwestie dotyczące pożywienia, ajurweda i nauki pokrewne – medytacja i joga – są niezwykle rozległymi dziedzinami oraz oferują obszerną wiedzę, która może być istotna nawet w dzisiejszych czasach. Ta książka to poradnik, który podpowie ci, jak zmodyfikować codzienne nawyki, aby były bardziej naturalne, jak wytworzyć głębsze poczucie świadomości naszego miejsca w środowisku naturalnym i jak zadbać o optymalny stan umysłu i ciała.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Indie, w których narodziła się ajurweda, odznaczają się innym klimatem niż ten, którego doświadczamy tam, gdzie mieszkam. Dostosowałam praktyki ajurwedy do zachodniego klimatu, zmieniając produkty spożywcze i biorąc pod uwagę nasz odmienny styl życia. Znajdziesz tu wszystkie podstawowe techniki oraz kilka współczesnych modyfikacji opartych na teoriach i pomysłach, z którymi się zetknęłam, studiując w USA i w Indiach, na obserwacjach moich klientów oraz na doświadczeniu, które zdobyłam, płynąc z prądem przez kolejne etapy życia.

Ajurweda skupia się przede wszystkim na trzech doszach, czyli typach umysłu i ciała. Są to vata, kapha i pitta. Kiedy rozwiążesz test "Jaką jesteś doszą" z rozdziału drugiego, będziesz mógł dokładnie określić, z którą z trzech dosz się identyfikujesz i z jakimi zaburzeniami równowagi obecnie się zmagasz. Po zaznajomieniu się ze swoją doszą nauczysz się wykształcać sezonowe nawyki poprzez wprowadzanie zmian stylu życia i sposobu odżywiania się, aby lepiej dostosować się do swoich niepowtarzalnych potrzeb. Zawsze, kiedy poczujesz się zagubiony lub wytracony z równowagi, będziesz mógł się skupić na konkretnej porze roku i konkretnym rozdziale. Po uwzględnieniu swojej sytuacji życiowej dowiesz się, jak pozbyć się dolegliwości, odnajdziesz odpowiedni przepis, listę zakupów, określone ćwiczenia oddechowe, medytację i mantrę, żeby przywrócić utraconą równowagę. Odzyskasz w ten sposób klarowność umysłu, skupienie, satysfakcję, zdrowie i radość z życia.

Pamiętaj, aby dokonując zmian, robić to spokojnie i zacząć powoli. Jedno z moich ulubionych powiedzonek brzmi: „Nie wysilaj się”. Spraw, aby zmiany spowodowały, że poczujesz się swobodnie. Daj sobie nieco czasu. Zaburzenia równowagi gromadziły się w tobie przez całe życie, rozprzestrzeniając się i zapuszczając korzenie. Minie sporo czasu, zanim uda ci się w pełni odzyskać równowagę, pokonać wszystkie przeszkody i wrócić do zdrowia.

Wprowadzaj do swojego planu dnia stopniowe zmiany i obserwuj, jak twoje życie zmienia się na lepsze. Być może w twoim przypadku najlepiej będzie zacząć od przygotowania mieszanki olejków eterycznych lub od medytacji. Może czas opróżnić lodówkę, pójść do sklepu z sezonową listą zakupów i zaopatrzyć się w ziarna zbóż, owoce i warzywa potrzebne do przygotowania nowych potraw. Niezależnie od tego, jak zaczniesz, będzie to właściwy początek.

Nie musisz martwić się, czy wszelkie zalecenia wykonasz precyzyjnie i czy dajesz z siebie wszystko. Wyznacz odpowiednie intencje i pływ z prądem, powstrzymując się od krytyki i oceny swoich wyborów. Bądź dla siebie wyrozumiały i ciesz się drobnymi zmianami. Z czasem będzie ich więcej, a wtedy zaczniesz żyć według wskazówek ajurwedy i poczujesz się świetnie.

Zachęcam do trzymania się raz obranej drogi. Powoli zaczniesz dostrzegać, że lepiej śpisz, mniej się stresujesz i o wiele łatwiej jest ci się skupić, także pod presją. Być może uda ci się nawet cofnąć poważne choroby, np. cukrzycę, a ciśnienie krwi i waga się ustabilizują. Możliwe, że ustąpią także objawy zespołu jelita drażliwego i choroby zapalne jelit. Jest również szansa, że zdołasz ograniczyć ilość przyjmowanych leków. W ciągu wielu lat pracy z pacjentami nieraz widziałam tego typu sytuacje. Powrót do zdrowia jest nie tylko możliwy, ale bardzo

prawdopodobny. Jedzenie to lekarstwo. Oddech to lekarstwo. Ruch to lekarstwo. Krok po kroku i pora roku po porze roku możesz odzyskać kontrolę nad własnym życiem.

W kolejnych rozdziałach dowiesz się, jak rozpoznawać cechy poszczególnych pór roku i w jaki sposób mogą one na ciebie wpłynąć. Zrozumiesz, dlaczego zimą mamy większy apetyt, a latem mniejszy, dlaczego wiosną częściej ulegamy przeziębieniom, alergiom i męczy nas kaszel. Uświadomisz sobie, w jaki sposób podobieństwa się przyciągają i jak wykorzystać przeciwieństwa, aby zneutralizować sezonowe dolegliwości za pomocą odpowiednich potraw, napojów, ruchu, właściwego oddechu i nie tylko.

Na końcu książki znajdziesz listę stron internetowych, które ułatwią ci niekończącą się podróż. Rytuály sezonowe pomogą ci ustalić, kiedy jesteś głodny, a kiedy nie, czego potrzebujesz i dlaczego, a także w jaki sposób najlepiej dbać o własne potrzeby przez cały rok. Zdasz sobie sprawę, jak ważne jest odkrywanie tych potrzeb, pragnień i jak można ukoić swoje ciało energetyczne i ciało fizyczne. Kluczem do sukcesu są powolne postępy i stopniowe, ale trwałe zmiany.

Małe kroki bywają dla niektórych osób sporym wyzwaniem. Jeżeli twoją dominującą doszą jest pitta, zapewne chciałbyś dać z siebie 100 procent i oczekujesz

rezultatów po kilku tygodniach, a nawet paru dniach. Jeżeli nie zauważysz istotnych zmian, będziesz miał ochotę zrezygnować, mówiąc: „Ajurweda i tak nie jest dla mnie”. Osoby z doszą vata mogą uznać, że trzymanie się ustalonego harmonogramu jest zbyt trudne i kiedy tylko na horyzoncie pojawi się coś nowego, tracą zainteresowanie. Kapha pomyśli natomiast: „Wiem, że to dla mnie dobre – może zacznę od jutra...”. Tylko że to „jutro” nigdy nie nadchodzi.

Osoby z różnymi doszami inaczej podchodzą do tej transformacji, ale będę ci towarzyszyła i przez cały czas – za pośrednictwem tej książki, mojej strony internetowej i mojego newslettera – będę cię trzymać za rękę i zachęcać do wytrwania. Małe, proste kroki doprowadzą się do radykalnych zmian. Zaczynamy.

KORZENIE I RYTMY AJURWEDY

Ajurweda to najstarszy znany nam system medycyny. W tekstach ajurwedy: *Czaraka Samhita*, *Susruta Aanhita* oraz *Asztanga Hridajam* znajdziesz wszystko, co musisz wiedzieć, żeby żyć pełnią życia. Od chirurgii, przez psychiatrię, pediatrię, geriatrię, dermatologię, aż po okulistykę – wszystko to spisano już ponad pięć tysięcy lat temu! Ryszi (dosłownie „widzący”) – wielcy lekarze i twórcy ajurwedy – promowali styl życia w zgodzie z żywiołami i z własnym wnętrzem. To system, który odznacza się równowagą i harmonią z otoczeniem i z porami roku, bazujący na twojej niepowtarzalnej budowie.

Ajurwedę stworzono z myślą o wszystkich aspektach twojej istoty. Jesteś czymś więcej niż tylko ciałem fizycznym i energetycznym. Posiadasz myśli, uczucia, wierzenia i emocje, które są jedynie urzeczywistnionym rezultatem twoich doświadczeń. Sprawiają jednak wrażenie rzeczywistych i czasami bywają przytłaczające. Ajurweda oferuje fachowy sposób rozumienia zjawisk natury fizycznej i emocjonalnej oraz kontrolowania naszej reakcji na

środowisko i doświadczenia. Niektóre z tych doznań bywają niekomfortowe i mogą wzbudzać w nas niepokój i wywoływać choroby. W ten sposób natura stara się nam powiedzieć, że coś jest nie w porządku i wymaga naszej uwagi.

Istotą ajurwedy jest głębokie poszanowanie dla rytmów natury. Określone rytuały wykonuje się we wskazanych porach dnia, są tu konkretne działania przypisane do poszczególnych etapów egzystencji, a także profilaktyczne zabiegi, które poprawiają samopoczucie i wydłużają życie. Zdrowie, dobrostan i samo życie mają charakter cykliczny, zaś cykl, który w najwyższym stopniu nami kieruje i daje nam najwięcej informacji, to cykl pór roku. Temperatura, pogoda, dostępność sezonowych produktów spożywczych oraz nastroj i poziom energii się zmieniają. Właśnie dlatego ajurweda zapewnia zasady, rytuały i sposoby życia w zgodzie z rytmem pór roku.

Życie w harmonii z cyklem sezonowym wydaje się czymś naturalnym, prawda? Bez zastanowienia sięgamy po inne ubrania, kiedy zmianie ulega temperatura, zależnie od pory roku spożywamy odmienne posiłki i napoje. Dla przykładu, w zimie mamy ochotę na gorącą czekoladę, a w lecie pragniemy lemoniady. Inne tradycyjne systemy medycyny także uznają pory roku za fundamentalne czynniki, które wpływają na etiologię i patologię, oraz za

istotne narzędzia profilaktyczne². Szukając przewodnictwa i wsparcia wśród żywiołów, pozwalamy naturze nas karmić i o nas dbać, oferować nam lekarstwa i pomagać w odzyskaniu podstawowej równowagi.

Okazuje się jednak, że kiedy wiosna zmienia się w lato, lato w jesień, a jesień w zimę, nie zawsze dokonujemy odpowiednich wyborów. W pewnym momencie zaczęliśmy w lecie zakładać do pracy swetry z powodu intensywnie pracujących klimatyzatorów, a w zimie chodzimy z krótkim rękawem, podkreślając centralne ogrzewanie do maksimum. Zimą raczymy się arbuзами i pijemy wodę kokosową, a latem jemy bataty i sałkę, bo te produkty są obecnie dostępne w sklepach przez cały rok. Nie dopasowujemy nawyków związanych ze snem do długości dnia. Przez cały rok ćwiczymy tak samo (lub nie ćwiczymy wcale), a nasze codzienne rytuały wcale nie uwzględniają obecnej pory roku. Wybiliśmy się z naturalnego rytmu, sprzeciwiliśmy się naturalnym procesom związanym z trawieniem i radzeniem sobie z emocjami czy myślami. Pomocne w trawieniu pokarmu i pozyskiwaniu składników odżywczych bakterie jelitowe nie mogą prawidłowo funkcjonować, kiedy jemy potrawy, którym brakuje różnorodności i które nie są dopasowane do bieżącej pory roku. Jednocześnie dziwi nas, że na przełomie pór roku chorujemy na grypkę i że wiosną dręczą nas alergie!

Dobra wiadomość jest taka, że tak wcale nie musi być. Podobnie jak zamieniamy buty zimowe na sandały możemy dostosować rytuały pielęgnacyjne do pory roku, aby niezależnie od pogody pozostawać w pełni sił. Mądrości zawarte w ajurwedzie zapewniają nam wiele sposobów na przywrócenie równowagi umysłu i ciała w powiązaniu z naszą indywidualną budową. Wystarczy kilka subtelnych zmian codziennych nawyków, żeby odzyskać głęboki, regenerujący sen, pozbyć się wahań wagi, w sposób naturalny skłaniać się ku potrawom, które nam służą i które dodają nam energii, zamiast sprawiać, że czujemy się ospali lub ociężali. Zamiast być wyczerpanym i przytłoczonym, możesz poczuć entuzjazm i radość z życia. Dokonując świadomych wyborów z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb i pory roku, z pewnością doświadczysz w życiu więcej spokoju i satysfakcji.



*Sięgnij po
więcej!*



 www.wydawnictwokobiece.pl

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)