

dr Claudia Welch

Równowaga Twoich hormonów Równowaga Twojego życia

Jak osiągnąć zdrowie i dobre
samopoczucie poprzez Ajurwedę,
Tradycyjną Medycynę Chińską
i zachodnią naukę



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Równowaga
Twoich hormonów
Równowaga
Twojego życia

Dementi

Chociaż informacje, idee i spojrzenia zawarte w tej książce oparte są na Ajurwedzie, tradycyjnych chińskich lub zachodnich alopacyjnych zasadach i badaniach i pomimo, że – w przypadku Ajurweddy lub Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – takie spojrzenia wykorzystywane są od tysięcy lat, żadna część tej książki nie powinna być uznawana ani rozumiana jako diagnoza medyczna lub sposób leczenia. Znaczącym składnikiem filozofii wschodniej medycyny jest to, że każda osoba ma indywidualne, wyjątkowe potrzeby, zatem żadne zalecenie, bez względu na to, jak dobre, nie będzie pasowało do każdej jednostki. Zawsze konsultuj wszelkie medyczne dolegliwości i w kwestiach medycznych, zielarskich, dietetycznych lub związanych ze stylem życia radź się wykwalifikowanego lekarza.

Nie mówię tego tylko ze względów prawnych. Nie chcę nikomu mówić, co ma robić. Nie czuję się z tym dobrze. Jeden lekarz nie będzie wiedział wszystkiego na temat całej medycyny, tym bardziej autor nie może nazwać wszystkiego, związanego ze zdrowiem osoby, której nawet nie poznał. Po prostu przedstawiam mój punkt widzenia, w oparciu o moje badania i doświadczenie. Zadaniem każdego z nas jest poszukiwanie, znalezienie tego, co na nas działa i wcielenie tego w życie.

dr Claudia Welch



Równowaga Twoich hormonów Równowaga Twojego życia

Jak osiągnąć zdrowie i dobre
samopoczucie poprzez Ajurwedę,
Tradycyjną Medycynę Chińską
i zachodnią naukę



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-7377-648-7

Tytuł oryginału: *Balance your hormones, balance your life*
Copyright © 2011 by Claudia Welch
First published in the United States by Da Capo Lifelong Books,
a member of the Perseus Books Group

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Uwaga: Informacje zawarte w tej książce są prawdziwe i wyczerpujące, zgodnie z naszą najlepszą wiedzą.
Celem tej książki jest dostarczenie informacji tym, którzy chcieliby dowiedzieć się więcej na temat
zagadnień związanych ze zdrowiem. Ta książka w żaden sposób nie ma na celu zastąpienia, odwoływania
ani sprzeciwiania się zaleceniom twojego lekarza. Ostateczna decyzja dotycząca opieki medycznej
powinna zostać podjęta przez ciebie i twojego lekarza. Radzimy, byś słuchał jego zaleceń. Informacje
zawarte w tej książce są ogólne i nie dają żadnych gwarancji ze strony autorki ani wydawnictwa.
Autorka i wydawca zrzekają się odpowiedzialności związanej z wykorzystaniem tej książki przez czytelnika.
Nazwiska i szczegóły umożliwiające rozpoznanie osób związanych z wydarzeniami przedstawionymi w tej
książce zostały zmienione. Wszelkie podobieństwo do konkretnych osób jest przypadkowe.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dedykacja

Dla kobiet, szczególnie tych młodszych – Jan, Noelle, Kali, Rachel, Luny, Josie, Ariel, Sufaty, Hannah, Jessy, Meralyn, Gemmy, Jane, Chloe, Elli, Olivii, Janiki, Mirabai, Kernit i Avy.

Niech wasze życie będzie satysfakcjonujące, zrównoważone i radosne.

I dla najdroższych Lucy i Lilian. Niech spoczywają w pokoju.

Spis treści

Wstęp	15
Rozdział 1. Epidemia stresu	17
Jak znaleźliśmy się w takiej sytuacji?	18
Czy mówimy o tobie?	22
Jak zmienić bieg	23
Teoria stojąca za epidemią stresu i tą książką	26
Jak działa ta książka	28
Przydatne wiadomości z tego rozdziału	29
 Część I: Yin, Yang i hormony	
Rozdział 2. Hormony: ambasadorzy yin i yang	33
Przykłady yin i yang	35
Rozdział 3. Hormony płciowe: ambasadorzy yin	41
Estrogen: yin w yin	41
Progesteron: yang w yin	45
Rozdział 4. Hormony stresu: ambasadorzy yang	49
Kortyzol: yang w yang	50
DHEA: yin w yang	54
Oksytocyna i prolaktyna: dodatkowy bufor	55

Rozdział 5. Rozumienie interakcji hormonów yin i yang.....	57
Przed wszystkim przetrwanie.....	59
Dobre intencje natury	61
Rozdział 6. A może po prostu brać syntetyczne lub bioidentyczne hormony?	65
Hormony syntetyczne	66
Hormony bioidentyczne	68
Przydatne wiadomości z części I	73
 Część II: Problemy zdrowotne kobiet	
Rozdział 7. Problemy zdrowotne kobiet, opinie.....	77
Rozdział 8. Kiepskie samopoczucie: nasz najlepszy system wczesnego ostrzegania	81
Jak wschodnia medycyna zajmuje się „kiepskim samopoczuciem”?	83
Co powinnam zrobić.....	84
Rozdział 9. Menstruacja.....	95
Dlaczego mamy cykle	95
Eliminacja cyklu	97
Jak wschodnia medycyna zajmuje się menstruacją?.....	102
Co powinnam zrobić?	103
Rozdział 10. Problemy z menstruacją	105
Skąpe miesiączki lub ich brak	106
Jak wschodnia medycyna zajmuje się skąpyimi miesiączkami lub ich brakiem?.....	107
Co powinnam zrobić?	109
Obfite lub bolesne miesiączki	110
Jak wschodnia medycyna zajmuje się obfitym krwawieniem lub bolesnymi miesiączkami?	114
Co powinnam zrobić?	117
Cykle nieregularne lub brak cyklu	118
Co medycyna wschodu radzi przy nieregularnych cyklach lub ich braku?	120
Co powinnam zrobić?	121

Rozdział 11. Kontrola poczęć	123
Dawne i obecne praktyki	123
Jak wschodnia medycyna zajmuje się zapobieganiem ciąży?	132
Co powinnam zrobić?	134
Rozdział 12. Płodność i poczęcie: cztery kluczowe elementy	135
Komórka jajowa.....	136
Nasienie	144
Układ rozrodczy.....	146
Czas zapłodnienia	149
Jak wschodnia medycyna zajmuje się poczęciem?	153
Co powinnam zrobić?	159
Rozdział 13. Zdrowie piersi	161
Rozważania nad znanymi czynnikami zagrożenia	162
Syntetyczne hormony, a zdrowie piersi	171
Jak wschodnia medycyna zajmuje się zdrowiem piersi?	174
Co powinnam zrobić?	178
Rozdział 14. Perimenopauza i menopauza.....	183
Perimenopauza i menopauza: od mięśni do mózgu	184
Hormonalna terapia zastępcza hormonami syntetycznymi.....	189
Hormonalna terapia zastępcza hormonami bioidentycznymi.....	196
Jak wschodnia medycyna zajmuje się perimenopauzą i menopauzą? ...	197
Co powinnam zrobić?	199
Rozdział 15. Zdrowie serca.....	205
Stan serca kobiet kontra stan serca mężczyzn.....	207
Stan zapalny, a stan serca	211
Dieta i spacer, a stan serca.....	214
Palenie, a stan serca	217
Emocje, a stan serca	217
Hormony syntetyczne, a stan serca	219
Alkohol, a stan serca.....	220
Jak wschodnia medycyna zajmuje się stanem zdrowia serca?.....	222
Co powinnam zrobić?	223

Rozdział 16. Osteoporoza.....	225
Masa i jakość kości.....	226
Hormony, a utrata kości.....	227
Wapń, dieta i ćwiczenia	229
Karmienie piersią, a stan kości.....	230
Antydepresanty, a stan kości	231
Leki na osteoporozę, a stan kości.....	231
Jak wschodnia medycyna zajmuje się osteoporozą?	235
Co powinnam zrobić?	235
Rozdział 17. Choroba Alzheimera i demencja	237
Jak wschodnia medycyna zajmuje się chorobą Alzheimera i demencją?.....	240
Co powinnam zrobić?	242
Część III: Wykorzystanie trzech filarów zdrowia do przywrócenia równowagi hormonalnej	
Rozdział 18. Waga diety i stylu życia. Ogólny zarys.....	245
Leczenia kontra zapobieganie chorobom.....	245
Świadomość.....	250
Trzy kroki do rozpoczęcia	251
Rozdział 19. Jakość i ilość jedzenia	253
Jakość	253
Ilość	260
Rozdział 20. Pokarm, leki i trucizna.....	263
<i>Ama</i> lub toksyczny osad.....	264
Jedz w spokojnym nastroju i środowisku.....	267
Jak zmniejszyć nietolerancję pokarmową.....	268
Zachcianki i wybory	269
Rozdział 21. Co jeść: ogólne wskazówki	273
Żywność niskoprzetworzona	273
Co jeść w momentach stresu	291

Rozdział 22. Mięso: jeść czy nie jeść.....	295
Budowanie krwi i siły.....	296
System przekonań.....	298
Inne rozważania.....	300
Rozdział 23. Czego nie jeść	303
Fast food i produkty wysokoprzetworzone	303
Alkohol	308
Cola	310
Produkty z pestycydami i chemikaliami	311
Rozdział 24. Wady i zalety soi.....	315
Obóz „zła soja”	316
Obóz „dobra soja”	317
Soja: złoty środek	317
Co wschodnia medycyna mówi o soi?	319
Wnioski dotyczące fitoestrogenów	320
Rozdział 25. Niezbędne elementy zdrowego stylu życia.....	323
Uwięziona w nowoczesnym kieracie.....	324
Dobre wieści (tak, są!)	326
Niech relaks stanie się rutyną	327
Ćwiczenie	330
Sen	337
Związki	340
Środowisko.....	341
Rozdział 26. Techniki radzenia sobie ze stresem	357
Stres i jego przyczyny	358
Po kolei	360
Praktyki duchowe i medytacja.....	362
<i>Abhyanga</i> : samodzielny masaż ciepłym olejkim	366
<i>Pranajama</i> i naprzemienne oddychanie nosem.....	369
Śmiech.....	372

Rozdział 27. Zmiana stylu życia, zmiana życia.....	375
Nadzieja	376
Zabierz wszystko, co nie jest koniem.....	380
Poświęć ambicję na ołtarzu rzeczywistości	381
Poddaj się tempu ciała	382
Dokonywanie wyborów.....	390
Obwinianie się kontra odpowiedzialność za siebie	392
Natura rzuca nam podkręcone piłki.....	394
Jak długo trzeba czekać na efekty zmian?.....	394
Powrót do trzyszczeblowej strategii leczenia	395
Przydatne wiadomości z Części III	399
Przydatne wiadomości o dietach	399
Przydatne wiadomości o stylu życia.....	404

Aneksy

Aneks A: Źródła	409
Informacje o Ajurwedzie i doktor Claudii Welch w Internecie.....	410
Kursy.....	410
Produkty.....	412
Praktycy i doradcy.....	415
Polecane lektury.....	419
Aneks B: Wstęp do Ajurweddy i Tradycyjnej	
Medycyny Chińskiej (TMC).....	425
Historia i współczesna praktyka Ajurweddy i TMC	425
Czego się spodziewać po konsultacji ajurwedyjskiej lub TMC?.....	426
Pięć pierwiastków	428
Trzy <i>dosze</i> , typy organizmów i obecny brak równowagi.....	429
<i>Prana</i> lub <i>qi</i> : siła życiowa	430
Meridiany, kanały i punkty.....	431
<i>Guny</i> (wartości): podobne zwiększa podobne i możliwość leczenia przeciwieństwami	432
Relacja dualności: yin i yang	433
Diagnoza i leczenie	433

Aneks C: <i>Abhyanga</i> lub ajurwedyjski masaż ciepłym olejkiem.....	435
Jak wykonywać <i>Abhyange</i>	436
Kiedy i jak nie wykonywać <i>Abhyangi</i>	437
Porady dotyczące prania, czyszczenia i kanalizacji	437
Aneks D: Jak przyrządzić <i>kitcheri</i> i <i>ghee</i>.....	441
<i>Kitcheri</i>	441
<i>Ghee</i>	443
Aneks E: Okłady z olejku rycynowego dla zdrowia macicy	445
Ogólne wskazówki.....	445
Jak często je stosować	446
Ostrzeżenie.....	446
Aneks F: Słowniczek pokarmów	447
Podziękowania.....	451
Przypisy	455

Kilka notatek

Do osób poszukujących porady medycznej: choć informacje, pomysły i spojrzenia zawarte w tej książce oparte są na ajurwedyjskich, tradycyjnych chińskich lub zachodnich alopaticznych zasadach lub badaniach i chociaż – w przypadku Ajurwedy i Tradycyjnej Medycyny Chińskiej – takie podejście stosowane było przez wiele tysięcy lat, żadna część tej książki nie powinna być brana ani rozumiana jako diagnoza lekarska lub terapia. Jednym ze znaczących składników wschodniej filozofii medycznej jest to, że każda osoba ma indywidualne, wyjątkowe potrzeby i żadna rekomendacja, bez względu na to, jak pewna, jest odpowiednia dla każdego. Zawsze konsultuj z wykwalifikowanym lekarzem wszelkie dolegliwości zdrowotne oraz porady dotyczące zdrowia, ziół, diety oraz stylu życia.

Nie mówię tego tylko z powodów prawnych. Medycyna to coś więcej niż to, co wiedzą lekarze, nie wspominając już o indywidualnym zdrowiu osób, o którym autor nie może się wypowiadać, gdy nawet nie poznał tych osób. To do nas należy poszukiwanie, odkrycie tego, co na nas działa i stosowanie tego. Ta książka powstała w wyniku moich prób zrozumienia morza dostępnych informacji dotyczących zdrowia kobiet. Wnioski, do których doszłam, to nie fakty. To poparte nauką opinie.

Dla maniaków liczb i statystyk: dane w wielu badaniach zawartych w tej książce opisują zwiększone ryzyko u całej populacji – a nie zwiększone ryzyko u konkretnej kobiety. Rozpatrywane jako to drugie, byłyby jeszcze bardziej przerażające, a jako to pierwsze, wciąż niepokoją.

Do lekarzy zachodniej medycyny: podróżując po całym świecie nie znalazłam żadnej grupy, której podejście prezentowane w tej książce podobałoby się bardziej niż wam. Podczas gdy zachodnia medycyna opisuje każdy jeden hormon, medycyna Wschodu pokazuje kontekst do zrozumienia ich interakcji. To ciekawa, ekscytująca rzecz.

Do wszystkich innych: aby zrozumieć koncepcję tej książki nie musicie mieć pojęcia ani o zachodniej, ani o wschodniej medycynie. Proste koncepcje są potężne i w zrozumiały i przyjemny sposób przedstawiają skomplikowany materiał. Szczęśliwej podróży!

cierpieć z powodu migren lub wrzodów albo czuć się rozgorączkowane, niespokojne lub wściekłe. Gdy takie ekspresje posiadają nasze ciała i umysły, następuje zastój *qi*, co zwiększa drażliwość, niepokój lub ból.

Także yin możemy doświadczać w sposób zdrowy lub niezdrowy. Gdy mamy odpowiednią ilość yin, czujemy się spełnione, odżywione, zadowolone fizycznie, emocjonalnie i duchowo. Cykl menstruacyjny jest właściwy, a sen zdrowy i regenerujący. Gdy mamy nadmiar yin, czujemy się spuchnięte, ciężkie, otyłe, ospałe, wypchane i napchane (przejedzone). Jeśli nie mamy odpowiedniej ilości chłodnych, miękkich, wilgotnych i spokojnych wartości yin, możemy cierpieć na uderzenia gorąca, czuć się emocjonalnie odizolowane lub lękliwe, doświadczać fizycznej suchości lub bezsenności. Możemy zapaść na anemię, być słabe, mieć skąpe miesiączki lub zawroty głowy. Gdy nie mamy zarówno yin, jak i yang, w jednej minucie możemy czuć gorąco, a w następnej chłód; możemy mieć wahania wagi, zanik kości lub zmienność nastrojów.

Energie yin i yang objawiają się w naszych ciałach na głębokim psychologicznym poziomie jako hormony. Kobiecte dominujące hormony płciowe, estrogen i progesteron, mają w przeważającej mierze wpływ yin na ciało, podczas gdy hormony stresu, jak adrenalina i kortyzol mają głównie wpływ yang. Mówię „głównie”, ponieważ w każdym typie hormonów – yin czy yang – niektóre hormony są bardziej lub mniej yin (lub yang) niż inne.

„Yin i yang” może brzmieć jak „czarny i biały” lub „wszystko albo nic”, ale tak naprawdę są to wyrażenia pokrewne. Nic, co istnieje nie jest całkowicie yin lub yang. Rzeczy są po prostu yin lub yang *w stosunku do innych rzeczy*. W naturze, na przykład, widzimy pewne elementy jako bardziej yin lub bardziej yang. Woda, która chłodzi, odżywia i jest ciężka, posiada silną naturę yin, więc mówimy, że „jest” yin. Ogień jest gorący, jasny i aktywnie transformatywny, jest bardzo yang, więc mówimy, że „jest” yang. I choć często się zdarza, że coś jest głównie yin lub głównie yang, niemożliwe jest by jedno nie miało

choć odrobiny drugiego. To jest sposób natury, by mieć pewność, że przeciwstawne siły zawsze są obecne i dostępne, by utrzymać lub odzyskać równowagę.

Wschodnia medycyna uczy, że każda wartość, z którą weszliśmy w kontakt, wpływa na nas fizycznie i *emocjonalnie*. Generalna zasada jest taka, że podobne zwiększa podobne. Zachodnia medycyna także to uznaje. Na przykład, badania opublikowane w piśmie *Science* w 2008 roku pokazały, że wartości takie, jak ciepło i chłód wpływają zarówno na nasze emocjonalne, jak i fizyczne samopoczucie. W badaniu ludzie, którzy trzymali ciepły napój przez 10 – 15 sekund lub oceniali ciepło poduszki elektrycznej, częściej byli „ciepli” dla nieznajomych i skłonni podzielić się z nimi niż ludzie, którzy trzymali zimny napój lub oceniali temperaturę zimnych okładów. Grupa testowa „ciepła” nie tylko była bardziej otwarta i hojna dla obcych; postrzegala ona także nieznajomych jako cieplejszych. W innym badaniu umieszczenie przez badanych odległych punktów na wykresie doprowadziło do tego, że czuli, że ich krewni są im dalecy⁴. To zrozumienie, że podobne wzmacnia podobne stanie się ważne, gdy zaczniemy uczyć się, jak równoważyć nasze yin hormony płciowe i nasze yang hormony stresu. A teraz wystarczy, że zrozumiemy angażowanie się w motywujące i aktywizujące działania, które ogólnie zwiększą yang, podczas gdy angażowanie się w czynności odżywiające i pielęgnacyjne ogólnie zwiększy yin.

Kiepskie samopoczucie: nasz najlepszy system wczesnego ostrzegania

Podczas naszej pierwszej konsultacji Elanie powiedziała mi, że przez mniej więcej rok czuła się zestresowana. Jej myślenie nie było jasne, źle sypiała, miała mało energii i często cierpiała na zgagę. Jej miesiączka stała się bardziej skąpa niż rok wcześniej i podczas owulacji odczuwała kłucie w jajnikach. Jak powiedziała, te dolegliwości nie były na tyle silne, by brać leki przeciwbólowe lub by wpływały na jej pracę, ale nie czuła się dobrze. Poszła do swojego lekarza, by zasięgnąć rady, ale badania krwi i inne były prawidłowe. Choć Elanie cieszyła się, że wszystko było w porządku, jednocześnie była zaniepokojona. Nigdy wcześniej nie korzystała z akupunktury ani konsultacji ajurwedyjskich, ale przysłała do mnie, ponieważ nie chciała przyjąć do wiadomości, że jej ostatnie emocjonalne i fizyczne zmiany zostaną z nią na zawsze. Szukała sposobu, by powrócić do takiego stanu zdrowia, jakim cieszyła się wcześniej.

Dużo wcześniej, zanim choroba rozwinie się odpowiednio, by zachodnia medycyna mogła ją zdiagnozować, pojawiają się oznaki, że coś jest nie tak. Podobnie jak Elanie, możemy po prostu kiepsko się czuć. Nic wielkiego. Małe rzeczy, które nie zmieniają znacząco naszego życia ani jego stylu, ani nie pojawiają się w wynikach badań krwi, moczu, prześwietleniach, USG, rezonansie magnetycznym, ani na termome-

trze. Ale pojawiają się w tle, wpływając na jakość życia i dając nam to niepokojące uczucie, że nie wszystko jest w porządku w naszym świecie.

Żyjemy w świecie, który ma romans z cechami yang, wykluczając yin. Duchowe cele, spokój emocjonalny i fizyczne odżywienie poświęcane są dla ambicji zawodowych lub społecznych. Sukces mierzony jest zdolnością ustanowienia i zrealizowania zawodowych lub równie ważnych celów, wspinania się po szczeblach kariery najszybciej, jak to możliwe. Wielu z nas, nieświadomych innych środków mierzenia sukcesu przyjęło te wszechobecne wartości jako ustawienia swoich własnych autopilotów. Jesteśmy tak przywiązani do tej standardowej drogi, że nawet nie zauważamy swojego kiepskiego samopoczucia. Albo też zauważamy, ale ignorujemy, by móc dalej pędzić. Być może też w ogóle nie jesteśmy świadomi różnicy pomiędzy dobrym, a kiepskim samopoczuciem.

Oto symptomy tego, co nazywam „kiepskim samopoczuciem”. Wszystkie te lekkie, sporadyczne objawy mówią nam, że coś w naszych yin, yang lub obu straciło równowagę.

- Pomieszane lub niejasne myśli,
- Niewielkie bóle,
- Uczucie zestresowania, podenerwowania i/lub smutku,
- Pogorszenie pamięci krótkotrwałej,
- Bardziej obfite lub skąpe miesiączki niż dotychczas,
- Zmęczenie lub otępienie,
- Uderzenia gorąca,
- Bezsenność,
- Lekkie bóle głowy,
- Lekkie dolegliwości trawienne, jak gazy, wzdęcia, zgaga, zaparcia i luźne stolce,
- Brak apetytu.

By zrównoważyć nasze hormony, codziennie potrzebujemy dobrej jakości yang i yin. Nie istnieje zioło, suplement lub lek, który całkowicie może zastąpić dobrą dietę, styl życia i radzenie sobie ze stresem. Podejrzewam, że to dlatego Hipokrates przysięgał „przepi-

samej struktury. Wspierają się nawzajem i nie mogą istnieć oddzielnie. Jeśli nasz styl życia jest nieodpowiedni, trudno jest radzić sobie ze stresem; rzeczy, które robimy, by poradzić sobie ze stresem są wplecione w styl życia. Styl życia składa się z codziennych rutynowych czynności i nawyków. Codzienne rutynowe czynności są kluczową częścią zdrowia. Ajurweda* zaleca rutynę, czyli robienie tych samych rzeczy o tych samych porach codziennie, o ile to możliwe. Gdy nasz organizm przystosuje się do codziennej rutyny i nauczy się na nią liczyć, układ nerwowy będzie mógł odpocząć. We wschodniej medycynie zdrowy styl życia z małą ilością stresu oznacza posiadanie codziennej rutyny, która łączy w sobie elementy takie, jak odpowiednie regularne ćwiczenia, wystarczająca ilość snu, medytowanie lub inne odżywcze duchowe praktyki, automasaż i wykonywanie specjalnych ćwiczeń oddechowych.

Co powinnam zrobić?

Nie możemy zrobić wszystkiego na raz, ale możemy coś zrobić na raz.

– Calvin Coolidge

Wprowadzanie zmian w diecie i w stylu życia opisanych powyżej może wydawać się trudne. Najczęstszym powodem niemożności dokonania tych zmian, o którym słyszę od kobiet jest czas. Nie ma go wystarczająco dużo. I jeśli zrezygnowałybyśmy z rzeczy, które obecnie robimy, by zyskać trochę czasu, boimy się, że nasze życie rozpadłoby się na części. Ale jest więcej niż jeden sposób, by żyć. Ciągłe odkrywam, że jeśli zrezygnujemy z czegoś, by zrobić miejsce na kluczowe elementy diety i stylu życia, nasze życie się nie rozpada.

Gdy zaczniemy od kilku zmian, które wydają się wykonalne, nasze życie zacznie się poprawiać. Gdy zaczniemy lepiej się czuć i będziemy bardziej zmotywowane do kolejnych zmian, zacznie się ono

* Zdrowy styl życia, dieta i ćwiczenia zgodne z zasadami Ajurwedy prezentuje Monika Ptak w książce „Ajurweda – medycyna indyjska”, która dostępna jest w księgarni www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

to mielone ziarna i nie posiada takich wartości, jak pełne ziarna). Śniadaniem, które nauczyłam się robić w Kolumbii jest komosa ze świeżym imbirem i mlekiem. Dodaj do tego syropu klonowego i wyjdzie prawdziwy smakołyk. Jednym z ulubionych obiadów mojego męża jest ryż, brązowy lub basmati, z gotowanymi na parze brokułami z oliwą z oliwek, solą morską, a wszystko to skropione sokiem z cytryny i do tego smażone tofu.

Pełne ziarna:

Byś mogła zacząć, podaję sugestie prostych nisko-przetworzonych dań i sposoby ich przygotowania:

Komosa ryżowa z warzywami

Przepis dla 3-4 osób

Składniki:

1 szklanka komosy ryżowej

2 łyżki stołowe oliwy z oliwek extra virgin
(jeśli to możliwe, ekologicznej)

1 szklanka pokrojonej w kostkę cebuli (jakiegokolwiek)

1 szklanka pokrojonej w kostkę marchewki

1 szklanka pokrojonego w kostkę selera

2 szklanki wody

świeżo mielony pieprz

sól morska lub kamienna

Najpierw przygotuj komosę. Opłucz ją porządnie pod chłodną wodą (zrób to koniecznie, by usunąć naturalną gorycz). Odstaw ją na bok.

Wlej do średniej wielkości rondla oliwę i rozgrzej na średnim ogniu. Dodaj cebulę, marchewkę i seler, i podsmażaj, dopóki cebula się nie zeszkli. Dodaj opłukaną komosę i wodę. Doprowadź do wrzenia, a następnie przykryj ogień, by wszystko powoli się dusiło. Przykryj i gotuj, aż woda zostanie wchłonięta, przez około 15 minut. Dodaj soli i pieprzu do smaku.

- Ekologiczny makaron soba (makaron z gryki) to pyszna i zdrowa odmiana od zwykłego makaronu. Gotuj zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu i podawaj z warzywami lub sosem.

Fasola:

- Namocz fasolę adzuki lub czarną fasolę na noc w chłodnej wodzie. Na drugi dzień podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę i około dwóch łyżek stołowych świeżego imbiru. Dodaj fasolę i tyle wody, by przykrywała to wszystko ok. 5 – 7 centymetrami. Dodaj kilka pasków wodorostów knobu i zagotuj. Zmniejsz ogień i gotuj, aż fasola zmięknie. Następnie usuń glony i dodaj czarnego pieprzu do smaku. Podawaj z ryżem i gotowanym jarmużem, botwiną lub szpinakiem.
- Spróbuj tacos z całej lub rozgniezionej fasoli pinto. Możesz ugotować fasolę pinto jak czarną lub adzuki, ale bez imbiru i z solą zamiast tamari.
- Zrób hummus. To pasta z gotowanej, mielonej ciecierzycy, Tahiti (mielonych ziaren sezamu), oliwy z oliwek, soku cytrynowego, soli i czosnku. Jedz go z chlebem pełnoziarnistym lub jako dip z surowymi warzywami latem i gotowanymi na parze zimą.

Hummus

Składniki:

2 szklanki ciecierzycy, moczonej przez noc (zobacz uwagi)

5 do 6 szklanek wody

½ szklanki tahini

3 łyżki stołowe sosu sojowego lub tamari

sok ze średniej wielkości cytryny

1 ząbek czosnku, zgniecionego (jeśli masz ochotę)

świeżo mielony pieprz

Dodatkowe zalecenia

- Unikaj jedzenia zbyt wielu produktów mącznych, zwłaszcza tych zrobionych z oczyszczonej białej mąki. Wiele z nas zaczyna dzień od tosta i płatków z zimnym mlekiem, na lunch jemy kanapki, ciastka lub drożdżówki, a na kolację makaron i deser z mąki, jak na przykład ciasto. Choć mąka jest wygodna, szybko zaspokaja głód, zbyt wiele spożywanej mąki zapycha układ trawienny i zmniejsza zdolność trawienia. To tak, jakby włożyć do ogniska mokre drewno. Chleb i makaron zrobione z pełnych ziaren, brązowy ryż lub gryka mniej zapychają i często są smaczniejsze. Regularne jedzenie produktów mącznych jest w porządku, ale lepiej jest unikać ich w każdym posiłku i zamiast tego sięgnąć po coś pełnoziarnistego. Okazjonalny bajgiel, herbatnik, ciasto lub grillowany ser z białym chlebem to nie koniec świata, ale więcej niż kilka razy w tygodniu zaczyna obciążać układ trawienny.
- Oprócz białej mąki, unikaj też alkoholu, oczyszczonego cukru i więcej niż jednego napoju z kofeiną dziennie. Te rzeczy często utrudniają proces trawienia lub podrażniają układ nerwowy i są dla ciała niczym trucizna.
- Jeśli pijesz kawę, kupuj ekologiczną. Więcej informacji o niej znajdziesz w Rozdziale 13.
- Sporządź listę przetworzonych produktów, które jadasz teraz. Zobacz, które najłatwiej ci będzie wyeliminować lub znaleźć ich pełnoziarniste substytuty. Jeśli kupujesz przetworzone produkty, takie jak ciasteczka i pieczywo, przynajmniej czytaj ich skład. Im mniej składników, tym lepiej. Im więcej tajemniczych składników – tych, które brzmią jak chemikalia, a nie żywność – tym mniejsza szansa, że kupujesz coś niskoprzetworzonego.
- Zacznij kupować ekologiczne mięso i nabiał. Kupuj ekologiczne warzywa, ziarna i fasolę zawsze, gdy to możliwe.

Szczegółowe wyjaśnienia każdego z tych elementów znajdziesz w rozdziałach 25 (o stylu życia) i 26 (o radzeniu sobie ze stresem).

1. Wstań najwcześniej, jak możesz (najlepiej przed świtem) i medytuj, zajmij się cichą kontemplacją lub przeczytaj coś inspirującego. Rób to przez 5 – 60 minut lub dłużej, w zależności od natury twojej duchowej praktyki. Jeśli nie medytujesz, może to być modlitwa lub łagodne ćwiczenia oddechowe, których możesz nauczyć się od praktyków jogi. Cokolwiek będziesz robiła, powinno to wyciszyć umysł. To pomaga uspokoić duszę i ustala tempo dla mniej stresującego dnia.
2. Zrób sobie 15-minutowy masaż ciepłym olejkiem (zobacz: „Abhyanga: Automasaż ciepłym olejkiem” w rozdziale 26). Niezwykle uspokaja to układ nerwowy. Spokojniejszy układ nerwowy oznacza mniej hormonów stresu, czyli bardziej zrównoważone hormony.
3. Wykap się, ubierz, a następnie ćwicz przez 20 – 30 minut. Może to być dziarski spacer, łagodne rozciągające ćwiczenie jogi, tai chi, qi gong, wędrówka, jazda na rowerze w zależności od twojej energii i wytrzymałości. Po spacerze przez 10 – 15 minut wykonuj rozciągające ćwiczenia jogi.
4. Jeśli nie będziesz miała później czasu na gotowanie, ugotuj rano posiłki na cały dzień. Staraj się unikać przechowywania gorących dań lub płynów w plastikowych pojemnikach.
5. Jedz śniadanie, obiad i kolację codziennie o tych samych porach.
6. Pamiętaj, by głęboko oddychać w ciągu dnia.
7. Zwolnij, tak ogólnie. Przestań robić kilka rzeczy naraz. To rozprasza energię. Rób jedną rzecz. To zapewni skupioną, spokojniejszą energię.
8. Gdy miałam osiem lat, jeden z moich nauczycieli powiedział mi „miej dobre towarzystwo. Dobre towarzystwo czyni człowieka wspaniałym”. Spędzanie czasu z kochanymi ludźmi, którzy mają zdrowe nawyki wzmacnia twoje własne dobre nawyki.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



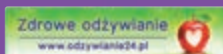
Claudia Welch jest lekarzem, a w swojej praktyce stosuje zasady medycyny naturalnej. W wielu krajach prowadzi wykłady, które dotyczą zdrowia kobiet. Jej metody pomogły już tysiącom osób przywrócić harmonię i radość życia.

Książka skierowana jest do kobiet na każdym etapie życia, które zainteresowane są poprawą zdrowia i zrozumieniem problemów takich jak równowaga hormonalna, bóle menstruacyjne, płodność, objawy menopauzy, osteoporoza i wiele innych. Gdy nasze ciała wysyłają niepokojące sygnały, takie jak bóle głowy, rozstrój żołądka, bezsenność, uderzenia gorąca, ściśnięte gardło, ucisk w klatce piersiowej lub złe emocje, to są one oznaką nieprawidłowej gospodarki hormonalnej.

Autorka przedstawia metody na odbudowę równowagi Twojego organizmu zaczerpnięte z Ajurwedy i Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, które liczą sobie tysiące lat. Już nie musisz codziennie tykać tabletek, które sztucznie normują hormony i powodują skutki uboczne. Wystarczają Ci dieta, proste ćwiczenia i zmiana nastawienia do życia, a z łatwością pokonasz wszystkie tzw. kobiece dolegliwości. Ponadto odkryjesz przyczyny zaburzeń Twojej równowagi hormonalnej.

Osiągnij harmonię ciała i życia.

PATRONI:



Cena: 44,40 zł

ISBN 978-83-7377-648-7



9 788373 776487