

MASAŻE CIEPŁYMI,  
PACHNĄCYMI OLEJAMI  
RELAKSUJĄ I LECZĄ

# AJURVEDA

**Lubisz egzotyczne masaże? Zapach kadzidełek, przypraw i olejków eterycznych? Spodobają ci się ajurwedyjskie zabiegi. Wschodnie filozofie przebojem wkraczają do... salonów kosmetycznych** **Małgorzata Rogala**

**K**ąpiele w płatkach kwiatów. Maseczki ze świeżych ziół i aromatycznych przypraw. Polewanie ciała ciepłym olejem albo okładanie gorącymi kamieniami. Jeszcze kilka lat temu takie zabiegi kojarzyłyby się nam z bajkami tysiąca i jednej nocy. Dzisiaj japoński masaż shiatsu, chińska akupresura czy aromaterapia, która za pomocą zapachu ma pobudzić spalanie tkanki tłuszczowej, to dla nas nic nadzwyczajnego. Nawet gdy słyszymy, że egzotyczny zabieg odblokuje nasze kanały energetyczne i przywróci wewnętrzną równowagę i spokój ducha, nie dziwimy się! Kosmetologia wyraźnie zmienia kurs. Pojawił się nowy, mocny trend: pielęgnacja oparta na poszukiwaniu harmonii między ciałem a umysłem. Jednym słowem: holistyczna – to określenie w ciągu paru lat zrobiło prawdziwą karierę. Rośnie popularność jogi, tai chi czy medytacji zen, a także tajemniczych rytuałów i zabiegów. I to nie tylko w SPA, np. w dalekiej Tajlandii, ośrodkach medycyny naturalnej na malowniczych, wyspach czy w ekskluzywnych kurortach. Także w niewielkich miejskich klubach fitness i w salonach kosmetycznych. Masaże tybetańskie, hinduskie, mauri, masaże ciepłymi kamieniami znajdziesz nawet w firmowych salonach Estée Lauder, Dermiki czy Thalgo.

## ZEN I SPA

Mamy do wyboru coraz więcej kosmetyków, które mają przywracać równowagę i harmonię (w nazwie znajdują się zazwyczaj wyrazy SPA albo zen). Są przyjemne w użyciu, pięknie pachną, relaksują, ale poza nazwą nie mają wiele wspólnego z zabiegami SPA czy medytacją. Jedno jest pewne: wykorzystywanie wiedzy i doświadczeń

starożytnych kultur w dążeniu do zachowania zdrowia i urody jest coraz powszechniejsze. Dla nas może być alternatywą (a nie tylko chwytem marketingowym) na znudzenie czy rozczarowanie zachodnim – praktycznym i bezdusznym – podejściem do tematu.

## MADE IN INDIA

Po Chinach i Japonii kolejnym modnym kierunkiem są Indie. Ostatnie kosmetyczne nowości to zabiegi oparte na ajurwedzie, hinduskiej medycynie naturalnej. Właśnie z niej wywodzą się bardziej nam znane medycyna chińska czy tybetańska. Ajurweda (albo ayurveda z sanskrytu, ayu – życie, veda – wiedza) to nie tylko medycyna, ale szeroko pojęty styl życia. Odpowiednia dieta, ćwiczenia, masaże i zabiegi...

## JESTEŚ JEDYNA W SWOIM RODZAJU

To podstawowe założenie ajurwedy. Według niej, jak wyglądasz, jak się zachowujesz, co lubisz, a nawet to, jak często uprawiasz seks, zależy od... energii. Ajurweda mówi, że rodzimy się z określonym i indywidualnym ładunkiem energetycznym, który wpływa na nasze ciało, fizyczną budowę, umysł i emocje.

Sposobem na zdrowie, dobre samopoczucie i ładny wygląd jest równoważenie tej energii.

## VATA, PITTA CZY KAPHA?

Pokaż mi, jak wyglądasz, a powiem ci, jak powinnaś żyć. Ajurweda dzieli ludzi na typy psychofizyczne. W diagnozie pod uwagę bierze się budowę ciała, typ skóry, kolor włosów, upodobania, temperament. Istnieją trzy podstawowe rodzaje energii w człowieku →



# ELLEURODA

(nazywane również cechami lub dosha), które określają twój typ: vata, pitta i kapha. Możemy być jednym z nich, ale częściej jesteśmy kombinacją dwóch, np. vata-pitta (dokładna charakterystyka na następnych stronach).

## KOMU SZKODZI PIZZA

Wybrałaś się z narzeczonym na pizzę. Wieczorem on czuł się świetnie, a ty byłaś objedzona, ciężka i rozboleł cię żołądek. Według ajurwedy wcale nie dlatego, że to wbrew zasadom odchudzającej diety. Albo, że pizza jest niezdrowa. Dlatego, że on jest typem pitta-vatta i nie miał żadnych problemów ze strawieniem pizzy. Dla ciebie (jesteś pewnie typem kapha, skoro pizza ci szkodzi) taki posiłek jest szkodliwy. Dla zachodnich lekarzy ajurwedyjskie zalecenia dietetyczne brzmią jak herezja. Polecają tłuste potrawy albo głodówki! Jednak ta starożytna nauka zyskuje coraz więcej zwolenników. Wyjazdy do ośrodków ajurwedy na uzdrawiające i odtruwające wakacje stają się modniejsze niż klasyczne SPA.

## AEROBIK NIE DLA KAŻDEGO

Ćwiczymy głównie po to, by schudnąć czy mieć ładną figurę. Męczymy się na siłowni lub podczas aerobiku. Nie zwracamy uwagi, czy sprawia nam to przyjemność i jak się z tym czujemy. Liczy się pożądany efekt. I często go nie ma. Nic dziwnego – powie lekarz zajmujący się ajurwedą. Ćwiczenia fizyczne są zdrowe i efektywne tylko wtedy, kiedy pasują do ciebie, twojego ajurwedyjskiego typu (patrz na stronie obok). Jeśli jesteś typem vata, absolutnie nie powinnaś chodzić na ostry aerobik ani uprawiać innych intensywnych sportów. Zamiast ci pomóc, zaszkodzą. Wyczerpią cię energetycznie dosłownie i w przenośni. Powinnaś trenować jogę, tai chi. Wszystko, co uspokaja. Natomiast typ kapha jest stworzony do długotrwałego i ciężkiego treningu, który pobudzi ospałą energię. Czyż to nie dobra wiadomość? Szczególnie dla tych, którzy robią sobie wyrzuty z powodu wrodzonej niechęci do wysiłku. Jednak taryfa ulgowa nie oznacza, że można zrezygnować z jakiegokolwiek ruchu.

## DRZEWO SANDAŁOWE I ZŁOTO

Jeśli lubisz zapach indyjskich kadzidełek, olejku sandałowego czy orientalnych przypraw, spodoba ci się ajurwedyjskie zabiegi i kosmetyki. Nie musisz praktykować ajurwedy, żeby skorzystać z ich dobroczynnego działania. Do pielęgnacji twarzy używa się świeżo przygotowanych maseczek z ziół i olejów. Najczęściej – oleju sandałowego, także sezamowego, z kukui (roślina indyjska), migdałowego, kokosowego, z awokado. Z przypraw szafran i kurkuma. Ajurwedyjskie kosmetyki



1. Ziołowy krem Anti-Marks na niedoskonałości skóry, m.in. rozjaśnia plamy, zmniejsza rozstępy, leczy wypryski, 50 zł. 2. Krem Vicco Turmeric z olejem sandałowym. Na stany zapalne, skaleczenia, wypryski, 45 zł. 3. i 4. Mydła z olejem sandałowym, oczyszczają i nawilżają, ok. 15 zł. 5. Pasta sandałowa Cauvery, rodzaj oczyszczającego pilingu lub maseczki, 60 zł. 6. Silna ziołowa maść Kumkumadi Lepam do masażu twarzy, dodaje skórze energii (tylko do zabiegów)

zawierają wyłącznie naturalne składniki i są konserwowane czystym złotem. Często mają intensywne, orientalne aromaty.

Podstawowym zabiegiem jest masaż. To połączenie akupresury (nacisków) i klasycznego masażu (ruchów głaskających i rozcierających). Jak wszystkie wschodnie masaże nie tylko relaksuje ciało, działa także na psychikę, wycisza emocje. Odblokowuje tzw. kanały energetyczne, zapobiega chorobom i działa leczniczo. Jest przyjemny (do zabiegu zawsze używa się aromatycznego ciepłego oleju), wprowadza w stan głębokiego relaksu. Jeśli jesteś przemęczona, zestresowana, masz stany depresyjne, to coś dla ciebie. Ma także działanie kosmetyczne – poprawia kondycję skóry, włosów i paznokci. Może być elementem terapii odmładzającej.

- ▶ Klasyczny masaż – masowana jest głowa i ręce (na siedząco). Potem bardzo dokładnie całe ciało i twarz (na leżąco). Używa się do tego ciepłego, specjalnie przygotowanego oleju kokosowego z ziołami. Przed podgrzaniem olej przypomina zastygniętą, gęstą konfiturę (ma czerwony kolor).
- ▶ Masaż stopami – wygląda bardzo egzotycznie, leżysz na podłodze, a masażyście wykonuje masaż, trzymając się liny zwisającej z sufitu. To ułatwia mu manewrowanie. Masowanie stopami pozwala mocniej oddziaływać na punkty energetyczne.
- ▶ Masaż na trzecie oko (punkt na środku czoła) – przez ok. 40 minut na to miejsce leje się ciepły olej (ze specjalnego naczynia). Wrażenia – relaks na granicy odlotu. Działanie – ma oczyszczać organizm z toksyn, zmniejszyć napięcia nerwowe.

W uproszczonej wersji miejskiej, w gabinetach Thalgo do masażu używa się ciepłego oleju z migdałów. Masuje się ciało i głowę.

## DOBRY ADRES

Centrum Ajurwedy w Warszawie, skwer Kardynała Wyszyńskiego 5/50, tel. (0 22) 424 54 54. Jest przedstawicielem ajurwedyjskiego ośrodka Dr. Franklina w Indiach. Pracują w nim wykwalifikowani specjaliści, którzy posiadają certyfikaty. W ofercie: diagnoza 60 zł, masaże od 200 do 280 zł. Można tam kupić również ziołowe herbaty (dla każdego typu) oraz kosmetyki.

Ośrodek organizuje wyjazdy do kliniki w Indiach oraz na turnusy w Polsce. W programie między innymi konsultacje, dieta oczyszczająca, masaże, lekcje jogi.



## TRZECIE OKO

Czyli punkt na czole, na który przez 45 minut leje się ciepły olej. Zabieg jest zalecany w stanach napięcia nerwowego i depresji. Oczyszcza umysł. Na zdjęciu: w instytucie zabiegów i badań ajurwedyjskich w Kerali, w Indiach

## JAKIM AJURWEDYJSKIM TYPEM JESTEŚ

**VATA** Masz suchą skórę i włosy. Jesteś bardzo szczupła. Aktywna, nadpobudliwa, często zmieniają ci się nastroje. Żyjesz szybko i chaotycznie (słaba z ciebie organizatorka), masz słomiany zapach. Nie dbasz o siebie, odżywasz się nieregularnie, masz skłonność do przesady (za dużo pracujesz, za dużo ćwiczysz, niedosypiasz) i łatwo tracisz panowanie nad sobą.

**Szkodzi ci:** niedobór snu i relaksu, zimno (nawet zimne potrawy), nadmierny wysiłek fizyczny, używki.

**Powinnaś:** jeść lekko, ale pożywnie (pamiętaj, że masz skłonności do zaburzeń trawienia), unikać pikantnych potraw, zimna i wilgoci, nauczyć się relaksować i wyciszać (ćwicz jogę i medytuj).

**PITTA** Jesteś średniego wzrostu, nie masz kłopotów z wagą (jest prawie idealna). Włosy blond albo brązowe. Niestety, dość wcześnie pojawiają się zmarszczki, także łysienie i siwienie włosów. Jesteś aktywna, przedsiębiorcza, lubisz wyzwania. W pracy świetnie zorganizowana, lubisz przewodzić i robisz to dobrze. Nie znosisz marnować czasu. Jesteś wymagająca, potrafisz być złośliwa i krytyczna. Masz dobry apetyt, ale także skłonność do przejadania się.

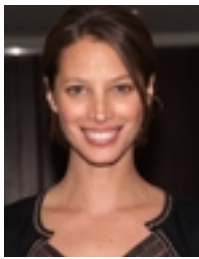
**Szkodzi ci:** nadmiar słońca, zła dieta, herbata, alkohol (pobudza), gorące albo pikantne i rozgrzewające pokarmy, także silne emocje (wszystko, co podnosi temperaturę ciała).

**Powinnaś:** polubić dietę wegetariańską, unikać kwaśnych potraw. Dobrze ci robią masaże i letnie kąpiele. Ćwiczenia o średniej intensywności, np. marsz, jazda na rowerze, bieganie.

**KAPHA** Jesteś dobrze zbudowana, muskularna, nawet krępa. Masz kłopoty z nadwagą. Twoja skóra jest gruba, raczej tłusta. Włosy gęste, często falujące. Charakteryzuje cię... spokój. Także radosny stosunek do życia. Rzadko się złościś. Zdobywanie wiedzy i przyswajanie informacji zajmuje ci sporo czasu, ale masz doskonałą pamięć. Jesteś zdrowa, odporna na choroby. Lubisz wylegiwać się w łóżku, dobrze i mocno sypiasz. Uwielbiasz seks i masz duże potrzeby.

**Szkodzi ci:** przejadanie się, zbyt długi sen, brak ruchu, a także klimat chłodny i wilgotny.

**Powinnaś:** jeść tylko wtedy, kiedy jesteś głodna (nie przejadać się). Dobrze ci zrobią głodówka i pikantne potrawy. Również intensywne, nawet wytrzymałościowe treningi.



**Christy Turlington stworzyła swoją linię kosmetyczną Sundari (w języku hinduskim – piękna kobieta) opartą na zasadach ajurwedy. Jest w niej 20 produktów, m.in. kosmetyki myjące, kremy nawilżające, olejki eteryczne. Oparte na wyciągach z ziół, korzeni, olejkach eterycznych i ekstraktach z kwiatów, np. neem, otrzymany z himalajskiego drzewa, które ma właściwości lecznicze. Wszystkie te składniki pochodzą z Indii. Kosmetyki zawierają 100-proc. naturalne olejki. Kremy i żele mają minimum konserwantów. Skóra potrzebuje pielęgnacji dostosowanej do typu.**

**Dla skóry suchej jest linia vata, do normalnej i mieszanej – pitta, tłustej – kapha. Sama Turlington, która ma bardzo suchą skórę, używa 2 razy dziennie kosmetyków z linii vata. Ceny 30–62 euro. Zajrzyj na: [www.sundari.com](http://www.sundari.com)**

