

Jeśli ciężko pracujesz, ochronę i substancje odżywcze twoim dłoniom zapewni następujący balsam:

3 łyżki lanoliny

1 łyżka ghee

6 łyżek oleju sezamowego

10 kropli esencji rumiankowej lub innej, według uznania.

Balsam ten jest dość gęsty; jeśli wolisz, aby był lżejszy, dodaj mniej lanoliny, a więcej olejku.

Kiedy dłonie są silne, zdrowe i zadbane, mają naturalną energię, którą można poczuć nawet podczas przypadkowego uścisku. Dbaj o swoje dłonie, a każdemu, kogo dotkniesz, przekażesz za ich pomocą siłę i miłość.

## Paznokcie

Paznokcie to produkt uboczny (mala) aszti dhatu (kości). Dhatu są wzajemnie ze sobą powiązane, ponieważ nawzajem siebie odżywiają. Oznacza to, że stan paznokci odzwierciedla stan wszystkich tkanek ciała aż do madźdża i śukra dhatu oraz związanych z nimi upadhatu i mala. Jeśli zatem chcemy pozbyć się problemów z paznokciami, musimy osiągnąć równowagę całego ciała i odżywić je.

Choroby paznokci:

- Poziome wgłębienia wskazują na zaburzenia agni – osłabienie zdolności trawienia. Trzeba zatem zająć się agni. Rozwiązanie problemów z agni podane jest na stronie 68.
- Pionowe rowki to oznaka długotrwałego zaburzenia wata. Często oznacza to osłabienie procesu trawienia i zaburzenia metabolizowania minerałów i białek oraz niedobór witaminy B12 i żelaza.
- Białe plamki oznaczają niedobór wapnia lub cynku. Często pojawiają się po okresie spożywania słodczy, zwłaszcza cukru rafinowanego, który pozbawia nasze ciało minerałów.
- Obgryzanie paznokci to objaw nerwowości, niedoboru minerałów lub obecności pasożytów w jelitach – ogólnie chorób związanych z nadmiarem wata.
- Zadziory przy paznokciu to objaw niedoboru białka, witaminy C i kwasu foliowego w ciele ze względu albo na ich małą ilość w diecie, albo słabe ich przyswajanie.

- Łamliwe paznokcie to objaw niskiego poziomu żelaza lub witaminy A, zaburzeń tarczycy lub czynności nerek i słabego krążenia.
- Rozdwajające się paznokcie dowodzą niskiego poziomu magnezu w żołądku.
- Czerwonawofioletowe paznokcie to objaw osłabienia ciała i ogólnego zmęczenia.
- Ciemnoczerwone paznokcie to objaw zastoju krwi spowodowanego spożywaniem ciężkostrawnych, słonych, tłustych pokarmów.
- Żółtawe paznokcie to oznaka zaburzeń pracy wątroby.
- Sine paznokcie oznaczają zaburzenia funkcjonowania płuc i serca.
- Błede paznokcie to oznaka złego stanu krwi, anemii oraz niedoboru energii w nerkach i wątrobie.

Na choroby paznokci wpływ ma nie tylko stan krwi oraz odżywianie przez inne dhatu, ale także energia elektromagnetyczna, która przepływa przez ciało meridianami. Jeśli wystąpił problem z którymś paznokciem, sprawdź, czy nie pojawiło się odpowiadające mu zaburzenie w organie, którego meridian związany jest z tym palcem i paznokciem.

- Paznokieć kciuka wskazuje na mózg.
- Paznokieć palca wskazującego związany jest z płucami i okrężnicą.
- Paznokieć palca środkowego wskazuje na jelito cienkie.
- Paznokieć palca serdecznego wskazuje na nerki.
- Paznokieć małego palca wskazuje na serce i żeńskie organy rozrodcze.

Sposobem na to, by mieć piękne paznokcie, jest przestrzeganie diety i stylu życia odpowiedniego dla własnej budowy ciała i stanu. Dieta powinna zawierać dużo białka i minerałów stanowiących budulec paznokci, takich jak siarka, wapń, żelazo, krzem, cynk, a ponadto najważniejsze kwasy tłuszczowe i witaminy, takie jak biotyna, witamina D i witamina A oraz E. Sprawdź w rozdziale poświęconym pożywieniu, w jakich pokarmach znajdują się te składniki odżywcze.

Zdrowe paznokcie mają różowy kolor, są gładkie i mają równy kształt. Kształt i twardość są różne w zależności od tego, która dosza jest dominująca. Paznokcie u osób typu wata zwykle mają najbardziej nieregularny kształt, często są blade i łamliwe; paznokcie u osób typu

pitta mają równy owalny kształt, są miękkie, elastyczne i różowe, zaś u osób typu kapha są bardziej kwadratowe, grubsze i silniejsze.

Podobnie jak w przypadku skóry i włosów, zdrowie paznokci zależy od tego, czy miejsce, w którym rosną, jest dobrze odżywione i skutecznie oczyszczane. Pielęgnacja paznokci przebiega według typowego schematu oczyszczania, a następnie odżywiania.

Zabiegi opisane tutaj mają również zastosowanie do paznokci u nóg.

Codziennie miękką szczoteczką powinieneś masować paznokcie oraz koniuszki palców. Ma to nie tylko działanie oczyszczające, ale także pobudza krążenie. Pocieranie paznokci obu dłoni o siebie pobudza przepływ energii w meridianach. Twierdzi się również, iż pobudza porost włosów.

Raz na tydzień potraktuj swoje paznokcie dodatkowym zabiegiem. Mocz je w ciepłej wodzie z sokiem cytrynowym. Następnie wyjmij je z roztworu i delikatnie wyszczotkuj. Znowu zanurz na krótką chwilę w wodzie z sokiem, a następnie delikatnie osusz. Potem wymasuj każdy paznokieć, używając oleju sezamowego lub olejku o działaniu leczniczym. Olejek z neem odżywia i wzmacnia paznokcie, podczas gdy olejek cytrynowy nadaje się do suchych, łamliwych paznokci. Aby wymasować paznokcie, zastosuj się do procedury masażu dłoni – punkty 4 i 5 na stronie 152. Paznokciom można nadać naturalną gładkość i blask, moczając je w ciepłym oleju roślinnym z dodatkiem kilku kropli esencji.

Preparat do ogólnej pielęgnacji paznokci:

- ok. 28 mililitrów oleju migdałowego,
- 2 krople olejku lawendowego,
- 2 krople olejku z drzewa sandałowego,
- 2 krople olejku cyprysowego.

---

## przepis

---

## Pielęgnacja stóp

Choć masaż stóp ma bardzo korzystne działanie, już zwykłe obmycie lub wymoczenie ich może odświeżyć i ożywić całe ciało. W krajach o gorącym klimacie, gdzie jest także dużo kurzu, jak Indie, mycie dłoni, twarzy i stóp zalecane jest po spacerze, przed jedzeniem lub medyta-

cją, przed snem i zawsze, gdy pragniesz się orzeźwić i odświeżyć, lub zawsze, gdy pełna kąpiel lub prysznic nie są możliwe.

### **Moczenie stóp**

Poniżej podane są przepisy na moczenie lub kąpiel stóp, które przyniosą im ulgę, odświeżą je lub zregenerują. Stosuj wiaderko lub miskę na tyle dużą, aby woda pokryła stopy do wysokości powyżej kostek.

**Działanie relaksujące i schładzające.** Przygotuj chłodną kąpiel z garścią sproszkowanego drzewa sandałowego lub kilkoma kroplami olejku z drzewa sandałowego. Taka kąpiel schłodzi całe ciało i da umysłowi wytchnienie od kłopotów dnia codziennego. Jest to wspaniały środek na spokojny sen w gorącą letnią noc.

**Działanie orzeźwiająca.** Weź garść rozgniecionych jagód jałowca, rozmarynu i lawendę. Zaparżaj je w pół litra wrzącej wody, po dziesięciu minutach odcedź i dodaj do gorącej kąpieli dla stóp.

**Działanie dezodorująca.** Zaparż małą garść szałwii, tymianku, lawendy, słodkiego majeranku, liści laurowych i łyżeczkę soli kamiennej w pół litra wrzącej wody. Odcedź i wlej do ciepłej kąpieli dla stóp. Jeśli do kąpieli wlejesz wywar wraz ziołami, działanie dezodorująca będzie silniejsze.

**Na silne przeziębienie.** Przygotuj gorącą kąpiel dla stóp z użyciem jednej lub dwóch garści sproszkowanego imbiru bądź gorczycy. Można też użyć utartego imbiru lub eterycznego olejku imbirowego. Trzymaj stopy w kąpielu, aż się mocno zaczerwienią. Osusz je i nałóż ciepłe skarpetki. Ten zabieg rozgrzewa całe ciało i usuwa śluz oraz leczy niedrożność w obrębie głowy.

**Na pieczenie stóp.** Zastosuj kompres ze sproszkowanych liści henny i octu lub soku cytrynowego. (Pamiętaj, że henna zabarwi skórę na pomarańczowo. Pomarańczowe dłonie i podeszwy stóp to częsty widok w Indiach i Północnej Afryce). Ponadto masaż stóp olejkami bhringaradź ma działanie silnie ochładzające.

**Na głęboki i spokojny sen.** Wymasuj stopy ciepłym olejkiem sezamowym lub ghee. Następnie wymocz je w gorącej kąpielu ziołowej przygotowanej z ziół i przypraw o działaniu rozgrzewającym, takich jak imbir.

**Działająca leczniczo na skórę.** Spróbuj ciepłej kąpieli stóp przygotowanej z mocnego naparu nagietkowego.

**Na stwardniałą skórę.** Wymasuj stopy olejem sezamowym, następnie zanurz je w gorącej kąpieli z naparu imbirowego lub gorczycowego. Napar przygotuj, mieszając małą łyżeczkę sproszkowanego imbiru lub gorczycy z pół litra wrzącej wody. Dodaj do kąpieli. Pozwól, by stopy się mocno zaczerwieniły, a następnie wyszoruj je gąbką lub pumeksem. (Jeśli masz popękane pięty, masuj je pastą z gałki muszkatołowej i mleka lub stosuj kompresy z oleju rycynowego).

**Na potliwe stopy.** Zanurz stopy w ciepłej wodzie z dodatkiem równych ilości esencji lawendowej i szałwiowej lub z szałwii muszkatołowej, jałowca i cyprysu. Stosuj od 6 do 9 kropli na nieco ponad litr wody.

**Na zmęczone stopy.** Zastosuj kąpiel z dodatkiem esencji z jałowca, rozmarynu i lawendy. Proporcje powinny być takie same jak przy przepisie na kąpiel dla potliwych stóp.

**Kąpiel stóp w naturze.** Idź na poranny spacer na bosaka po chłodnej, pokrytej rosą trawie. Działa to odświeżająco i odżywczo zarówno na ciało, jak i umysł. Jest to standardowe wskazanie w hydroterapii zalecanej przez Kneippa, cenione także w kręgach makrobiotycznych jako metoda na polepszenie płodności u kobiet.

Na koniec kilka słów o pielęgnacji stóp. Staraj się jak najczęściej je wietrzyć. Jak już wcześniej zostało powiedziane, najlepiej chodzić boso. Wprawdzie nie zawsze jest to możliwe, jednak przynajmniej w domu nie noś obuwia. Buty blokują energię wokół stóp i na dłuższą metę mogą sprawić, że poczujesz się zmęczony. Zbierają w sobie negatywną energię i jest to jeden z powodów, dla których nigdy nie nosi się ich w indyjskich świątyniach. Zdejmuj je zawsze, kiedy tylko to możliwe.

## Pielęgnacja włosów

Aby włosy były gęste i błyszczące, ich cebulki muszą być jędrne, a skóra głowy zdrowa i dobrze odżywiona. Jeśli skórę głowy przyrównać do gleby, to włosy są jak wysoka trawa, która potrzebuje wilgoci, składników odżywczych i systemu jędrnych korzeni, jeśli ma pięknie wyglądać. Wysoka temperatura jest szkodliwa dla włosów, tak samo jak susza i upał szybko niszczą trawnik. Nadmiar słońca wysusza włosy i rozgrzewa głowę, osłabia jej skórę i cebulki włosowe. Mój ojciec wspo-

mina, że zacząłłysiec, kiedy podczas II wojny światowej najpierw włosy miał ogolone do skóry, a następnie podczas służby na okręcie płynącym na Bliski Wschód doznał poparzenia słonecznego głowy. Choć traktowaliśmy tę opowieść jak żart, mogło równie dobrze być i tak, że gorące śródziemnomorskie słońce zniszczyło cebulki włosowe na głowie mojego ojca, co ostatecznie doprowadziło do wyłysienia. Chron swoje włosy, nosząc kapelusz lub chustkę na głowie, kiedy przebywasz na silnym słońcu przez dłuższy czas, zwłaszcza jeśli masz włosy blond lub rude.

Silna energia pitta w ciele może także uszkodzić włosy przy cebulkach. Gorąco w ciele w naturalny sposób wznosi się i opuszcza ciało przez czubek głowy. Ponieważ osoby typu pitta zwykle mają najwięcej elementu gorąca w ciele, najbardziej podatne są na przedwczesne siwienie i łysienie; widziałam kobiety, które na czubku głowy miały szerokie siwe pasma. Oprócz silnej energii pitta nadmiar gorąca może także powstawać, gdy jemy duże ilości czerwonego mięsa. Gorąco w obrębie głowy powstaje także, gdy nasz umysł jest bardzo aktywny. Co ciekawe, postać roztargnionego profesora często przedstawia się jako mężczyznę łysiejącego lub z niesfornymi siwymi kosmykami.

Lepiej, jeśli zarówno mózg, jak i owłosiona skóra głowy są schładzane, zatem nawet do mycia włosów powinno się używać wody ciepłej, a spłukiwać je chłodną. Zimna woda i tak skuteczniej spłukuje szampon, a ponadto wpływa tonizująco na skórę głowy, a na układ nerwowy orzeźwiająco.

Jeśli chcemy mieć zdrowe włosy, bardzo ważna jest zrównoważona dieta bogata w białko, minerały i witaminy, zwłaszcza żelazo, siarkę, cynk, witaminy z grupy B oraz witaminę C, a także niezbędne kwasy tłuszczowe. Podobnie jak w przypadku skóry, zdrowie włosów pochodzi z wewnątrz organizmu. Włosy do tego stopnia odzwierciedlają wewnętrzny stan ciała, że analiza włosa to metoda powszechnie stosowana przez dietetyków i osoby zawodowo zajmujące się medycyną do diagnozowania zatruc i niedoborów substancji odżywczych u pacjentów.

Składniki odżywcze to podstawa zdrowych włosów, ale aby działały skutecznie, muszą dotrzeć do cebulek. Często napięcie skóry głowy lub warstwa tłuszczu blokują krążenie, wysuszają łój skórny i tym samym pozbawiają cebulki włosowe pożywienia. Masaż jest rozwiązaniem w przypadku napięcia, ponieważ rozładowuje je i poprawia krążenie oraz uwalnia cebulki od wysuszonego łaju.

Masaż głowy to jedno z najprzyjemniejszych i najbardziej relaksujących doświadczeń. Masaż podczas mycia szamponem jest dobry, ale podobnie jak w przypadku skóry, lepszy jest masaż olejkami. Tradycyjnie stosuje się w tym celu wiele różnych olejków ziołowych. Zioła pogłębiają działanie masażu, ponieważ odżywiają i wzmacniają cebulki włosowe i ułatwiają wzrost włosów. Olejkiem bazowym jest zwykle olej sezamowy lub kokosowy. Można także użyć oleju migdałowego lub oleju z pestek winogron. Ich działanie wzmacniają olejki z amla, szikaikai, neem, drzewa sandałowego, jaśminu, kolendry stosowane pojedynczo lub w połączeniach. Jednakże najczęściej stosowanymi do pielęgnacji włosów olejkami ziołowymi są olejki z bhringaradź lub brahmi. Opis masażu głowy znajduje się w rozdziale poświęconym masażom. Przeczytaj również o masażu głowy w rozdziale o automasażu.

Przed masażem podgrzej olejek, ponieważ wówczas ma silniejsze działanie relaksujące i lepiej się wchłania. Kiedy już cały olej wmasujesz w skórę głowy, wyszczotkuj włosy szczotką z włosa naturalnego lub nylonowego z gumowymi okrągłymi końcówkami, a następnie owiń głowę ciepłym ręcznikiem. Pozostaw go na co najmniej 20 minut lub, jeśli to możliwe, na całą noc. Kiedy ciało odpoczywa, skóra lepiej wchłania składniki odżywcze. Taka kuracja bardzo odżywia skórę głowy, cebulki włosowe i same włosy. Doskonale działa jako odżywka przed myciem głowy i stanowi najlepszy sposób na włosy przesuszone stosowaniem farb, trwałej ondulacji, elektrycznych wałków i suszarki, a także sprzyja wyrastaniu nowych zdrowych włosów.

Tradycyjnie do oczyszczania włosów i usuwania brudu bez zaburzenia naturalnego funkcjonowania skóry głowy używano sproszkowanych ziół. Zioła w tej postaci są dostępne, zarówno zioła stosowane na Zachodzie, jak i ajurwedyjskie. Dostępne są także łagodne szampony zawierające ajurwedyjskie ekstrakty z neem, amla i szikaikai. Unikaj jednak szamponów z dodatkiem detergentów takich jak laurylosiarczan sodowy lub amonowy. Piana, jaką wytwarzają, ma niewiele wspólnego z działaniem oczyszczającym. Są to silne chemikalia, które niszczą zewnętrzną ochronną warstwę włosów i wysuszają skórę głowy oraz powodują, że trzeba stosować odżywki – te zaś jedynie pokrywają włosy warstwą tłuszczu, który zatrzymuje brud i sprawia, że włosy tracą puszystość. Zdrowym włosom nie są one potrzebne.

---

## przepis

---

### Suchy szampon

1 łyżeczka sproszkowanej cebulki irysa,

2 łyżeczki sproszkowanej maranty,

1–2 łyżeczek ziół (alma, neem, drzewo sandałowe).

Rozdzielając włosy, posyp proszkiem całą głowę. Zostaw na 10 minut.

Wyszczotkuj włosy, tak aby usunąć całkowicie proszek, wraz z którym pozbędziesz się także brudu i nadmiaru tłuszczu.

### Mokry szampon

1 łyżka utartej lub sproszkowanej mydlnicy lekarskiej,

1 garść tych ziół, z których najczęściej robi się olejki i płukanki do włosów,

około ćwierć litra wrzącej wody.

Zalej mieszankę wrzątkiem. Zostaw do ostudzenia, odcedź i stosuj tak jak zwykły szampon.

Jeśli czujesz, że potrzebna ci odżywka, wypróbuj ten przepis:

3 łyżki olejków ziołowych (takich, jakie zalecane są do masażu głowy),

1 łyżka octu jabłkowego lub świeżego soku z cytryny,

1 żółtko jajka,

1 łyżka miodu,

kilka kropel esencji stosowanych do odżywiania włosów.

Trwała ondulacja i chemiczne farby do włosów zmieniają włos, często sprawiając, że staje się suchy i łamliwy. Naturalne substancje do trwałej ondulacji, jak również naturalne substancje koloryzujące są obecnie powszechnie dostępne. Ziołowe płukanki do włosów są najbezpieczniejszym sposobem na podkreślenie i wzmocnienie naturalnego koloru włosów i przywrócenie im blasku oraz siły i grubości.

### Naturalne płukanki do włosów

**Płukanki o działaniu odżywczym.** Sok z cytryny, ocet lub piwo pomagają całkowicie usunąć resztki mydła i odżywek. Powodują pęcznienie warstwy keratyny, dzięki czemu włosy stają się błyszczące i gładkie. Żółtko dodane do płukanki wzbogaca ją o naturalne proteiny i siarkę. Ponieważ zapach jajka zwykle utrzymuje się dość długo, aby się go

pozbyć, użyj esensjonalnego olejku. Można też zastosować jogurt, który w naturalny sposób zmiękcza włosy.

**Płukanki rozjaśniające.** Użyj naparu z rumianku, nagietka lub soku z cebuli, aby rozjaśnić włosy blond. Korzeń rabarbaru to naturalna farba koloryzująca włosy na żółto. Czarna herbata cejlońska nadaje włosom złote błyski. Po wypłukaniu włosów sokiem z cytryny wysusz je na słońcu, a rozjaśnią się w naturalny sposób. Pamiętaj, aby nie przegrzać głowy.

**Płukanki ściemniające włosy.** Płukanki i olejki z rozmarynu, szalwii, bhringaradź i brahmi spowodują ściemnienie włosów i dodadzą im blasku.

**Aby nadać włosom rudawy odcień** – stosuj hennę. Dostępny jest szeroki wybór różnych rodzajów henny – od barwiących na rudo po nadających naturalny kolor. Zawsze najpierw przetestuj działanie henny na kosmyku włosów przed jej użyciem. Henna silnie działa zwłaszcza na włosy blond lub siwe. Dodanie kwaśnego soku z cytryny lub octu wzmocni efekt koloryzujący. Zmieszanie henny z czarną kawą lub winem burgundzkim pozwoli uzyskać ciemniejszy, bogatszy kolor.

## Problemy z włosami

**Suche włosy.** Ogranicz w swoim życiu te czynniki, które nasilają doszę wata. Upewnij się, że dostarczasz sobie odpowiedniej ilości cynku i niezbędnych kwasów tłuszczowych w diecie. Regularnie masuj głowę ciepłym olejkiem. Stosuj olejki z amlı, szikaikai albo ciepły olej sezamowy z esencjami z lawendy, geranium lub jałowca.

**Włosy przetłuszczające się.** Ogranicz w swoim życiu te czynniki, które nasilają doszę pitta, zwłaszcza tłuste pokarmy. Regularnie myj włosy i stosuj płukanki z sokiem cytrynowym, starannie szczotkuj włosy i nie obawiaj się masażu olejkami. Masaż pomaga przywrócić równowagę skórze głowy, zwłaszcza kiedy stosuje się ziołowe olejki esencjonalne. Godny polecenia jest olejek z neem lub olej jojoba z olejkami esencjonalnymi z bergamotki, szalwii muszkatołowej, jałowca, cedru, cyprysu, cytryny i lawendy.