

Droga do Ajurwedy

AJURWEDYJSKA LEKARKA ZE SRI LANKI, OD LAT POMAGA POLAKOM WRACAĆ DO ZDROWIA I WEWNĘTRZNEJ RÓWNOWAGI. W ROZMOWIE OPOWIADA O SWOJEJ DUCHOWEJ DRODZE, FILOZOFII AJURWEDY ORAZ O TYM, JAK ŚWIA-
DOME ŻYCIE MOŻE STAĆ SIĘ POCZĄTKIEM PRAWDZIWEJ PRZEMIANY.

Ajurweda ma ponad 5 tysięcy lat historii. Co Pani zdaniem sprawia, że to podejście do zdrowia i pielęgnacji jest tak wyjątkowe i aktualne?

Dla mnie odpowiedź jest prosta: wszystko, co istnieje, podlega prawom Matki Natury. Pomimo postępu technologii i zmian kulturowych, podstawowe prawa życia pozostały niezmiennie. Od powietrza, przez wodę, po ciepło słońca i lecznicze zioła – wszystko to wspiera nasze zdrowie.

Jak wyglądała Pani osobista droga do Ajurwedy?

Jako dziecko wierzyłam w naukowe podejście medycyny zachodniej i planowałam zostać lekarką. Przełom nastąpił, gdy poznałam mojego męża, a jego mama, lekarka ajurwedyjska, zainspirowała mnie swoją praktyką. Zobaczyłam, jak pacjenci zdrowieją nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie. To doświadczenie obudziło we mnie przekonanie, że to moja prawdziwa droga.

Czym wyróżnia się ajurwedyjskie podejście do zdrowia?

Ajurweda i medycyna konwencjonalna mają wspólny cel – leczenie, ale różnią się podejściem. Ajurweda szuka przyczyny i leczy całego człowieka: ciało, umysł i duszę.

Z jakimi problemami przychodzą pacjenci w Polsce?

Najczęściej są to przewlekłe choroby, stres, depresja, bezsenność i wypalenie. Szukają głębszego uzdrowienia. Ajurweda oferuje je poprzez oczyszczanie Panchakarma, zioła, świadomy styl życia i wsparcie emocjonalne.

Jak wygląda typowa konsultacja?

Każda konsultacja jest indywidualna. Słucham historii pacjenta, oceniam konstytucję, trawienie, puls, stan psychiczny i nawyki. Na tej podstawie tworzę spersonalizowany plan: dieta, zioła, rytuały, wsparcie emocjonalne.



Ajurweda to nie tylko leczenie, ale też styl życia. Jakie trzy małe zmiany poleciłby Pan komuś, kto chce żyć bardziej w zgodzie z ajurwedą?

Współczesne środowisko łatwo zatruwa umysł. Na początek polecam trzy rzeczy:

- Uwolnij się od nadmiaru pragnień i przywiązań
- Naucz się zarządzać złością i żalem
- Pokonuj iluzję dzięki świadomości

Jak zacząć przygodę z ajurwedą?

Od samoświadomości. Obserwuj ciało, emocje, energię. Szukaj wiedzy u sprawdzonych źródeł i nauczycieli z doświadczeniem. To początek prawdziwej zmiany.

Dziękuję, drodzy Czytelnicy, za wspólną podróż. Niechaj na waszej drodze nie zabraknie równowagi, zdrowia i harmonii.

Z miłością i wdzięcznością.

Dr. Dhananji Nanayakkara

Lekarka ajurwedyjska ze Sri Lanki, prowadzi konsultacje w Ceylon Ayurveda w Bielsku-Białej, gdzie z zaangażowaniem diagnozuje i leczy pacjentów z całej Europy. Specjalizuje się w terapiach Panchakarma. Pacjenci cenią ją nie tylko za wiedzę i skuteczność, ale też za empatię i uważność, z jaką podchodzi do każdego człowieka.