

Katarzyna Maicher

GatMove®

Wellness

E-BOOKLET

Kilka sposobów na zdrowe, harmonijne życie



Moje sposoby na zdrowy i harmonijny tryb życia:

- zdrowe, pyszne i świeże jedzenie (zbilansowana dieta wegańska lub wegetariańska)
- codzienny kontakt z naturą
- spacer w lesie i w parku
- ruch (np. joga, taniec, spacer, pływanie)
- głęboki oddech
- medytacja i relaksacja
- miłość i czułość dla samej siebie
- pielęgnowanie poczucia własnej wartości
- odpowiednio długi i regenerujący sen (najlepsze godziny: 22.00-6.00, organizm regeneruje się przede wszystkim między 22.00 a 2.00 nad ranem)
- regularne picie czystej, najlepiej ciepłej wody (ludzkie ciało składa się w 70% z wody)
- dbanie o ciało: masaże i automasaże dłoni, stóp i całego ciała naturalnym olejem
- unikanie chemii w kosmetykach i pożywieniu
- noszenie ubrań z naturalnych, jasnych materiałów
- domowa aromaterapia
- wyjazd nad morze przynajmniej raz do roku
- wizyty w saunie i grocie solnej w sezonie jesienno-zimowym
- relaksacja i częste przebywanie w bliskości natury
- pielęgnowanie więzi z rodziną i przyjaciółmi
- kontakt ze zwierzętami (np. głaskanie kota)
- czytanie inspirujących i podnoszących na duchu książek
- ulubione poranne i wieczorne rytuały



POKARMY I NAPOJE DLA ZDROWIA I UZDRAWIANIA:



Trójca prozdrowotnych korzeni: czosnek / cebula / imbir.

Mają działanie przeciwzapalne i zwalczające wolne rodniki, zawierają szereg witamin i minerałów. Działają jak naturalne antybiotyki w przypadku chorób układu oddechowego.

Kurkuma jest wspaniała na stawy, ma działanie antynowotworowe i przeciwzapalne. Warto przygotować z niej pastę: 2-3 łyżki kurkumy na 1/2 filiżanki gorącej wody – gotujemy kurkumę w wodzie przez 8 minut aż pasta zgęstnieje, wtedy kurkuma uwalnia swoje najcenniejsze substancje. Taką gęstą pastę przechowujemy w słoiku w lodówce do 2 tygodni.

Złote mleko jest wspaniałym przepisem na bazie kurkumy: podgrzej mleko roślinne, np. migdałowe lub owsiane, dodaj do niego 1 goździk, szczyptę kardamonu i gałki muskatołowej, 1/4 łyżeczki cynamonu i łyżeczkę pasty z kurkumy. Możesz posłodzić miodem lub syropem klonowym. Pij zwłaszcza wieczorami w zimne dni lub kiedy przemarzniesz i grozi Ci przeziębienie. Złote mleko doskonale rozgrzewa i poprawia nastrój!

Ciepła, czysta woda i ziołowe herbaty

Zimna woda z plastikowej butelki? Osiem szklanek wody dziennie nawet w zimie? Niekoniecznie. Nawadniamy się od środka, ale w tym celu najlepiej pić ciepłą lub gorącą wodę małymi łyżkami, bardzo regularnie (na przykład 2-3 łyżki co kwadrans). Regularne picie wody to też częstsze chodzenie do toalety, ale nasze nerki i układ nerwowy będą nam naprawdę wdzięczne! Poza tym nie ma lepszego sposobu na nawilżenie naszego

największego organu: skóry. Żadne kremy nawilżające nie pomogą, jeśli nie pijemy regularnie wody. Gdy czujesz suchość i pieczenie języka, nerwowość, senność, irytację, stres, przeciążenie, bóle głowy, migreny – zastanów się, ile wody piłeś / piłaś w ciągu dnia. Te dolegliwości często spowodowane są odwodnieniem.

Na co dzień noś ze sobą kubek termiczny lub termos. Najlepiej pić zwykłą ciepłą wodę. Jeśli trudno Ci się przyzwyczać do smaku czystej wody, dodaj d niej listek bazylii lub mięty, kawałek kory cynamonu lub ziarno kardamonu. Gorąca woda z plasterkiem imbiru świetnie rozgrzewa w jesienne i zimowe dni, a także przeciwdziała nudnościom. Ciepła woda ze szczyptą soli i sokiem z cytryny w lecie lub podczas ćwiczeń to świetny napój na zachowanie równowagi elektrolitycznej w przypadku silnego pocenia się. Ajurweda nie zaleca zimnej wody nawet latem, ponieważ gasi ona nasz ogień trawienny (czyli upośledza trawienie). Świeżo wyciskane soki z warzyw i owoców warto lekko ogrzać przed podaniem i pić jedynie w lecie.

Wiele ziół ma działanie lekko wysuszające (oprócz herbatki z kwiatów lipy), więc nie należy pić więcej niż 1-2 szklanki ziołowych herbat dziennie. Kawa i herbata (czarna i zielona!) niestety również nas bardzo wysuszają, dodatkowo kawa zaburza mocno nasze trawienie, przeciąża nasze nadnercza i układ nerwowy. Dobre zioła na herbaty to rumianek, melisa, koper włoski, rozmaryn, lipa, werbena i lawenda. Poprawiają trawienie, uspokajają, wyciszają przed snem.

Oczyszczająca monodieta z zielonych warzyw (np. 1 -7 dni):

Najprostszy sposób na to, by uspokoić i oczyścić układ pokarmowy to gotowane na parze, duszone, pieczone i surowe warzywa w kolorze zielonym. Mogą być podawane z dodatkiem ryżu i kaszy jaglanej oraz świeżymi lub suszonymi ziołami (np. majeranek, tymianek, oregano, bazylii, mięta). Jemy warzywne, przecierowe zupy, a także zupy kremy. Późną, ciepłą wiosną możemy też jeść świeże sałatki i pić zielone koktajle. Unikamy jednak chłodnego i zimnego jedzenia, zwłaszcza jesienią i zimą. Pijemy dużo ciepłej wody, by wypłukać toksyny z organizmu.

Przykładem monodiety oczyszczającej może być też jedzenie 3 razy dziennie rozgrzewającej ajurwedyjskiej potrawy o nazwie kitcheri.

W czasie stosowania oczyszczającej diety najlepiej wziąć kilka dni urlopu i nie planować zbyt wiele aktywności, dobrze się wysypiać, przeznaczyć czas na regularne spacerki i kontakt z naturą, a także stosować rozgrzewające automasaże ciepłym olejem sezamowym, ciepłe kąpiele i prysznic lub korzystać z sauny. Ważne jest, by zabiegi oczyszczające wykonywać w odpowiedniej porze roku: ciepłą wiosną i/lub ciepłą, wczesną jesienią. Zima i lato to niezbyt dobry czas na tego typu kuracje oczyszczające.

PRZYJRZYJ SIĘ SWOJEJ OBECNEJ DIECI:

Spróbuj przez kilka dni w notesie zapisywać wszystkie swoje posiłki – wymieniaj szczegółowo składniki i produkty, które stają się częścią potraw. Gdzie robisz zakupy? Czy często korzystasz z produktów wysoko przetworzonych i ciężkostrawnych (mąka, cukier, puszkowane jedzenie, mrożonki, fast foody)? Ile w Twojej codziennej dieci porcji gotowanych warzyw, świeżych owoców? Czy w Twoim menu goszczą ziarna i kasze? Czy

jadasz dobrze doprawione warzywa strączkowe? Czy kupujesz dobrej jakości, tłoczone na zimno oleje (najlepiej bio: słonecznikowy, lniany, rzepakowy, kokosowy, sezamowy, z pestek dyni)?

Czy jadasz posiłki w pośpiechu, na stojąco, w barze lub stołówce? A może nosisz do pracy własną zupę w termosie? Czy dbasz o to, by zjeść w spokoju, w miłej atmosferze i odpocząć po posiłku?

Jak często zdarza Ci się ugotować coś pysznego tylko dla siebie? Spróbuj! Nakryj ładnie do stołu i rozpieść się, gotując dla siebie i podając pyszną, prostą i zdrową potrawę.

CO BYŁO DZIŚ W MOIM MENU?

Śniadanie.....

.....

Obiad.....

.....

Podwieczorek.....

.....

Kolacja.....

.....

INSPIRACJE:

Nie umiesz lub nie lubisz gotować? Zapraszam Cię na mojego bloga kulinarnego, gdzie znajdziesz wiele prostych, pysznych i zdrowych przepisów. Przygotowanie większości z tych potraw nie zajmie Ci więcej niż pół godziny:

<https://vegetarianissima.wordpress.com/>

Polecam zwłaszcza działy: zupy, dania jednogarnkowe oraz zdrowe obiady i kolacje.

PROSTY PRZEPIS AJURWEDYJSKI:

KITCHERI (również zwane *kitchadi*) to najbardziej popularne danie kuchni ajurwedyjskiej. Stosuje się je w celu poprawy funkcji trawiennych, podczas choroby i w trakcie zabiegów *Panchakarmy* (ajurwedyjskie oczyszczanie). Danie to jest bardzo proste do przygotowania i może być jedzone codziennie lub nawet kilka razy dziennie. Świetnie sprawdzi się przy wiosennym lub jesiennym oczyszczaniu organizmu.

Smacznego!

Podstawowy przepis:

- pół szklanki ryżu basmati lub jaśminowego
- pół szklanki namoczonej przez noc i opłukanej fasoli mung (najlepiej w wersji mung dal – łuskana i przepołowiona, lekkostrawna – do kupienia w sklepach z indyjską żywnością)
- około 3 szklanki wody
- 2 łyżki (30 ml) masła klarowanego ghee lub oleju kokosowego
- 5 cm kawałek imbiru – drobno pokrojony
- można również dodać szklankę (250 g) dowolnych warzyw sezonowych, pokrojonych w kostkę

(wspaniale smakują: dynia hokkaido, marchewka, brukselka, jarmuż, por, seler, pasternak; można też dodać 1-2 pokrojone pomidory)

Przyprawy (najlepiej utłuczone w moździerzu):

- 1 łyżeczka (2g) ziaren czarnej gorczycy,
- 1 łyżeczka ziaren kolendry
- 1 łyżeczka (2g) ziaren kminu rzymskiego,

(opcjonalnie zamiast kminu: 1 łyżeczka ajwanu – kminu koptyjskiego – do kupienia w sklepach z indyjską żywnością, to świetna przyprawa na dobre trawienie)

Dodatkowo:

- szczypta mielonego kardamonu,
- ½ łyżeczki (1g) zmielonej kurkumy,
- ½ łyżeczki (1g) soli himalajskiej lub morskiej.

Przygotowanie:

- 1) Namoczyć fasolę mung na kilka godzin w wodzie. W wersji mung dal – wystarczy ją opłukać. Opcjonalnie: możemy zamiast nich użyć czerwonej soczewicy w takiej samej ilości.
- 2) Fasolę / soczewicę i ryż przepłukać pod bieżącą wodą.
- 3) W garnku z grubym dnem podgrzać masło klarowane/olej na średnim ogniu, dodać przyprawy (za wyjątkiem soli) i podsmażyć przez ok. 30 sekund do 1 minuty, aż poczujemy ich zapach.
- 4) Następnie należy dodać warzywa, fasolę i ryż i zalać wszystko gorącą wodą. Gotować, aż wszystkie składniki zmiękną. Podawać ze świeżą natką pietruszki lub posiekaną kolendrą.



ZDROWIE, NATURALNE PIĘKNO I URODA:



Automasaż głowy i twarzy

Doskonały na rozluźnienie się po całym dniu. Zaczynij od masowania skóry głowy opuszkami palców. Następnie znajdź punkt, gdzie żuchwa łączy się z czaszką – to często mały napięty guziczek, rozmasuj go opuszkami palców. Wymasuj całą szczękę i żuchwę, policzki możesz opukać delikatnie, opukać lekko miejsca wokół oczu, rozmasować czoło wzdłuż jakbyś chciała je rozprostować, opuszkami palców pomasować skórę u nasady włosów na czole. Na zakończenie wymasuj sobie uszy.

Przepis na naturalną, wzmacniającą maseczkę do włosów

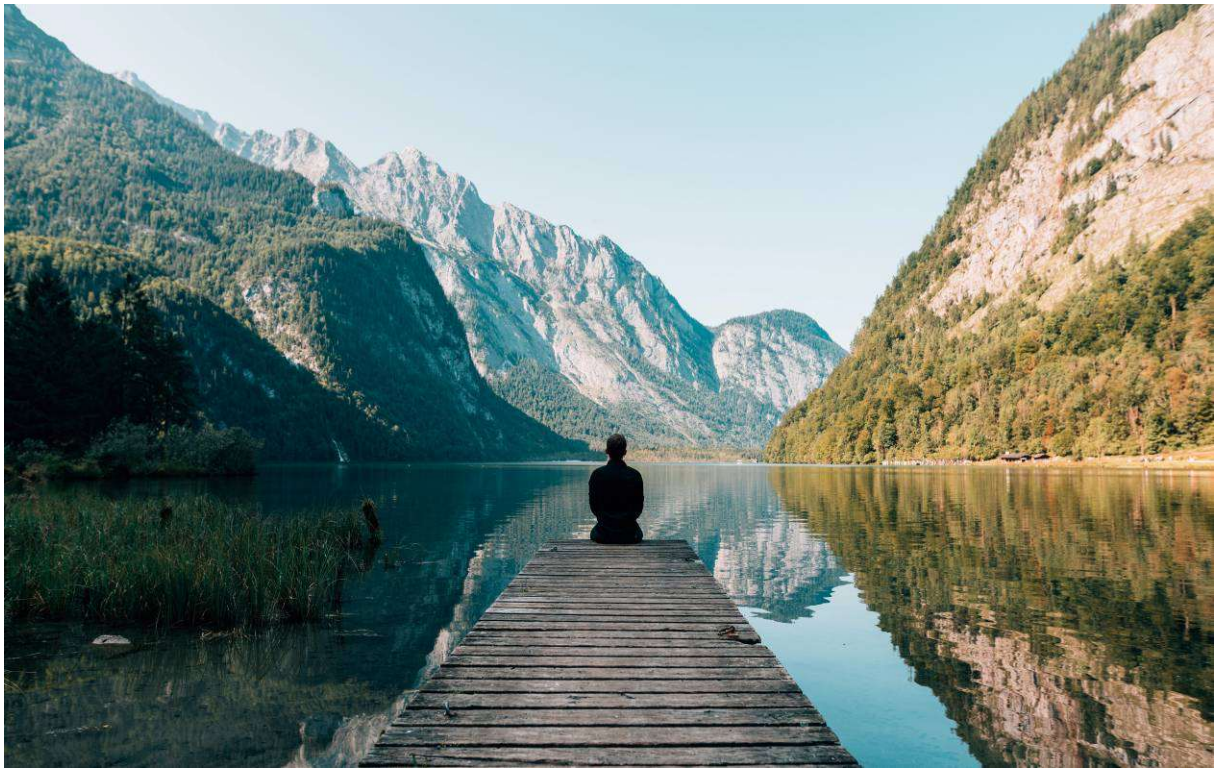
W miseczce wymieszaj szpatułką lub drewnianą łyżką 5 łyżek oleju kokosowego tłoczonego na zimno, 1-2 łyżki masła shea (karite) i po 3-5 kropel olejków: rozmarynowego, lawendowego i cytrynowego. Maseczka bardzo pięknie pachnie, wzmacnia włosy, odżywia skórę głowy i sprawia, że włosy są lśniąco. Najlepiej nałożyć ją na suche włosy, od nasady aż po końce, zawinąć włosy w folię i duży ręcznik. Można zostać z maseczką na włosach od pół godz. do nawet 2 godzin, w zależności od tego, ile masz czasu. Potem umyj dokładnie włosy łagodnym szamponem. Pozwól im wyschnąć naturalnie, bez użycia suszarki. Rozczesz je drewnianym grzebieniem dopiero, gdy będą suche (gdy są mokre, narażone są na uszkodzenia od grzebienia).

PODSTAWOWE TECHNIKI ODDECHOWE:

Nośnikiem Twojej energii życiowej jest oddech. Praktykowanie głębokiego oddechu pozwala na lepsze dotlenienie całego organizmu, oczyszcza, wycisza, energetyzuje lub uspokaja, w zależności od rodzaju techniki oddechowej.

1. Podstawowy jest długi, głęboki oddech. Uczymy się odwracać nieprawidłowy wzorzec oddychania paradoksalnego, a włączać oddychanie brzuszno-przeponowe. Możesz w tym celu położyć się na plecach (na macie lub na kocu), nogi ugięte w kolanach, stopy wygodnie oparte na podłożu. Połóż sobie dłoń na brzuchu. W trakcie wdechu poczujesz, że brzuch lekko się unosi, przy wydechu opada. Zaobserwuj, czy w taki sam sposób oddychasz, gdy siedzisz, stoisz i chodzisz, czy może jest odwrotnie? Zwróć też uwagę na to, kiedy Twój oddech się zmienia – staje się krótszy, przerywany lub mniej głęboki.
2. Naprzemienne oddychanie lewą i prawą dziurką od nosa: zatykamy sobie palcem wskazującym prawej dłoni prawą dziurkę od nosa, robimy wdech lewą dziurką, zatykamy ją małym palcem prawej dłoni i robimy wydech prawą dziurką. I znowu: wdech prawą, wydech lewą. Wdech lewą, wydech prawą. Ta technika oddechowa pozwala na harmonizowanie działania obu półkul mózgowych i poprawia koncentrację.
3. Oddech lewą dziurką: wyciszenie. Zatkaj prawym palcem wskazującym prawą dziurkę od nosa. Rób spokojne wdechy i wydechy lewą dziurką. Ta technika oddechowa jest dobra na wyciszenie i uspokojenie. Dobrze wykonywać ją przed snem.
4. Oddech prawą dziurką: dodawanie energii. Zatkaj lewym palcem wskazującym lewą dziurkę od nosa. Rób spokojne wdechy i wydechy prawą dziurką. Ta technika oddechowa jest dobra wtedy, kiedy potrzebujesz dodatkowego zastrzyku energii, rozgrzania się i lepszej koncentracji.
5. Oddech pudełkowy: podzielony na trzy równej długości segmenty. Praktykę rozpoczynamy od wdechu, który trwa przez 5 sekund, zatrzymania oddechu przez 5 sekund i wydechu przez 5 sekund. Podane czasy można stopniowo wydłużać aż do 20 sekund każdy segment.

6. Oddech uspokajający, relaksujący i chłodzący: wdychamy powietrze przez język zwinięty w rurkę (jeśli nie potrafimy zrobić rurki z języka – wtedy język wystawiony jest na zewnątrz); powietrze wydychamy nosem.



MEDYTACJA

Często słyszę, że medytacja jest nudna i trudna – ciężko usiedzieć w pozycji siedzącej ze skrzyżowanymi nogami, bombardują nas myśli, nie możemy się skoncentrować... Słyszę też: to nie dla mnie, jestem zbyt dynamiczna / nerwowy / rozproszona / nie wierzę, że to działa.

A może to tylko nasze uprzedzenia i wyobrażenia na temat tego, czym jest medytacja, są największą przeszkodą w spróbowaniu tej duchowej praktyki?

Medytacją może być przecież uważny spacer po parku, obieranie ziemniaków, wpatrywanie się w ptaki na gałęzi lub wążchanie kolorowych kwiatów. Medytacją stanie się każda z codziennych czynności, które wykonujemy powoli, zwracając uwagę na to, jak się wówczas czujemy i jak oddychamy. Medytacja nie polega wcale na zatrzymaniu strumienia myśli – wytwarzanie myśli to naturalna funkcja mózgu i nie da się ich wyłączyć. Można natomiast zacząć obserwować je jakby z boku i nie podążać za sznurem kolejnych skojarzeń. Wcale nie trzeba siedzieć w pozycji lotosu czy nawet po turecku, wystarczy wygodne krzesło. Można też medytować w ruchu, w tańcu i robiąc pranie. Spróbuj, co Ci bardziej odpowiada danego dnia, eksperymentuj. Pogłębiaj świadomość ciała na co dzień, pytając siebie: jak się teraz

mają moje stopy? Jaki jest mój oddech? Czy gdzieś nie więźnie, nie zatrzymuje się? Jak się teraz czuję? Otwieraj zmysły po kolei i doświadczaj otaczającego Cię świata. To najwspanialsza medytacja :)

Bardziej klasycznie:

Jedną z najskuteczniejszych technik medytacji, które poznałam i przetestowałam, jest wpatrywanie się w płomień świecy. Można spróbować robić to przez 5 minut. Gdy pojawiają się jakieś myśli, pozwalamy im przepływać i nie koncentrujemy się na nich, ale wracamy do obserwowania płomienia świecy.

Gdy potrzebujesz czegoś więcej:

Jeśli masz ochotę doświadczyć medytacji prowadzonej z wizualizacją, zapraszam Cię do posłuchania medytacji, które nagrałam i udostępniam na moim kanale SoundCloud:

<https://soundcloud.com/cat-maicher>

SPOSOBY NA RELAKS

1. Wybierz technikę oddechową, która pomaga Ci w uspokojeniu się. Znajdź czas w ciągu dnia (wystarczy 5-10 minut) i praktykuj świadomy oddech. Może spróbujesz wziąć kilka głębokich, uspokajających oddechów także w sytuacjach stresujących?
2. Po przyjsciu do domu weź odświeżający prysznic. Natrzyj ciało rękawicą – możesz zamiast pilingu zastosować gruboziarnistą sól morską.
3. Raz w tygodniu zaplanuj relaksującą kąpiel z dodatkiem suszonych kwiatów, soli morskiej lub soli magnezowej oraz ulubionych olejków eterycznych (na uspokojenie i regenerację mięśni dobrze działają olejki: lawendowy, pomarańczowy, z trawy cytrynowej i rozmarynowy).
4. Skrop swoją poduszkę kilkoma kroplami olejku lawendowego. Pomoże Ci zasnąć.
5. Zaplanuj 2-3 godzinny spacer po parku. Gdy jest ciepło, możesz położyć się na kocu, powygrzewać się w słońcu, poczytać inspirującą książkę lub poobserwować przyrodę wokół.
6. Wytańcz się. Wytrząś emocje przy energetycznej muzyce. A potem puść spokojną piosenkę i pobujaj się delikatnie w jej rytm.
7. Jeśli pracujesz przy biurku, zadбай o swoje stopy i kręgosłup. Przeciągnij się, pospaceruj boso, kup sobie wygodne buty, miękkie skarpetki lub kaptcie!
8. Postaw na biurku gorącą wodę z termosie i pół kubka wody w temperaturze pokojowej. Możesz dodać do niej wrzątku i pić małymi łykami.
9. Zamiast spoglądać na telefon, spójrz w niebo lub na drzewa. Kolory zielony i niebieski koją nasz układ nerwowy.
10. Zaparz sobie pyszną herbatę i delektuj się nią w fotelu przez kwadrans.
11. Usiądź pod drzewem. Stań pod drzewem. Uważnie stawiaj stopy na trawie. Spaceruj boso po trawie, piasku i ciepłej ziemi.
12. Zamknij oczy i oddaj się swoim marzeniom.



JAK ZADBASZ O SIEBIE W NADCHODZĄCYM TYGODNIU ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

JAK ZADBASZ O SIEBIE PRZEZ NAJBLIŻSZE TRZY MIESIĄCE?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

O MNIE



Katarzyna Maicher

Jestem certyfikowaną instruktorką choreoterapii i arteterapii, trenerką mojej autorskiej metody pracy z ciałem CatMove©, liderką licznych warsztatów artystycznych, tancerką i pisarką. Od lat zgłębiam też różne metody taneczne i praktyki pracy z ciałem, m.in. Living Dance Form, 5 Rhythms, Contact Improvisation, Gaga, Body Mind Centering, Movement Medicine i technikę Alexandra. Na co dzień prowadzę m.in. zajęcia jogi dla pracowników firm, klientów indywidualnych i kameralnych grup, zajęcia medytacji i relaksacji, warsztaty taneczne z seniorkami, programy holistycznego dbania o siebie, a także kojące kobiece spotkania połączone z aromaterapią i zdrowym odżywianiem, które nazwałam Piątkami dla Bogiń. Kocham bliski kontakt z naturą - ona mnie karmi, odżywia i uczy. Gotuję potrawy według 5 Przemian, pasjonuje mnie Ajurweda, zbieram zioła i dekoruję mój dom kwiatami. Staram się na co dzień żyć w harmonii ze swoim ciałem, duszą i wszechświatem.

KONTAKT:

Zapraszam na zajęcia indywidualne i w kameralnych grupach (na żywo i online):

FB: profil CatMove

tel. 696 699 037, kamaicher@gmail.com

ZDJĘCIA: Paweł Gronowski (str.3, 13) Hanna Ciemięga (str. 1), UNSPLASH (str. 2, 4, 7, 8, 10, 12).