



E-BOOK

Przepisy na Twoje OBIADY według Ajurwedy



GŁÓWNE ZASADY

Podróż przez świat ajurwedyjskiego odżywiania pokazuje, że sposób, w jaki się odżywiamy, może być potężnym narzędziem w utrzymaniu zdrowia, witalności i równowagi. Ajurveda oferuje holistyczne podejście, które uwzględnia naszą indywidualną konstytucję, pory roku, jakość składników oraz stan umysłu podczas przygotowywania i spożywania posiłków. W tym E-BOOKU proponujemy praktyczne kroki, które pomogą wprowadzić te mądrości do codziennego życia.



Indywidualizacja

Dostosuj dietę do swojej dominującej doszy (Vata, Pitta, Kapha) i aktualnych potrzeb organizmu. Nie istnieje uniwersalna dieta dla wszystkich.



Równowaga

Dąż do włączenia wszystkich sześciu smaków (słodki, kwaśny, słony, ostry, gorzki, cierpki) w każdym głównym posiłku, z naciskiem na smaki balansujące twoją doszę.



Sezonowość

Jedz zgodnie z porami roku, wybierając lokalne, sezonowe produkty, które naturalnie równoważą energię danego sezonu.



Regularność

Spożywaj posiłki o regularnych porach, z obiadem jako głównym posiłkiem dnia, kiedy ogień trawienny (agni) jest najsilniejszy – między godz 12 a 14!



Świadomość

Jedz w spokojnym otoczeniu, ze świadomością i wdzięcznością, traktując posiłek jako odżywczy rytuał, a nie mechaniczną czynność.

SEZONOWOŚĆ - jak ją rozumieć?

Ajurveda przywiązuje ogromną wagę do harmonii z naturalnymi cyklami, w tym porami roku. Każda pora roku charakteryzuje się dominacją określonej doszy, co wpływa na nasz organizm i wymaga dostosowania diety. Eksperymentuj z sezonowymi przepisami, obserwuj swoje samopoczucie i stopniowo odkrywaj, jakie kombinacje składników najlepiej wspierają Ciebie.

Wiosenne Obiady – Czas Kaphy

Wiosna to pora roku, w której **od marca do maja** dominuje energia Kaphy – zimna, ciężka i wilgotna. Aby zrównoważyć te cechy, wiosenne posiłki powinny być lekkie, rozgrzewające i stymulujące. Idealnym wyborem są dania z młodymi warzywami liściastymi, kiełkami, lekkie zupy z dodatkiem pikantnych przypraw oraz potrawy z mniejszą ilością tłuszczu.

Wiosenny Detoksykujący Obiad

Składniki: Mieszanka zielonych liści (rukola, szpinak, młoda kapusta), kiełki rzodkiewki, świeże zioła (mięta, kolendra), grillowana pierś z kurczaka lub tofu, oliwa z oliwek, cytryna, przyprawy (kurkuma, imbir, pieprz).

Przygotowanie: Przygotuj lekką sałatkę z zielonych liści, dodaj kiełki i zioła. Grilluj kurczaka lub tofu z przyprawami. Skrop sałatkę sokiem z cytryny i odrobiną oliwy. Podawaj z dodatkiem pełnoziarnistego pieczywa.

Letnie Obiady – Czas Pitty

Lato to sezon, kiedy **od czerwca do września** dominuje energia Pitty – gorąca, ostra i intensywna. Letnie posiłki powinny mieć działanie chłodzące i łagodzące, aby przeciwdziałać nadmiarowi ciepła. Doskonałe są lekkie sałatki, chłodniki, dania z dodatkiem świeżych ziół.

Letni Chłodzący Obiad

Składniki: Ogórek, cukinia, awokado, młody szpinak, koper włoski, mięta, jogurt kokosowy, oliwa z oliwek, pieczywo pełnoziarniste, przyprawy (kolendra, kardamon, koper włoski).

Przygotowanie: Przygotuj chłodnik z ogórka, awokado i jogurtu kokosowego, dodaj świeżą miętę. Zrób lekką sałatkę z pozostałych warzyw, skrop oliwą. Podawaj z pieczywem pełnoziarnistym.

Jesienne i Zimowe Obiady – Czas Vaty

Jesień i zima to pory roku, w których **od października do lutego** dominuje energia Vaty – zimna, sucha i lekka. W tym czasie potrzebujemy potraw rozgrzewających, odżywczych i uspokajających. Idealne są gorące zupy, gulasze, dania jednogarnkowe z dodatkiem korzeni.

Zimowy Rozgrzewający Obiad

Składniki: Dynia, bataty, marchew, cebula, czosnek, imbir, ghee, mleko kokosowe, przyprawy (cynamon, goździki, kardamon, kurkuma), ryż basmati.

Przygotowanie: Przygotuj kremową zupę z dyni i batatów z dodatkiem mleka kokosowego i rozgrzewających przypraw. Podawaj z ryżem basmati i łyżeczką ghee.



VATA

Dieta dla osób z dominującą doszą Vata powinna być rozgrzewająca, odżywcza i uspokajająca. Zaleca się regularne spożywanie ciepłych, gotowanych posiłków, bogatych w zdrowe tłuszcze i białko. Potrawy powinny być wilgotne, cięższe i mieć słodki, kwaśny lub słony smak, który uspokaja Vatę.

Zalecane Produkty

- Zboża: ryż, pszenica, owies
- Proteiny: tofu, fasola mung
- Tłuszcze: ghee, olej sezamowy
- Owoce: słodkie i dojrzałe (banany, mango, awokado)
- Warzywa: gotowane, zwłaszcza korzeniowe
- Przyprawy: cynamon, imbir, kardamon, kmin rzymski

Produkty do Ograniczenia

- Surowe warzywa i sałatki
- Suche i cierpkie owoce
- Suche przekąski
- Napoje gazowane i zimne
- Kofeina i alkohol
- Produkty mrożone
- Bardzo ostre przyprawy



"Osoby z dominującą doszą Vata powinny również zwrócić szczególną uwagę na regularność posiłków. Jedzenie o stałych porach pomaga ustabilizować energię Vaty i zapobiega jej nadmiernemu wzrostowi. Zaleca się również, aby posiłki spożywane były w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu, co dodatkowo wspiera równowagę tej doszy."

**Grzegorz Ludera, naturoterapeuta, Konsultant
Ajurwedyjski II stopnia Jiva Institute w Indiach,
specjalista medycyny holistycznej**

Klasyczna Zupa MOONG DAL

Ta tradycyjna ajurwedyjska zupa z fasoli mung (moong dal) jest idealnie dopasowana dla osób z dominującą doszą Vata. Łatwo strawna, rozgrzewająca i odżywcza, dostarcza niezbędnych składników odżywczych i wspiera równowagę Vaty dzięki idealnej kombinacji rozgrzewających przypraw i lekkostrawnych białek.

Składniki (6 porcji):

1 szklanka żółtej fasoli mung (łuskanej), 2 łyżki ghee, 1 łyżeczka nasion kuminu, 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego, 1 łyżeczka świeżego imbiru, startego, 1/2 łyżeczki kurkumy, 1/4 łyżeczki asafetydy, 2 liście laurowe, 1 mała cebula posiekana, 1 marchewka w kostkę, 1 mały korzeń pietruszki w kostkę, 2 ząbki czosnku posiekane, 6 szklanek wody. 1/2 łyżeczki sproszkowanego kardamonu, świeża kolendra do dekoracji, sól himalajska do smaku, 1/2 łyżeczki garam masala (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1

Przygotowanie fasoli

Przepłucz fasolę mung pod bieżącą wodą, aż woda będzie czysta

2

Przygotowanie przypraw

Rozgrzej ghee w garnku, dodaj nasiona kuminu i kopru, smaż aż zaczną trzaskać. Dodaj asafetydę, liście laurowe i cebulę. Gdy cebula się zeszkł, dodaj imbir, czosnek i kurkumę.

3

Gotowanie zupy

Wsyp wypłukaną fasolę mung i warzywa korzeniowe. Wlej wodę, doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj pod przykryciem przez 30-40 minut, aż fasola będzie miękka.

4

Doprawianie

Dopraw solą, kardamonem i opcjonalnie garam masala. Podawaj gorącą, posypaną świeżą kolendrą.

Ta zupa jest kwintesencją ajurwedyjskiego podejścia do równoważenia doszy Vata – ciepła, lekkostrawna i odżywcza. Najlepiej spożywać ją świeżo przygotowaną, w spokojnej atmosferze. Regularne jedzenie tej zupy szczególnie w okresie jesienno-zimowym pomaga ustabilizować energię Vaty.



Ryż z Warzywami

Ten pożywny i rozgrzewający przepis na ryż z warzywami idealnie równoważy doszę Vata. Zawiera kombinację lekkostrawnych warzyw, rozgrzewających przypraw i stabilizującego ryżu, co czyni go doskonałym wyborem na chłodniejsze dni.

Składniki (4 porcje):

- 1 szklanka białego ryżu basmati
- 2 łyżki ghee
- 1/2 łyżeczki nasion kuminu
- 1/2 łyżeczki nasion kopru włoskiego
- 1 laska cynamonu
- 2 goździki
- 1 cebula, drobno posiekana
- 1 marchewka, pokrojona w kostkę
- 1/2 szklanki zielonego groszku (świeżego lub mrożonego)
- 1 mały batat, pokrojony w kostkę
- 1/2 łyżeczki mielonego imbiru
- 1/4 łyżeczki asafetydy
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 2 szklanki wody
- Sól himalajska do smaku
- Świeża kolendra do dekoracji
- Garść orzechów nerkowca (opcjonalnie)

1

Przygotowanie Ryżu

Dokładnie przepłucz ryż pod bieżącą wodą, aż woda będzie czysta. Namocz go w zimnej wodzie na 15-20 minut, a następnie odcedź.

2

Przygotowanie Przypraw

Rozgrzej ghee w głębokim garnku. Dodaj nasiona kuminu, kopru włoskiego, laskę cynamonu i goździki. Smaż na średnim ogniu, aż przyprawy zaczną intensywnie pachnieć.

3

Dodanie Warzyw

Dodaj zeszkloną wcześniej cebulę, następnie marchewkę i batata. Smaż przez 2-3 minuty, mieszając.

4

Gotowanie Ryżu

Dodaj odcedzony ryż, gorącą wodę z czajnika i sól. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj 10 minut. Dodaj groszek i gotuj jeszcze 5-7 minut do miękkości.

5

Podanie

Usuń cynamon i goździki. Posyp danie świeżą kolendrą i prażonymi orzechami nerkowca przed podaniem.





PITTA

Dieta dla osób z dominującą doszą Pitta powinna mieć właściwości chłodzące, uspokajające i łagodzące. Należy wybierać potrawy o słodkim, gorzkim i cierpkim smaku, które naturalnie balansują ogień Pitty. Ważne jest unikanie potraw bardzo pikantnych, kwaśnych i słonych, które mogą nasilać cechy tej doszy.



Zalecane Produkty

Zboża: jęczmień, biały ryż, pszenica, owies

Proteiny: tofu, biały ser, kurczak, indyk (umiarkowanie)

Tłuszcze: ghee, olej kokosowy, oliwa z oliwek

Owoce: słodkie i dojrzałe (gruszki, jabłka, winogrona)

Warzywa: ogórek, cukinia, brokuł, kalafior, szpinak

Przyprawy: kolendra, koper włoski, kardamon, mięta



Produkty do Ograniczenia

Ostre przyprawy (chili, czarny pieprz)

Kwaśne owoce (cytrusy, pomidory)

Fermentowane produkty

Alkohol i kofeina

Czerwone mięso

Ostre sery



Grzegorz Ludera

naturoterapeuta, Konsultant Ajurwedyjski II stopnia Jiva Institute w Indiach, specjalista medycyny holistycznej

"Osoby z dominującą doszą Pitta powinny zwrócić szczególną uwagę na temperaturę spożywanych potraw – najlepiej wybierać dania o temperaturze pokojowej lub lekko ciepłe, unikając bardzo gorących. Ważne jest również, aby unikać jedzenia w pośpiechu i w stanach emocjonalnego wzburzenia, gdyż może to nasilać nierównowagę Pitty."

Orzeźwiający Ryż z Miętą i Groszkiem

Osoby z dominującą doszą Pitta powinny wybierać dania o właściwościach chłodzących, które równoważą wewnętrzny ogień. Poniższy przepis został skomponowany specjalnie z myślą o balansowaniu energii Pitta.



Składniki (4 porcje)

- 1 szklanka ryżu basmati
- 2 szklanki wody
- 1/2 szklanki świeżego groszku
- 1 mały ogórek, pokrojony w kostkę
- 1 łyżka ghee
- 1/2 łyżeczki nasion kopru włoskiego
- 1/4 łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka soku z limonki
- 2 łyżki posiekanej świeżej mięty
- 1 łyżka posiekanej świeżej kolendry
- Szczypta soli himalajskiej



Przygotowanie

1. Wypłucz ryż kilkakrotnie w zimnej wodzie, aż woda będzie klarowna.
2. W średnim garnku rozgrzej ghee na małym ogniu, dodaj nasiona kopru włoskiego i smaż przez 30 sekund, aż zaczną uwalniać aromat.
3. Dodaj ryż i kurkumę, delikatnie mieszając, aby pokryć ziarna.
4. Wlej wodę, dodaj szczyptę soli i doprowadź do wrzenia.
5. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj przez 15 minut.
6. Dodaj groszek, wymieszaj i gotuj pod przykryciem kolejne 3-5 minut.
7. Zdejmij z ognia i pozostaw pod przykryciem na 5 minut.
8. Przełóż do miski, dodaj pokrojonego ogórka, sok z limonki, miętę, kolendrę i wymieszaj



Łagodne Curry z Cukinią i Kalafiozem

To łagodne curry idealnie zrównoważy energię Pitta dzięki zastosowaniu delikatnych przypraw i chłodzących składników jak cukinia i mleko kokosowe.

Składniki (3-4 porcje)

- 1 średni kalafior, podzielony na różyczki
- 1 duża cukinia, pokrojona w kostkę
- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, delikatnie rozdrobnione
- 1 łyżka świeżego imbiru, startego
- 1 łyżka ghee
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 1/4 łyżeczki nasion kminu rzymskiego
- 1/4 łyżeczki kolendry mielonej
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 1/2 szklanki wody
- 2 łyżki świeżej posiekanej kolendry
- Szczypta soli himalajskiej
- 1 łyżeczka soku z limonki

Przygotowanie

1. W dużym garnku rozgrzej ghee na średnim ogniu.
2. Dodaj nasiona kminu i smaż przez 30 sekund, aż zaczną uwalniać aromat.
3. Dodaj cebulę i smaż, aż zmięknie (około 3-4 minuty).
4. Dodaj imbir i czosnek, smaż przez kolejną minutę, mieszając.
5. Wsyp kurkumę i kolendrę mieloną, wymieszaj.
6. Dodaj kalafiora i cukinię, delikatnie mieszając, aby pokryć przyprawami.
7. Wlej mleko kokosowe i wodę, dodaj szczyptę soli.
8. Doprowadź do delikatnego wrzenia, następnie zmniejsz ogień, przykryj i gotuj przez 15 minut, aż warzywa będą miękkie.
9. Zdejmij z ognia, dodaj sok z limonki i posyp świeżą kolendrą przed podaniem.
10. Podawaj z ryżem basmati lub chlebem naan.



KAPHA

Dieta dla osób z dominującą doszą Kapha powinna być lekka, rozgrzewająca i pobudzająca. Zaleca się potrawy o ostrym, gorzkim i cierpkim smaku, które naturalnie stymulują metabolizm i redukują ciężkość Kaphy. Należy ograniczać potrawy słodkie, kwaśne i słone, które mogą nasilać cechy tej doszy.

Zalecane Produkty

- Zboża: jęczmień, kukurydza, proso, gryka
- Proteiny: soczewica, fasola, tofu, białe mięso (umiarkowanie)
- Tłuszcze: minimalna ilość, najlepiej olej musztardowy lub lniany
- Owoce: jabłka, gruszki, granaty, owoce jagodowe
- Warzywa: wszystkie zielone liściaste, bakłażany, brukselka, kapusta
- Przyprawy: chili, pieprz, imbir, czosnek, kurkuma

Produkty do Ograniczenia

- Nabiał (zwłaszcza tłusty)
- Słodkie i słodkie owoce
- Tłuste i smażone potrawy
- Zimne napoje i potrawy
- Oleje i tłuszcze w dużych ilościach
- Sól w nadmiarze



"Osoby z dominującą doszą Kapha powinny unikać przejadania się i najlepiej spożywać trzy umiarkowane posiłki dziennie, bez przekąsek między nimi. Regularna aktywność fizyczna w połączeniu z lekkostrawną, pikantną dietą pomaga utrzymać Kaphę w równowadze i zapobiega gromadzeniu się nadmiaru tej energii w organizmie.

**Grzegorz Ludera, naturoterapeuta, Konsultant
Ajurwedyjski II stopnia Jiva Institute w Indiach,
specjalista medycyny holistycznej**

Energetyzująca Zupa z Soczewicy

Dla osób z dominującą doszą Kapha, rozgrzewające i energetyzujące potrawy są szczególnie korzystne. Ta zupa z czerwonej soczewicy z dodatkiem pikantnych przypraw pobudzi metabolizm i dostarczy lekkostrawnej energii bez obciążania organizmu.

Składniki (4 porcje)

1 szklanka czerwonej soczewicy, 1 marchewka,
1 pietruszka, 2 łodygi selera naciowego, 1 mała cebula, 3 ząbki
czosnku, 1 łyżka świeżego startego imbiru, 1 łyżeczka kurkumy,
1 łyżeczka kuminu, 1/2 łyżeczki chili, 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu,
2 liście laurowe, 1 litr bulionu warzywnego, sok z połowy cytryny,
świeża kolendra, 1 łyżeczka masła ghee.

Przygotowanie

Czerwoną soczewicę przepłucz dokładnie na sicie. W dużym garnku rozgrzej masła ghee, dodaj posiekaną cebulę i smaż do zeszklenia. Dodaj czosnek i imbir, smaż przez minutę. Wsyp wszystkie suche przyprawy i smaż kolejną minutę, aby uwolnić aromaty. Dodaj pokrojone w kostkę warzywa i smaż 3-4 minuty. Wsyp soczewicę, wlej bulion i dodaj liście laurowe. Gotuj na średnim ogniu przez około 20 minut, aż soczewica i warzywa będą miękkie. Przed podaniem dodaj sok z cytryny, wymieszaj i posyp świeżą kolendrą. Ta zupa doskonale rozgrzewa i wspomaga trawienie, co jest szczególnie ważne dla osób o konstytucji Kapha.

Dla wzmocnienia właściwości energetyzujących, podawaj zupę bardzo gorącą. Możesz również eksperymentować z poziomem pikantności, dostosowując ilość chili do własnych preferencji. Pamiętaj, że dla doszy Kapha korzystne są potrawy ostre, lekkie i rozgrzewające, które pobudzają metabolizm i zapobiegają gromadzeniu się nadmiaru energii w organizmie.



Pikantne Curry z Bakłażanem i Kaszą Gryczaną

Składniki (4 porcje)

- 1 duży bakłażan, pokrojony w kostkę
- 1 szklanka kaszy gryczanej
- 1 cebula, drobno posiekana
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżka startego świeżego imbiru
- 1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 1 łyżeczka nasion kuminu
- 1 łyżeczka nasion kolendry
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka chili w proszku (można dostosować ilość)
- 1/2 łyżeczki garam masala
- 400 ml passaty pomidorowej
- 200 ml bulionu warzywnego
- 2 łyżki oleju kokosowego
- Świeża kolendra do posypania
- Sok z połowy cytryny

Przygotowanie

Kaszę gryczaną przepłucz dokładnie, a następnie ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, ale pozostaw ją lekko twardawą. W dużym garnku rozgrzej olej kokosowy, dodaj nasiona kuminu i smaż przez 30 sekund, aż zaczną „strzelać”. Dodaj posiekaną cebulę i smaż do zeszklenia. Następnie dodaj czosnek, imbir i wszystkie pozostałe przyprawy, smaż przez minutę mieszając, aby uwolnić aromaty.

Dodaj pokrojony bakłażan i czerwoną paprykę, smaż przez 5-7 minut, aż warzywa lekko zmiękną. Wlej passatę pomidorową i bulion, doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj pod przykryciem przez około 15 minut, aż bakłażan będzie miękki, ale nie rozgotowany. Na koniec dodaj ugotowaną kaszę gryczaną, sok z cytryny, wymieszaj i gotuj jeszcze 3-4 minuty.



BOGACTWO ZIÓŁ I PRZYPRAW

W ajurwedyjskiej kuchni zioła i przyprawy pełnią rolę znacznie większą niż tylko nadawanie smaku potrawom. Są one traktowane jako naturalne lekarstwa, które wspomagają trawienie, równoważą dosze i mają korzystny wpływ na ciało, umysł i ducha. Umiejętne wykorzystanie ziół i przypraw może przekształcić zwykły posiłek w potężne narzędzie lecznicze, dostosowane do indywidualnych potrzeb organizmu. Należy pamiętać, że w tradycji ajurwedyjskiej przyprawy często aktywuje się w ghee lub oleju przed dodaniem do potraw, co zwiększa ich właściwości lecznicze i poprawia przyswajalność. Ta prosta technika kulinarna może znacząco podnieść wartość zdrowotną codziennych posiłków.



Kurkuma

Kurkuma to potężny antyutleniacz i przeciwzapalny. Wspomaga trawienie i funkcje wątroby. W ajurwedzie stosowana jest na rany i problemy skórne.



Imbir

Imbir rozgrzewa organizm, poprawia trawienie i łagodzi dolegliwości. Szczególnie korzystny dla Vata i Kapha, ale w nadmiarze może nasilać Pittę. Świeży imbir ma łagodniejsze działanie niż suszony.



Kardamon

Kardamon odświeża oddech, wspomaga trawienie i detoksykację. Ma działanie rozgrzewające, ale nie zwiększa Pitty. Jest dobry dla wszystkich dosz, szczególnie Vaty i Kaphy.



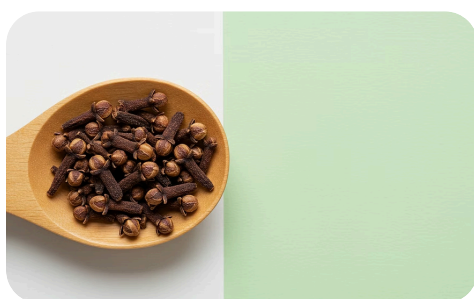
Koper włoski

Koper włoski łagodzi wzdęcia, poprawia trawienie i odświeża oddech. Ma działanie chłodzące i jest korzystny dla Pitty.



Cynamon

Cynamon wspomaga trawienie, reguluje poziom cukru i poprawia krążenie. Szczególnie korzystny dla Vaty i Kaphy, ale Pittowie powinni go używać z umiarem.



Goździki

Goździki mają właściwości przeciwbakteryjne i przeciwbólowe. Pomagają przy bólu zębów, oddychaniu i trawieniu. Rozgrzewają i balansują Vatę oraz Kaphę. Osoby z wysoką Pittą powinny je stosować z umiarem.



Kmin rzymski

Kmin rzymski wspomaga trawienie, łagodzi wzdęcia i kolki. Pomaga usuwać toksyny i jest korzystny dla wszystkich dosz, szczególnie Vaty i Kaphy.



Czarny pieprz

Zwiększa przyswajalność, poprawia biodostępność innych ziół. Rozgrzewa, łagodzi Vatę i Kaphę, ale może nasilać Pittę.

MASALA

W ajurwedzie istnieją specjalne mieszanki przypraw zwane "masala", które są tworzone z myślą o konkretnych doszach lub dolegliwościach. Poniżej przedstawiamy kilka klasycznych receptur, które możesz przygotować samodzielnie w domu:



Tridoshic Masala

(Dla Wszystkich Dosz)

Wymieszaj równe części kminu rzymskiego, kolendry, kopru włoskiego i 2 liście laurowe. Ta mieszanka jest uniwersalna i pomaga zrównoważyć wszystkie dosze. Możesz dodawać ją do większości potraw, aby wspomóc trawienie.



Vata Masala

Połącz 3 części mielonego kminu rzymskiego, 2 części mielonego imbiru, 2 części mielonej kolendry, 2 listki laurowe, 1 część mielonego cynamonu i 1/4 części mielonego czarnego pieprzu. Ta rozgrzewająca mieszanka wspiera trawienie i łagodzi dolegliwości związane z nierównowagą Vaty.



Pitta Masala

Wymieszaj 3 części mielonej kolendry, 2 części mielonego kopru włoskiego, 2 listki laurowe, 1 część mielonego kardamonu i 1/4 części mielonej kurkumy. Ta chłodząca mieszanka łagodzi nadmiar ognia Pitty i wspiera zdrowe trawienie.

Aby prawidłowo przygotować masalę i wydobyć pełnię aromatu oraz właściwości leczniczych, należy uprażyć całe przyprawy na suchej patelni przed zmieleniem. Proces ten trwa zwykle 2-3 minuty – przyprawy należy delikatnie podgrzewać, mieszając od czasu do czasu, aż zaczną uwalniać swój charakterystyczny zapach. Po ostudzeniu, zmiel je w moździerzu lub młynku do przypraw. Świeżo przygotowana masala ma znacznie intensywniejszy aromat i właściwości niż kupna mieszanka.

Pamiętaj, że korzystanie z ziół i przypraw to sztuka, która wymaga praktyki i uważności. Obserwuj reakcje swojego organizmu na różne kombinacje i stopniowo odkrywaj, które z nich najlepiej wspierają Twoją indywidualną konstytucję. Z czasem intuicyjnie będziesz wiedział, jakie przyprawy dodać do potrawy, aby uzyskać nie tylko wspaniały smak, ale także maksymalne korzyści zdrowotne.



DZIĘKUJEMY...

Z całego serca dziękujemy, że sięgnęłaś/sięgnąłeś po nasz przewodnik po diecie ajurwedyjskiej. Głęboko wierzymy w mądrość tej starożytnej nauki i z radością dzielimy się tą wiedzą, która odmieniła życie wielu z nas. Każda receptura, każda wskazówka i każda zasada, którą tu przedstawiliśmy, wypływa z naszego głębokiego przekonania, że ajurweda może pomóc każdemu odnaleźć wewnętrzną równowagę i zdrowie.

Jeśli zaciekał Cię świat ajurwedy i chciałbyś/chciałabyś pogłębić swoją wiedzę, **zapraszamy do naszej biblioteki**, gdzie znajdziesz książkowe pozycje o diecie ajurwedyjskiej i jej zasadach. Warto tam zajrzeć, by odkryć kolejne receptury, techniki i mądrości, które mogą wzbogacić Twoją codzienną praktykę.



Życzymy Ci, abyś w pełni doświadczył/a transformacyjnej mocy ajurwedy. Niech każdy posiłek, który przygotujesz, będzie prawdziwym pożywieniem. Życzymy Ci zdrowia, witalności, wewnętrznej harmonii i radości płynącej z życia w zgodzie z naturą i własną konstytucją. Niech mądrość ajurwedy prowadzi Cię ku lepszemu, zdrowszemu i szczęśliwшему życiu.

Wszyscy w Deva Harmony