

Kate O'Donnell • Cara Brostrom

Ajurweda

KSIĄŻKA KUCHARSKA

Ponad 100 prostych przepisów
na dania zgodne z porą roku,
wspomagające trawienie i dobre samopoczucie



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Ajurweda

KSIĄŻKA KUCHARSKA



Kate O'Donnell • Cara Brostrom

Ajurweda

KSIAŻKA KUCHARSKA



Ponad 100 prostych przepisów
na dania zgodne z porą roku,
wspomagające trawienie i dobre samopoczucie

vital
GWARANCJA ZDROWIA



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz
ZDJĘCIA: © Cara Brostrom
INTERIOR DESIGN: Allison Meierding

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-021-7

Tytuł oryginału: The Everyday Ayurveda Cookbook. A Seasonal Guide to Eating and Living Well

© 2015 by Kate O'Donnell
Photographs © 2015 and 2025 by Cara Brostrom
This edition published in 2025.
Cover art: Cara Brostrom
Cover design: Kate E. White
Interior design: Allison Meierding
This translation of The Everyday Ayurveda Cookbook is published by Wydawnictwo Vital
by arrangement with Shambhala Publications, Inc. and Macadamia Literary Agency, Warsaw.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

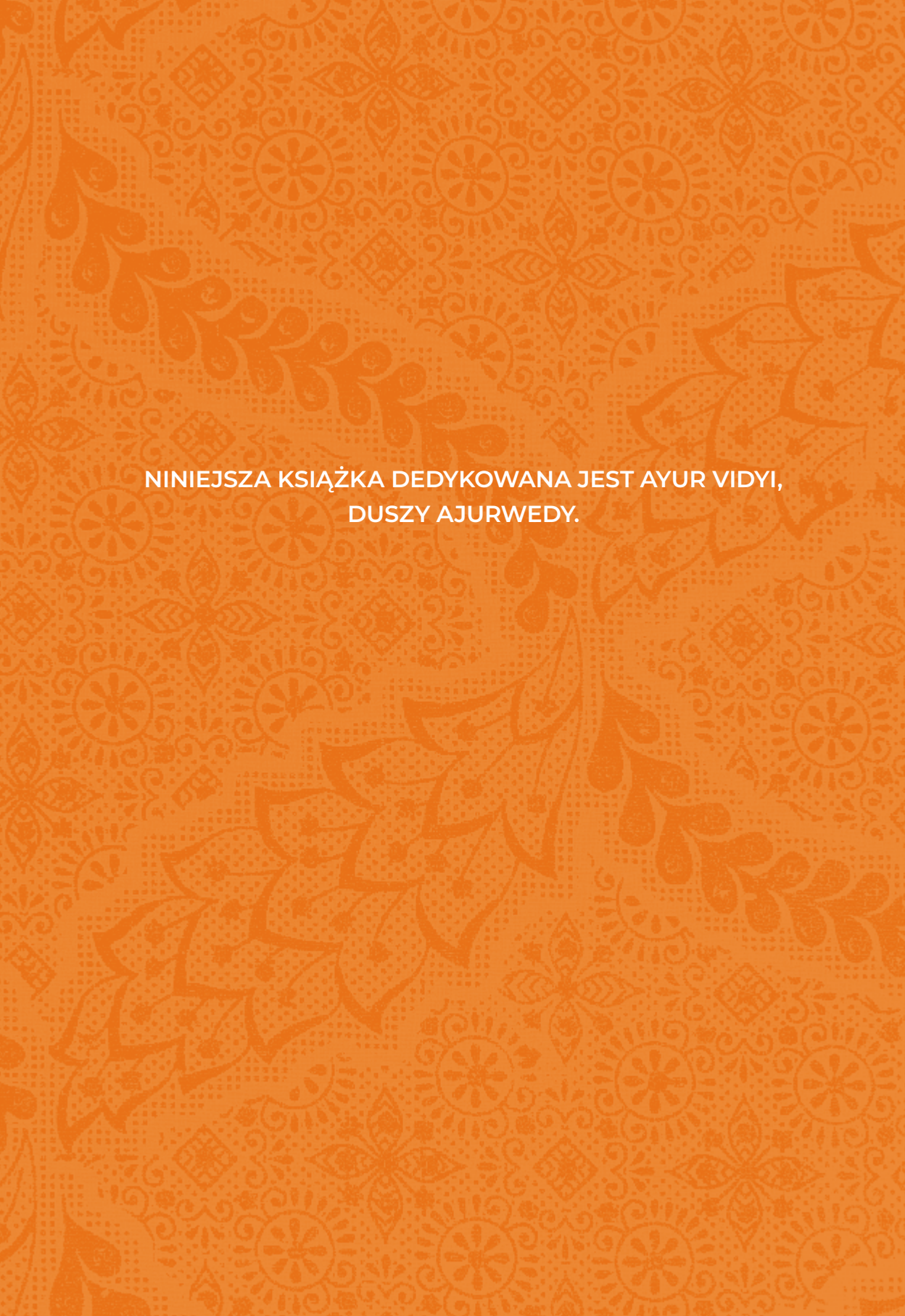


Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND



NINIEJSZA KSIĄŻKA DEDYKOWANA JEST AYUR VIDYI,
DUSZY AJURWEDY.

Spis treści

Przedmowa Amadei Morningstar	8
Komentarz Autorki z okazji wydania jubileuszowego	10
Uwaga dla czytelnika	12
Wstęp	16

Część pierwsza: Zrozumieć ajurwedę

1. Podstawowe zasady ajurwedę	25
2. Zasady diety ajurwedyjskiej	57
3. Od teorii do praktyki: Codzienna ajurweda w kuchni	77
4. Dopasuj dietę do swojego stylu życia: Klimat, rodzina, podróże ...	91

Część druga: Sezonowe przepisy i praktyki

5. Przepisy na każdy dzień: Podstawowe dania na cały rok	103
6. Przepisy na wiosnę: Ciepłe, lekkie, porządnie doprawione posiłki, które równoważą chłodny, wilgotny klimat	151
7. Przepisy na lato: Ochładzające i uspokajające posiłki, które odświeżają ciało w gorące, wilgotne dni	195



8. Przepisy na jesień: Budująca żywność, która pomoże ci przetrwać chłodną, rześką i zmienną pogodę	235
9. Przepisy na zimę: Posiłki, które odżywiają i ugruntowują ciało w zimną, suchą pogodę	277
Sezonowa pielęgnacja 1: Codzienne praktyki dinacharya	321
Sezonowa pielęgnacja 2: Sezonowe oczyszczanie	328
Dodatek 1: Narzędzia i techniki ajurwedy na każdy dzień	335
Dodatek 2: Sezonowe listy zakupów	340
Dodatek 3: Tabele	343
Dodatek 4: Tabele przepisów według objawów	349
Bibliografia	351
Słownik	352
Zasoby	356
Podziękowania	359
O nas	360



Wstęp

O AJURWEDYJSKIEJ KSIĄŻCE KUCHARSKIEJ

Ta książka ma na celu zachęcić cię do przestąpienia progu kuchni. Nie chodzi o żadne wielkie przedsięwzięcia kulinarne, ale o proste przepisy na większość dni. A może nawet na każdy dzień. Bez względu na to czy koniec końców pokochasz gotowanie, powinieneś wiedzieć, że przygotowywanie sobie posiłków jest kluczowym elementem dobrostanu. Z niniejszej książki dowiesz się, jak robić to w sposób prosty, praktyczny i użyteczny. Priorytetem nie jest przyrządzanie wystawnych ani perfekcyjnie dopracowanych posiłków, lecz poczucie zaspokojenia apetytu. W osiągnięciu go pomoże ci niekiedy przekąska, innym razem zaś – proste produkty, które dostarczają „paliwa” na cały dzień. Program żywieniowy, który rozrysowuję na kolejnych stronach, jest naprawdę zróżnicowany, ale jego podstawą jest prostota.

Ajurweda to system leczenia, który wywodzi się z Indii; sposób postrzegania równowagi organizmu (lub jej braku), który pomaga zapobiegać postępowaniu chorób, ponieważ koncentruje się na wczesnym rozprawieniu się z ich przyczynami. Pisząc *Ajurwedyjską książkę kucharską*, pragnęłam rozwiązać mgiełkę tajemnicy wokół tej starożytnej nauki, która naprawdę może pomóc każdemu. Zgodnie z jej zasadami dobre zdrowie opiera się w dużej mierze na prawidłowym odżywianiu i trawieniu. Zjedzony pokarm staje się tkanką naszego ciała, a nastawienie, z którym siadamy do stołu, odbija się na procesach trawienia i przyswajania pożywienia przez organizm. Świadome dobieranie produktów w zgodzie z potrzebami naszego ciała oraz przygotowywanie posiłków w trosce o jego dobrostan naprawdę pomaga poczuć się dobrze.

Ta książka jest dla ciebie, jeśli:

- Szukasz konkretnych sposobów, by poprawić dietę i styl życia;
- Jesteś nowicjuszem w dziedzinie ajurwedy lub gotowania;

- Doskwiera ci zmęczenie, lęk lub problemy trawienne;
- Chciałbyś żyć według zasad tradycyjnego, holistycznego systemu leczniczego.

W kolejnych rozdziałach starałam się znacznie uprościć tę kompletną, złożoną i niezawodną naukę medyczną, skupiając się na kilku ogólnych zagadnieniach, które każdy może wprowadzić w życie, by przygotować grunt pod zdrowe funkcjonowanie. Ajurweda to symfonia empirycznej wiedzy, a za chwilę usłyszysz prawdziwy przebój, który być może zainspiruje cię, by za jakiś czas kupić cały album. Ale nawet jeśli tego nie zrobisz, ta książka może zmienić twoje życie.

Zawarte w niej przepisy cechuje przystępne podejście do sztuki gotowania – a mówiąc ściślej: do kuchni ajurwedyjskiej – zgodnie z zasadą, że każdy pokarm może być lekarstwem. Zmodyfikowałam wszelkie tradycyjne dania wymagające zbyt wielu składników lub etapów przygotowania, byś mógł przyrządzić je bez nadmiernego zamieszania. Ta prostota pomoże ci każdego dnia cieszyć się jedzeniem czegoś, co przyrządziłeś własnoręcznie. To możliwe.

ZNAJDZIESZ TU:

- Wprowadzenie do ajurwedy oraz objaśnienie zasad tej diety i stylu życia. Nie musisz czytać (ani tym bardziej zapamiętywać) tej części, by zabrać się do zdrowej praktyki.
- Metody przygotowywania prostych śniadań, obiadów i kolacji, które można modyfikować, wymieniając najważniejsze składniki wraz ze zmianami pór roku.
- Codzienne rytuały dbania o siebie o każdej porze roku, a także wskazówki na temat tego, o jakiej porze dnia warto je wykonywać.
- Listy zakupów na każdą porę roku, dzięki którym przyrządzisz wszystkie najważniejsze dania opisane w poszczególnych rozdziałach.
- Wskazówki dotyczące dobrego odżywiania oraz utrzymywania równowagi przy codziennej rutynie, obejmujące tematy, takie jak podróże, rodzina czy przygotowywanie posiłków do pracy.
- Sprawdzone praktyki, które pozwolą ci poprawić funkcjonowanie narządów odpowiedzialnych za trawienie (i poczuć się dobrze po jedzeniu).
- Przegląd bezpiecznych praktyk oczyszczających, które można stosować wiosną i jesienią.



PRAKRITI – TWOJA PRAWDZIWA NATURA

Ajurveda znana jest z indywidualnego podejścia, ponieważ postrzega każdego człowieka jako jedynego w swoim rodzaju „system” o wyjątkowych potrzebach i skłonnościach. *Prakriti* oznacza „naturę”. Określenie to opisuje wszelką materię pierwotną, czyli coś, co moglibyśmy nazwać Matką Naturą; odnosi się również do indywidualnej, prawdziwej natury każdego człowieka. *Składasz się z wyjątkowego połączenia żywiołów natury, a ich właściwości czynią cię tym, kim jesteś!* Intuicyjnie rozróżniamy żywioły, które dominują w naszym ciele, a przepisy zgromadzone w tej książce pomogą ci poczuć, jak manifestują się wewnątrz ciebie. Poświęć trochę czasu na poznanie poszczególnych praktyk, a jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, skontaktuj się ze specjalistą od ajurwedy, który wytłumaczy ci dokładniej, dlaczego doświadczamy zaburzeń równowagi niektórych żywiołów częściej niż innych. Nauczy cię także, jak radzić sobie z konkretnymi skłonnościami za pomocą diety i stylu życia.

W TEJ KSIĄŻCE NIE ZNAJDZIESZ:

- Skomplikowanych przepisów, które wymagają kupowania drogich składników.
- Potraw z dodatkiem cukru lub mąk rafinowanych.
- Nadmiaru warzyw psiankowatych (pomidorów, bakłażanów, papryki czy ziemniaków) zawierających śladowe ilości toksyn, które mogą się gromadzić i w niektórych przypadkach powodować stan zapalny.
- Doprawiania potraw czosnkiem lub surową cebulą, ponieważ należą one do produktów rozgrzewających i mogą nadmiernie pobudzać umysł.
- Informacji na temat osobistej sytuacji zdrowotnej czy też diagnozowania chorób. Jeśli tego szukasz, będziesz musiał sięgnąć po inne zasoby lub skorzystać z pomocy specjalisty od ajurwedy (patrz „Zasoby”, strona 356).

Podstawy przepisów

TRADYCJA

Inspiracją dla wielu przepisów zawartych w tej książce są tajniki sztuki gotowania, które poznałam w Indiach – czy to w domowych kuchniach, czy w centrach i klinikach ajurwedy. Ajurwedyjska wrażliwość jest zakorzeniona w kuchni indyjskiej, choć jej przejawów należy szukać w prywatnych domach, a nie w miejscach publicznych. Żywność serwowana w restauracjach (zarówno w Indiach,

jak i za granicą) nie ma z reguły właściwości zdrowotnych. Współczesne media zmieniają podejście do diety w Indiach, podobnie jak w krajach zachodnich. Propaganda opłacana przez producentów żywności regularnie szerzy nowe pomysły na temat tego, co jest dla ciebie „dobre”. Zmianom ekonomicznym w Indiach towarzyszy wzrost problemów z otyłością i cukrzycą. Zarówno mieszkańcy ojczyzny ajurwedy, jak i obywatele Zachodu, zwracają się w stronę tego starożytnego systemu leczniczego w poszukiwaniu bezstronnych sugestii opartych na tysiącach lat praktyki.

REGIONALNE PRODUKTY

Niektórych składników, o których wspominają klasyczne teksty ajurwedy, nie dostaniemy poza granicami Indii. Aby pomóc ci uzyskać podobne właściwości lecznicze, korzystając z tego, co masz pod ręką, nieco zmodyfikowałam moje przepisy – trudno dostępne produkty zastąpiłam ich lokalnymi odpowiednikami, sprawdzivszy uprzednio ich działanie metodą prób i błędów. Część przepisów zakorzeniona jest w kulturze Nowej Anglii (na przykład na zapiekane jabłka Kate czy muffiny z pochrzynem i owsem) i reprezentują moją intuicyjną wiedzę na temat kulinarnej historii tego regionu. Bez względu na to, gdzie mieszkasz i czego nauczyli cię członkowie twojej rodziny, nie wątpię, że nieobce jest ci gotowanie z użyciem produktów, które wspierają lokalny styl życia. W każdej regionalnej diecie posiłki przyrządza się przede wszystkim ze składników dostępnych lokalnie. Zachęcam cię do eksperymentowania z ajurwedyjskimi przepisami i dodawaniem do nich produktów regionalnych. Przy odrobinie praktyki będziesz mógł również zacząć modyfikować swoje rodzinne przepisy, by połączyć je z zasadami ajurwedy.

ZDROWIE PRZED WSZYSTKIM

Ajurwedyjska książka kucharska z przepisem na tacos z tofu i zieleniną? Chciałam, żebyś poczuł trochę domowej atmosfery, dlatego zawarłam tu również przepisy na potrawy w zachodnim stylu, przygotowywane z użyciem współczesnych składników, na przykład nasion chia. Praktyka ajurwedy nie wymaga jedzenia wyłącznie dań indyjskich, a kreatywność płynąca z kulturowego tygła dała światu wiele kulinarnych diamentów – niektóre przyrządza się tak prosto, że szkoda byłoby o nich nie wspomnieć. Przepisy modyfikowałam z poszanowaniem ajurwedyjskich zaleceń na temat trawienia, dotyczących między innymi połączeń produktów, metod gotowania oraz korzystnego wpływu przypraw wspomagających trawienie.

Za *Ajurwedą* – *książką kucharską* stoi 20 lat doświadczenia w pracy w sklepach oraz kawiarniach ze zdrową żywnością, dlatego modyfikowałam przepisy tak, by zawrzeć w nich wszystkie prozdrowotne produkty pod słońcem. W tradycyjnej kuchni ajurwedyjskiej ze świecą szukać przepisów, w których używa się zdrowych, zachodnich składników, takich jak warzywa morskie, tacos z tofu czy masło słonecznikowe, stanowią one jednak podstawowe elementy mojej diety i odpowiadają zasadom ajurwedy.

Niektórzy ludzie potrzebują czasu, by polubić indyjską kuchnię, a szczególnie słodczy. Prawdę mówiąc, trudno jest przekonać zachodnie podniebienia do indyjskich deserów. Spróbuj kokosowego puddingu ryżowego (w Indiach znanego jako *kheer*) czy lassi z szafranem. Ale jeśli szukasz znajomej przekąski na pocieszenie, możesz polegać na inspirowanych ajurwedą wersjach dobrze znanych przysmaków – na przykład jabłeczника Kate czy migdałowo-imbirowych makaroników. Hej, jestem tu, aby pomóc ci rozkoszować się radością i zdrowiem dzięki wyjątkowym przepisom na przekąski bez dodatku rafinowanej mąki i cukrów, przed którymi przestrzega nas ajurweda.

Książka ta podzielona jest na dwie części. Pierwsza obejmuje zagadnienia teoretyczne, natomiast druga koncentruje się na praktyce. Możesz śmiało zgłębiać rozdziały praktyczne (czytaj: biegiem do garów!) i dowolnie szperać w części pierwszej, poszerzając swoje zainteresowanie ajurwedą.

Zasady diety ajurwedyjskiej

Ajurwedyjska sztuka kulinarna to coś więcej niż efekty pracy w kuchni – to cały styl życia. Część tej książki poświęcona przepisom poprowadzi cię przez tajniki ajurwedyjskiej diety i stylu życia. Same przepisy mają pomóc ci w rozpoczęciu praktyki, ale celem tej książki jest tak naprawdę nauczenie cię, jak wdrożyć zasady ajurwedy zarówno w kuchni, jak i w codziennym życiu. Chodzi między innymi o przygotowywanie sobie świeżej żywności, jedzenie w rytmie pór roku oraz dbanie o spożywanie posiłków o stałych porach. Poniżej znajdziesz wskazówki, które pomogą ci zająć się aspektami twojej diety, które nie dotyczą bezpośrednio jedzenia, a raczej ogólnej roli, jaką odgrywa ono w twoim życiu.

W diecie ajurwedyjskiej zwracamy uwagę na intencję oraz nastawienie, porę dnia, różnicę między posiłkiem a przekąską, wielkość porcji, porę roku, a także przestrzeń, w której jemy. W tym rozdziale znajdziesz praktyczne wskazówki dotyczące każdego z tych aspektów, byś mógł zacząć eksperymentować z nowymi pomysłami na temat jedzenia. Aby zwiększyć szanse powodzenia, zacznij od jednego lub dwóch, które najbardziej do ciebie przemawiają – nie próbuj robić wszystkiego naraz. Stopniowe wdrażanie zmian pozwala utrzymać równowagę umysłu i ciała, podczas gdy łapanie zbyt wielu srok za ogon mogą skończyć się poczuciem wypalenia.

Jeśli za kierownicą siedzi nawyk, zatrzymaj samochód

Budowanie nowych nawyków wymaga dyscypliny, ale kiedy już nabierzemy rozpędu, stopniowo robi się łatwiejsze. Po jakimś czasie nowe praktyki stają się naszą drugą naturą. Prawdę mówiąc, możliwe, że najtrudniej jest po prostu rozpoznać stare schematy i zmienić swoje zachowanie. Wyobraź sobie, że raz po raz pokonujesz tę samą trasę, przejeżdżając przez gęste błoto. Opony coraz bardziej zagłębiają się w brei, aż w końcu zaczynają grzęznąć. Aby wytyczyć świeżą trasę, należy cofnąć samochód i ruszyć w nowym kierunku. Kiedy poczujesz nawrót dawnego nawyku lub zachcianki, zatrzymaj się, odetchnij i pomyśl, co pomogłoby ci poczuć się lepiej na dłuższą metę. Wystarczy chwila koncentracji, aby „rozbudzić” się na tyle, by zatrzymać samochód, zanim znów wjedziesz w błoto. Następnie, już na świeżej drodze, prowadzisz z łatwością – masz większe szanse, że dotrzesz do upragnionego celu.

Poniższe wskazówki dotyczą aktywności, które pomogą ci wprowadzić pozytywne zmiany – w końcu stare nawyki należy zastąpić nowymi. Pamiętaj, że nie musisz łapać kilku srok za ogon; po prostu skup się na wybranych aspektach swojego żywieniowego świata.

Uważaj – pułapka! Wypracowywanie nowych nawyków może wiązać się z pewnym opóźnieniem między dostrzeżeniem starych, niezdrowych przyzwyczajęń a wdrożeniem nowych, pozytywnych zwyczajów. Możliwe, że trudno będzie ci to znieść. Oddychaj i bądź dla siebie życzliwy. Pamiętaj, że ludzie pracują nad zdrowym stylem życia od tysięcy lat. Zadręczanie się odziera nas z satysfakcji, powoduje poczucie niekompetencji, a wreszcie – porażki. Ciesz się, że twoja świadomość się rozwija i nie zapominaj, że to proces. Samo dostrzeganie starych schematów to pierwszy krok w stronę zmiany – czasami bywa zresztą najtrudniejszy. Zanim ruszysz przed siebie, poklep się po plecach.

Dlaczego, jak, ile, kiedy i gdzie

DLACZEGO I JAK JEMY

W ajurwedzie *powód* jest najważniejszym aspektem naszej relacji z żywnością, ponieważ decyduje o tym, w jaki sposób nasze ciało zareaguje na pokarm. Kiedy zaczniesz traktować żywność jak lek, ustal intencję – niech twoje posiłki

będą pożywne, energetyzujące, przyjemne i lekkie dla organizmu. Pamiętaj, że w tej diecie jest miejsce zarówno na przyjemności, jak i wartości odżywcze. W ajurwedzie rozróżniamy głód języka oraz głód żołądka. Zaspokojenie potrzeb podniebienia to ważny aspekt kulinarnej sztuki ajurwedy, a z pomocą przychodzą tu ułatwiające trawienie przyprawy oraz koncepcja sześciu smaków (patrz strona 40).



Jedzenie potraw, które nam nie smakują, uważa się za niekorzystne. Skupiamy się przede wszystkim na wartości odżywczej, ale pamiętaj, że jedzenie powinno także sprawiać ci przyjemność.

Zdecydowanie bardziej liczy się *jak* niż co jemy. Nawet wspaniale przyrządzony posiłek ze starannie dobranych składników może powodować nerwową niestrawność albo zostać odrzucony przez organizm, jeśli jemy go z obawą, że utyjemy.

Aby jeść z odpowiednim nastawieniem, należy przede wszystkim siadać do posiłków z wdzięcznością. Skup się na jedzeniu – jak gdybyś próbował wysłuchać przyjaciela w potrzebie. Kiedy twoje ciało wyczuje żywność, zaczyna przygotowywać się do strawy, produkując odpowiednie enzymy. Proces trawienia rozpoczyna się jeszcze zanim weźmiesz pierwszy kęs! Zaangażuj zmysły, przyglądając się uważnie, wachając potrawę na talerzu i chłonąc jej cechy. Jakie kolory, zapachy i tekstury rozpoznajesz?

PRAKTYCZNA PORADA: Wypracuj nawyk siedzenia parę chwil z posiłkiem przed rozpoczęciem jedzenia – weź po prostu kilka głębokich wdechów, aby nacieszyć nim zmysły i przygotować się na ucztę.

ILE?

Wyobraź sobie, że twój żołądek dzieli się na cztery części. Jak sugerują starożytne teksty ajurwedyjskie: „dwie części żołądka powinny wypełniać pokarmy stałe, jedną płyny, a ostatnia powinna pozostać pusta, gotowa na przyjęcie powietrza”¹. Dobłą miarą pokarmów stałych jest ilość jedzenia, którą zmieścisz w złożonych dłoniach.

Picie płynów to ważna część każdego posiłku. Najlepiej jest popijać ciepłą wodę, czystą lub z dodatkiem świeżo wyciśniętej cytryny czy też herbatę na dobre

trawienie (przepisy znajdziesz w rozdziałach poświęconych poszczególnym porom roku). Wystarczy mała szklanka, około 175 ml. Picie dużych ilości wody na mniej niż 30 minut przed posiłkiem lub 2 godziny po zjedzeniu rozrzedzi soki trawienne. Odpowiednia dawka płynów tworzy porządną ahara rasę, czyli sok żywności.

PRAKTYCZNA PORADA: Jedz powoli, co kilka kęsów odkładaj sztućce na stół i prostuj się na krześle. Możliwe, że będziesz potrzebował trochę silnej woli, ale wypracujesz w ten sposób praktykę uważnego jedzenia, dzięki czemu zakończysz posiłek, gdy tylko poczujesz sytość. Pierwsze odbijanie jest sygnałem na jedzenia. Żołądek uwalnia trochę powietrza, by zwolnić przestrzeń dla pokarmu – jeśli wchłoniesz go więcej, po prostu skończy ci się miejsce w brzuchu. Jedz w takim tempie, by móc skoncentrować się na odbijaniu gazów, a zrozumiesz, że są niczym wbudowany w ciało system kontrolowania porcji!

KIEDY JEMY

Pora jedzenia wpływa na to, czy żywność zostanie poprawnie strawiona. Wierz lub nie, ale burger zjedzony w południe jest lepszy niż sałatka pochłonięta o północy. W ajurwedzie staramy się przestrzegać ustalonych pór posiłków – i nie podjadać pomiędzy nimi. Na ogół zaleca się spożywanie trzech posiłków dziennie, choć niektórym osobom wystarczą dwa, a jeszcze inne potrzebują aż czterech. Wiele zależy od poziomu aktywności fizycznej, metabolizmu, no i oczywiście od pory roku – zimą będziesz miał prawdopodobnie większy apetyt niż latem i potrzebował więcej pokarmu, by utrzymać temperaturę ciała.

Pamiętaj, że ogień trawienny przypomina ognisko. Jeśli będziesz zwlekał z dorzuceniem drewna, zgaśnie. A jeśli stale dokładasz kolejne polana, stłumią one ogień – będziesz musiał przerwać i poczekać, aż znów nabierze siły. Większość ludzi je za często. Ogień nigdy nie osiąga pełnej siły, ponieważ zawsze ma coś nowego do strawienia. Nie podjadaj między posiłkami, a wzmocnisz swój wewnętrzny ogień.

PRAKTYCZNA PORADA: Poeksperymentuj przez kilka tygodni w porze śniadaniowej i sprawdź, ile jedzenia potrzebujesz, by dotrzeć do obiadu bez podjadania. Potrzebujesz do tego ogólnego planu i musisz spożywać posiłki w ustalonych godzinach. Rano łatwiej jest przetrwać bez podjadania niż po południu.

Kiedy wypracujesz już komfortową rutynę pomiędzy śniadaniem a obiadem, możesz sprawdzić, ile jedzenia potrzebujesz w porze lunchu, by nie zgłodnieć ani nie stracić energii do kolacji. Powinieneś przynajmniej dostrzec, czy masz tendencję do ograniczania się podczas obiadu, by następnie sięgać po różne przekąski (na przykład słodczyce czy kawę) po południu. Pełny obiad nasyci cię i uchroni przed podobnymi tarapatami.

Przyzwyczajenie się do jedzenia wyłącznie w porze posiłku zajęło mi około pół roku. Jednego dnia byłam straszliwie głodna po śniadaniu, a następnego czułam się kompletnie najedzona! Nie miałam nawyku jedzenia posiłków – ciągle coś podjadałam, więc była to dla mnie zupełna nowość. Po roku udało mi się ograniczyć problemy z trawieniem, ponieważ pozwalałam mojemu ciału całkowicie strawić każdy posiłek. Mimo to od czasu do czasu pozwalałam sobie na jakąś przekąskę! Znajduję przyjemność w tych okazjonalnych odstępstwach od rutyny.

UWAGA: Metabolizm potrzebuje czasu, by przyzwycząić się do zmiany nawyków żywieniowych. Spróbuj nie trzymać się zbyt sztywno nowych zasad i daj sobie wystarczająco dużo czasu na przyzwyczajenie się do spożywania pełnych posiłków o wyznaczonej porze. Jeśli uda ci się to choćby w połowie, wyświadcysz swojemu układowi trawiennemu przysługę.

PRAWDZIWY GŁÓD

Głodny? Czy aby na pewno? Wypracuj nawyk zastanawiania się przed jedzeniem: jak silny głód czujesz? Wiedz, że mniej więcej 2 godziny po posiłku (może trochę dłużej, jeśli był duży) w żołądku otwiera się „klapa”, a pokarm trafia do jelita cienkiego. Żołądek, który przecież jeszcze chwilę temu był pełny, nagle staje się zupełnie pusty. Czujesz tę pustkę – ale jeśli jadłeś coś 2 godziny wcześniej, prawdopodobnie nie jest to prawdziwy głód. Poczekaj. Za pół godziny albo nawet trochę szybciej nie będziesz już głodny, a twoje ciało zacznie czerpać energię z wciąż trawionej żywności. Prawdziwy głód zyska na sile, jeśli poczekasz godzinę i zasiądziesz do kolejnego posiłku ze zdrowo płonącym ogniem. Uważaj na ten schemat, który powtarza się mniej więcej 2 godziny po jedzeniu, a zaczniesz rozpoznawać podstępne knowania głodu.

Pamiętaj, że jeśli masz ochotę na ciastko, a próby skoncentrowania myśli na zupie warzywnej nie wznecają w tobie trawiennego ognia, to znaczy, że pokarmu pragnie język, a nie żołądek. Pozwól sobie poczuć prawdziwy głód, a nabierzesz ochoty na zdrowsze produkty.

Codzienny rytm

Żar trawiennego ognia odzwierciedla ciepło słońca, które nagrzewa się i ochładza w ciągu dnia. Poniższe plany posiłków wspomagają optymalne trawienie wspierane przez ten naturalny rytm.

Śniadanie. Ogień nie osiągnie pełnej mocy przed południem. Zjedz lekkie śniadanie, by spokojnie rozpocząć dzień. Jeśli jednak budzisz się wcześniej lub ćwiczysz przed śniadaniem, możesz potrzebować bardziej obfitego posiłku. Jedz tyle, by nie zgłodnieć przed obiadem.

Duży obiad. Ponieważ po południu słońce znajduje się w pozycji szczytowej, lunch to pora największych porcji, a także najbardziej złożonych składników pokarmowych, na przykład tłuszczów i białek. To również czas, kiedy można sobie pozwolić na zjedzenie jednej z przekąsek, które ktoś przyniósł do biura – to lepsze niż podjadanie pomiędzy posiłkami.

Kolacja. Kolacja to lekki posiłek jedzony wieczorem, który pełni funkcję uzupełniającą, jeśli nie dostarczyłeś sobie wystarczająco dużo pokarmu w ciągu dnia. Wiele osób je ją z rodziną lub grupą znajomych – jeśli i ty masz taki zwyczaj, zrób sobie przysługę i zjedz wcześniej porządną obiad. Złagodzisz w ten sposób pokusę objadania się wieczorem, gdy układ pokarmowy szykuje się już do snu. Pamiętaj, że podczas posiłków spożywanych z bliskimi możesz bardziej skupić się na tym cennym czasie, który spędzacie wspólnie niż na jedzeniu. Przekieruj uwagę na satysfakcję, która płynie z przebywania w towarzystwie, a najesz się nawet lekkim posiłkiem.

ZASŁUGUJESZ NA PRZERWĘ OBIADOWĄ

To temat, o który toczą wieczne spory: pewna kobieta, która pracuje od 9 do 17, patrzy na mnie, jakbym była wariatką, gdy proponuję, że mogłaby odejść od biurka na pół godziny i zjeść lunch – albo przynajmniej odwrócić się w stronę okna czy wyjść na zewnątrz, by usiąść na ławce. Kto powiedział, że nie przysługuje ci przerwa obiadowa? Ty. Możliwe, że czujesz presję, by wypchać sobie jedzenie do ust w czasie pracy, ale to wcale nie znaczy, że nie masz prawa zrobić sobie przerwy obiadowej. Presja grupy to nie powód, by sobie szkodzić. Jedzenie podczas pracy *negatywnie* wpływa na zdrowie. Stanowczo to podkreślam, ponieważ widziałam wiele osób, które osiągnęły sukces i równowagę, gdyż konsekwentnie dbały o robienie sobie przerw obiadowych. To ludzie, którzy początkowo opierali się przed tym pomysłem, ale kiedy odkryli korzyści płynące ze spożywania posiłku w środku dnia, z powodzeniem wypracowali nowy nawyk!

Jedzenie kolacji na dwie lub trzy godziny przed ułożeniem się do snu gwarantuje, że zaśniesz bez pokarmu w żołądku. W czasie odpoczynku twoje narządy skupią się na robieniu porządków, zamiast męczyć się trawieniem późno spożytej kolacji. Jak zawsze w przypadku ajurwedy, liczy się przede wszystkim regularność. Od czasu do czasu możesz pozwolić sobie na późny posiłek, ale na ogół powinieneś jeść lekką, wczesną kolację.

Jeszcze inny rytm, który świetnie sprawdza się w czasie upałów, zakłada spożywanie dwóch posiłków dziennie. Większy zjadasz późnym rankiem, zanim zrobi się ciepło, a nieco skromniejszy – przed zachodem słońca, gdy temperatura spada. Mieszkańcy ciepłych krajów często robią sobie sjęstę po południu, a kolację jedzą już po zachodzie słońca, gdy na zewnątrz jest chłodniej. Latem w Ameryce słońce zachodzi nawet koło godziny 21, więc ktoś, kto chciałby położyć się wcześniej, powinien zjeść drugi posiłek mniej więcej o 17 lub 18.

CO JEMY

To właśnie ten aspekt diety budzi największe zainteresowanie, jednak w ajurwedzie stanowi zaledwie fragment szerszej perspektywy. Należy jeść produkty, które pomagają utrzymać równowagę atrybutów pory roku bądź cech, których doświadczamy w danej chwili. Opisana w tej książce dieta sezonowa gwarantuje przyjemność płynącą z próbowania wszystkich smaków, tyle że w odpowiednim czasie. Piękno natury polega na tym, że dostarcza nam ona produkty, które wpływają na nas korzystnie o danej porze roku – na przykład pochrzyn chiński obfitujący w cechy budujące, po który warto sięgnąć zimą czy kolendra, która ochładza nas latem.

PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA: O każdej porze roku skupiaj się na cechach opisanych w sekcji rozpoczynającej tę książkę. W ciągu roku będziesz miał mnóstwo czasu, by doświadczyć wszystkich 20 cech, kiedy nadejdzie ich czas.

GDZIE JEMY

Najwięcej korzyści otrzymamy, spożywając posiłki w cichych, spokojnych miejscach, unikając czynników, które nadmiernie stymulują zmysły, na przykład głośnej muzyki, dźwięków płynących z telewizora, komputera czy silnych, sztucznych zapachów odświeżaczy powietrza bądź perfum.

Zanim zabierzesz się do jedzenia, usiądź wygodnie. Jedzenie przy biurku lub w biegu znaczy, że skupiasz się jednocześnie na innych czynnościach. Ten nawyk

ograbia z energii narządy zajmujące się trawieniem, przez co posiłki nie zostają w pełni strawione, a organizm nie wchłania wszystkich składników odżywczych. To niedopuszczalne. Spróbuj wyznaczyć grubą linię w swoim harmonogramie dnia: zarezerwuj 20–30 minut wyłącznie na jedzenie i nie rób nawyku z załatwiania innych spraw podczas posiłku.

ZABIERZ POSIŁEK DO PRACY

Kluczem do utrzymania zrównoważonej diety w czasie pracy jest odpowiednie przygotowanie. Kup kilka szklanych pojemników na żywność, w których zmieści się tyle jedzenia, ile potrzebujesz (nie za dużo), a także woreczek śniadaniowy, do którego je zapakujesz. Możesz także zaopatrzyć się w mały pojemnik na namoczone w wodzie migdały, prażone nasiona i inne mieszanki. Zimną żywność trudniej jest strawić, dlatego nie trzymaj posiłków w biurowej lodówce. Niektóre dania warto trochę rozgrzać, dolewając do nich odrobinę gorącej wody. Podgrzewanie w mikrofalówce niszczy praniczną wartość żywności, więc kiedy tylko się da, staraj się zabierać ze sobą ciepłe posiłki w termosie. Wypracuj nawyk płukania pojemników na żywność od razu po jedzeniu albo po powrocie do domu, by nie skończyć ze stosem brudnych naczyń.

PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA: Rozejrzyj się w pracy za cichymi pomieszczeniami, w których mógłbyś spokojnie zjeść posiłek. W domu udekoruj stół jadalny roślinami i kwiatami, połóż też przyjemny dla oczu obrus. No i pamiętaj: wszystkie urządzenia multimedialne – łącznie z telefonem – trzymaj w innym pokoju.

Tradycyjne porady na lepsze trawienie

Poniżej znajdziesz kilka sprawdzonych zasad, które naprawdę pomagają utrzymać zdrowy poziom trawiennego ognia oraz silny metabolizm, a także wspomagają regularne wypróżnianie. Niektóre pomysły mogą wydawać się proste, ale uwierz mi – przynoszą głębokie efekty. Być może jeden lub dwa nawyki z listy rzucą ci się w oczy. Jeśli tak, zacznij praktykę właśnie od nich.

- Nie pij napojów z lodem, szczególnie w czasie jedzenia. W restauracjach proś o wodę – ciepłą lub w temperaturze pokojowej – z kranu bądź w butelce.

- Pij ciepłą wodę przez cały dzień, a w chłodniejszych miesiącach noś ze sobą termos zamiast butelki z wodą.
- Częściej sięgaj po gotowane, ciepła dania niż podawane na surowo.
- Jedz mniej resztek i wyrób sobie nawyk częstszego przyrządzania świeżych posiłków.
- Po zjedzeniu posiłku odczekaj dwie godziny, zanim się czegoś napijesz.
- Zaplanuj posiłki tak, by mieć między nimi 3–4 godziny przerwy, co umożliwi całkowite strawienie pokarmu. Niewykluczone, że tego rodzaju zmiany będziesz musiał wprowadzać stopniowo, aby twój poziom cukru we krwi mógł się do nich dostosować. Unikaj ciągłego jedzenia – trawienny ogień nigdy nie zyska na sile, jeśli będziesz stale dokładał „drewna”.
- Nie jesteś głodny? Nie jedz. Nic się nie stanie, jeśli opuścisz w takiej sytuacji posiłek. Prawdę mówiąc, nawyk sięgania po jedzenie, gdy nie czujesz głodu, ale umysł podpowiada ci, że już czas coś przegryźć, może być szkodliwy. Pamiętaj, że czasami należy zwolnić, aby dostrzec, czy naprawdę potrzebujesz coś zjeść.
- Jedz powoli i odpocznij 10 minut po zakończeniu posiłku. Pamiętaj tylko, by nie spać bezpośrednio po jedzeniu.
- Po jedzeniu wybierz się na lekki spacer.
- Jeśli masz zamiar sięgnąć po przekąskę, zjedz ją razem z lunchem, gdy procesy trawienne działają na najwyższych obrotach, i nie jedz nic aż do kolacji.

Rozpal trawienny ogień i popraw wchłanianie składników odżywczych: *deepana* i *pachana*

Wyjątkowe przyprawy kuchenne słyną z tego, że pobudzają apetyt (*deepana*) i wspierają trawienie pokarmu oraz rozbijanie *ama* (*pachana*). Aby ograniczyć ilość *ama*, najlepiej zastosować się do wspomnianych wcześniej wskazówek, ale w każdej diecie ajurwedyjskiej o czystość i prawidłowe działanie układu „spalania” dbamy także za pomocą umiarkowanego stosowania przypraw trawiennych. Dobra wiadomość jest taka, że chodzi o produkty, które prawdopodobnie już znajdują się w twojej kuchni, na przykład imbir, cytryna i czarny pieprz.

Substancje *deepana* i *pachana* przydają się najbardziej w przypadku:

- Słabego apetytu
- Uczucia ciężkości w żołądku
- Uczucia ciężkości podczas wstawania
- Senności po jedzeniu
- Trawieniu posiłku przez ponad 2 godziny
- Problemów ze strawieniem pełnego posiłku

DEEPANA: Przed jedzeniem wypróbuj jedną z dwóch metod stymulowania apetytu.

PIEPRZNY NAPÓJ

Do kubka pełnego ciepłej wody dodaj świeżo wyciśnięty sok z ¼–½ cytryny i porządną szczyptę czarnego pieprzu. Całość wypij 20–30 minut przed posiłkiem. Zgłodniejesz!

IMBIROWA BOMBA

Odkrój i obierz plasterki imbiru grubości około 0,6 cm i wyciśnij na niego mniej więcej 1 łyżeczkę soku z cytryny. Dodaj szczyptę soli. Żuj 20–30 minut przed posiłkiem.

PACHANA: Aby złagodzić wzdęcia, gazy, uczucie ciężkości w brzuchu i senność:

- Zaparz sobie filiżankę mocnej herbaty z imbirem, zrelaksuj się i popijaj ją powoli.
- Wypij herbatę pobudzającą trawienie (przepisy znajdziesz w rozdziałach poświęconych poszczególnym porom roku).
- Wybierz herbatę na swoją dolegliwość: przygotuj jedną z wymienionych niżej herbat; w tym celu zaparz 1 łyżeczkę przyprawy lub zioła (całą albo świeżo zmieloną) w 1 szklance wody przez około 10–15 minut.
- Na nadkwaśność żołądka zaparz herbatę z koprem lub miętą.
- Na wzdęcia zaparz herbatę z imbirem i kurkumą.
- Na poczucie ciężkości zaparz herbatę z imbirem i kminem rzymskim.
- Na łaknienie cukru zaparz herbatę z cynamonem.

UWAGA: Nie używaj zagęszczonego soku z cytryny; nie wspomaga on trawienia tak skutecznie jak świeży.

Przeptyw żywności: wyznaczanie rytmu

Wszystkie procesy wewnątrz twojego ciała mają swój rytm. Bicie serca, codzienny cykl snu, miesięczne cykle hormonalne – wszystko zachodzi według schematu. Te rytmy są inherentne. Zdarza się jednak, że życie zewnętrzne wytraca rytm, a kolejne dni upływają bez żadnego schematu. Równie często kładziesz się o 3 nad ranem, co o 21, a do tego budzisz się o różnych porach. Przez większość

czasu nie pamiętasz, kiedy właściwie jadłeś lunch. Niekiedy nie jesz go wcale i nawet nie zwracasz na to uwagi.

Układ trawienny jest niczym pies, którym się opiekujesz. Przyzwyczajają się, że wracasz do domu o godzinie 18 i dajesz mu jeść. Jeśli się spóźnisz lub zapomnisz go nakarmić, będzie zdezorientowany, głodny i przerażony. To samo dzieje się, gdy ludzie lekceważą naturalny apetyt i nie jedzą posiłków o właściwej porze. Nieregularne pory jedzenia odbijają się na procesach trawienia, wydalania i produkcji cukru we krwi, a także powodują wahania nastroju.

W przeciwieństwie do psów, u ludzi proces ten postępuje stopniowo i łatwo go zignorować. Ale trawienie – niczym psa – można wyszkolić. Jeśli zadbasz o rytm posiłków, twoje procesy fizjologiczne będą przebiegały sprawnie. Apetyt, kwasy i enzymy jelitowe zaczną nawykowo rosnąć o odpowiednich porach dnia, co przełoży się na lepsze wchłanianie składników odżywczych. Będziesz mógł czerpać z pokarmu więcej wartości i jeść mniej, a twoja ochota na niezdrową żywność osłabnie. Poczujesz się lepiej, ponieważ nerwy również mogą liczyć na twój rytm, a spożywanie posiłków o określonych porach naprawdę pomaga złagodzić stres i ograniczyć wahania nastroju.

Poznałeś właśnie rekomendowany dzienny rytm posiłków, który wpasowuje się w rytmy natury. To ideał, do którego należy dążyć, ale nie każdy ma warunki, by osiągnąć perfekcyjny przepływ. Oto kilka kolejnych opcji, które pomogą ci wypracować zdrowy rytm.

POTRZEBUJĘ PRZERWY

Pamiętaj, że punkty rytmiczne są swoistymi wskazówkami. Jeśli z reguły potrafisz utrzymać zalecany dzienny rytm (powiedzmy, że cztery na pięć dni w tygodniu), możesz z dumą pogratulować sobie dobrze wykonanej pracy. Rozluźnienie od czasu do czasu rutyny i oddanie się swobodnej zabawie pozwoli ci zachować spontaniczność i elastyczność – każdy potrzebuje czasem przerwy. Najlepsza pora na jedzenie jest wtedy, gdy czujesz się dobrze, a nie gdy dokucza ci niepokój lub złość.

Projekt: Rytm

Słowo *projekt* sugeruje, że wyznaczenie rytmu harmonogramu posiłków wymaga trochę pracy. Pierwszego dnia zmiany mogą cię zniechęcić. Rozbiłam cały proces na kroki, sięgając po metody, które pomogły mi i moim klientom. Kontynuuj projekt przez kilka tygodni – na tyle długo, by dostrzec korzystne zmiany.

Dobre samopoczucie zmotywuje cię do dalszego działania. Jak zawsze, działaj krok po kroku, ponieważ ajurweda uczy, że małe zmiany to trwałe zmiany.

Zacznij od wypracowania jednego stałego schematu w planie żywieniowym, czyli wyznaczenia okienka na posiłek – rano, w środku dnia lub wieczorem (najlepiej w środku dnia). Przez tydzień lub dwa staraj się jak najczęściej jeść posiłek w tym okienku.

Kolejny cel również dotyczy tego posiłku – trzeba go przygotować. Musisz zatem wyznaczyć czas na gotowanie. Zacznij od przyrządzania go co drugi dzień. Większość przepisów w tej książce umożliwia przygotowanie dwóch posiłków, więc jedna porcja zostanie ci na kolejny dzień. Z czasem będziesz mógł przejść do ideału – czyli codziennego przygotowywania świeżych posiłków. Żywność przechowywana przez noc traci sporo prany. Jednak przygotowywanie dań własnoręcznie jest znacznie lepszym rozwiązaniem niż stołowanie się w restauracjach, a poleganie na „resztkach” co drugi dzień to już niezły start. Ajurweda nie zaleca jednak przygotowywania wielkiego gara w niedzielę i stopniowego opróżniania go przez cały tydzień. Resztki tracą swój urok, gdy poczujesz, jaką różnicę robi jedzenie świeżo przygotowanych posiłków.

KUCHENNA WSKAZÓWKA: Jeśli gotujesz coś na wolnym ogniu, warto zrobić to rano, gdy przygotowujesz się do pracy i wykonujesz poranną rutynę. Zboża możesz namoczyć przez noc, a następnie błyskawicznie ugotować rano i użyć połowy porcji do przygotowania kremowych płatków zbożowych, a resztę użyć jako dodatku do zupy (zamiast chleba) lub sałatki z warzyw na parze.

Weźmy na przykład śniadanie. Prawdopodobnie z reguły wstajesz o podobnej porze i przygotowujesz się do pracy. Zarezerwuj sobie pół godziny na przygotowanie i zjedzenie jednego z podstawowych posiłków. Twoje śniadanie nie jest już zmienne. Jeśli zdarza ci się wstawać późno, przez co zostaje ci mniej czasu na krzątanie się w kuchni, to w twoim życiu brakuje równowagi. Jesteś zbyt zajęty, by o siebie zadbać.

Jeśli wyrobisz sobie nawyk wstawania 30 minut wcześniej niż zwykle, organizm wcześniej zrobi się senny. A jeśli wsłuchasz się w jego głos, naturalnie ułożysz się do snu wcześniej i lepiej wypoczniesz. Dobrze strawione posiłki dodadzą ci energii, więc może się okazać, że nie potrzebujesz tak dużo snu, jak się spodziewałeś.

Pasztet z fasoli na każdy dzień

przepis na 4 porcje

Fasolki są z reguły suche, cierpkie i lekkie, więc stanowią dobry wybór, gdy chcemy schudnąć i ograniczyć zatrzymywanie wody w organizmie. Jeśli twoje ciało cechuje suchość, dodaj do tego pasztetu więcej oleju i soli. W ajurwedzie uważa się, że fasola z puszki jest nieświeża, jednak samodzielnie ugotowana, przetarta fasola to miękki, lekkostrawny, a do tego wszechstronny posiłek. Wszystkie sezonowe wersje pasztetu z fasoli zawierają olej, sól, przyprawy i coś, co ma „pazur”. Fasola sprawdza się jako źródło białka do wrapów (na przykład wrapów z kapustą pastewną i pasztetem z czerwonej soczewicy, patrz strona 298), sałatek z warzyw na parze na każdy dzień czy prostych dań zbożowych.

1 szklanka ugotowanej
soczewicy czerwonej
½-1 szklanki wody
1 łyżeczka słonej mieszanki
przypraw (patrz
strona 144)
½ łyżeczki czerwonej pasty
miso
1 łyżeczka oliwy z oliwek
1 łyżeczka świeżego soku
z cytryny

Ugotowaną soczewicę umieść w dużej misce, wlej ½ szklanki wody, a następnie dodaj mieszankę przypraw, miso, oliwę z oliwek oraz sok z cytryny. Zależnie od tego, jak gładki pasztet preferujesz, możesz rozgniatać składniki widelcem lub miksować elektrycznym blenderem ręcznym, aż otrzymasz pożądaną konsystencję. Dolej pozostałą ½ szklanki wody, jeśli potrzebujesz jej do osiągnięcia odpowiedniej gęstości.

Pasztet podawaj z sałatką z warzyw na parze; jako farsz do wrapu z kapusty pastewnej, nori lub placków dosa na każdy dzień; jako dip do podgotowanych pałeczek warzywnych bądź krakersów.

Sezonowe pomysły na pasztet z fasoli znajdziesz na stronie 134.





Kate O'Donnell podczas własnej drogi ku uzdrowieniu doświadczyła, jak holistyczny system potrafi stworzyć trwałe zdrowie. Od tego czasu stała się czołową ekspertką w dziedzinie ajurwedy i stworzyła własny program nauczania, dostosowany do potrzeb współczesnych ludzi.



Cara Brostrom jest artystką, pisarką i fotografką. Jej prace były wystawiane w całej Europie i Ameryce Północnej, a także publikowane w magazynach, gazetach, na blogach oraz stronach internetowych, zarówno w formie drukowanej, jak i online.

Odkryj moc ajurwedy w swojej kuchni

Jeśli chcesz w naturalny sposób wspierać trawienie, wzmacniać odporność i wprowadzić do codziennego życia harmonię ciała oraz umysłu, ta książka jest właśnie dla ciebie. Znajdziesz w niej ponad 100 inspirujących przepisów, opartych na sprawdzonych zasadach diety ajurwedyjskiej, dostosowanych do lokalnych składników i rytmu pór roku. Czytelne instrukcje, sezonowy dobór produktów i lekkostrawne dania sprawiają, że szybko poczujesz różnicę w swoim samopoczuciu.

To nie tylko zbiór odżywczych, przeciwzapalnych przepisów, ale również praktyczny przewodnik po codziennych rytuałach wspierających zdrowie. Autorki pokażą ci, jak:

-  dobrać przyprawy i składniki dopasowane do twojej doszki,
-  stworzyć menu zgodne z porą roku,
-  wzmocnić organizm i zadbać o spokój umysłu.

Dzięki tej książce nauczysz się gotować w zgodzie z naturą, odzyskasz równowagę i radość z jedzenia.

**Wzmocnij trawienie. Zyskaj energię.
Ciesz się lekkością każdego dnia!**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

