

Przyprawy w Ajurwedzie



Autor: Maria Nowak-Szabat i Michał Szabat
Redakcja i korekta: Paulina Sadowska

Rysunki: Aneta Huk
Projekt graficzny: Joanna Czyżewska

Copyright: Maria Nowak-Szabat

Niniejsza publikacja oraz żadna jej część nie mogą być kopiowane lub w jakikolwiek inny sposób reprodukowane, powielane czy odczytywane przez środki publicznego przekazu bez pisemnej zgody Autora. Wykonywanie kopii zarówno metodą kserograficzną, jak i fotograficzną oraz kopiowanie książki na nośniki filmowe, magnetyczne lub inne powodują naruszenie praw autorskich do niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.



Spis treści:

Wstęp	4
Dlaczego powstała ta publikacja?	4
Co tu znajdziecie?	4
Jak używamy przypraw?	5
Całe przyprawy - na początku	5
Całe przyprawy - przed końcem	5
Mielone przyprawy - na tłuszcz	5
Mielone przyprawy - do wody	5
Specjalna przyprawa	5
Adżłan - <i>Carum copticum</i>	6
Asafetyda - <i>Ferula asafoetida</i>	7
Cynamon - <i>Cinnamomum zeylanicum/cassia</i>	8
Czarna gorczyca - <i>Brassica nigra</i>	9
Czarna sól - <i>Kala namak</i>	10
Czarnuszka - <i>Nigella sativa</i>	11
Gałka muskatołowa - <i>Myristica fragrans</i>	12
Imbir - <i>Zingiber officinale</i>	13
Kardamon zielony - <i>Elettaria cardamomum</i>	15
Kmin - <i>Cuminum cyminum</i>	16
Kolendra - <i>Coriandrum sativum</i>	17
Koper włoski - <i>Foeniculum vulgare</i>	18
Kozieradka - <i>Trigonella foenum-graecum</i>	19
Kurkuma - <i>Curcuma longa</i>	20
Pieprz pippali - <i>Piper longum</i>	22
Szafran - <i>Crocus sativus</i>	23
Lecznicze działanie przypraw - zestawienie	24
Przyprawowe antidotum na niestrawność określonych produktów	25
Przyprawy i dosze	25
Przyprawy dla Vatty:	25
Przyprawy dla Pitty:	26
Przyprawy dla Kaphy:	26
Lakszmi Masala - trójdoszowa przyprawa	26
Ajurwedyjskie herbaty	26
Najprostsza herbata ajurwedyjska	27
Herbata łagodząca Vatę dr. Vasanta Lada	27
Herbata na wieczór dr. Vasanta Lada	27
Aromatyczny chai - korzenna mieszanka	27
Herbata czekoladowa	27
Bibliografia	28
O Autorach	28
W tej serii:	29
Kursy online w naszej ofercie	29



Wstęp

Dlaczego powstała ta publikacja?

Pomysł na tę publikację wyszedł od osób, z którymi spotykaliśmy się lata temu w naszej ajurwedyjskiej praktyce. Kiedy ktoś przychodził do mnie i dowiadywał się, co sprzyja jego zdrowiu a co nie. Często bywało tak, że to, czego powinniśmy unikać to zarazem nasze ulubione produkty (sic!). Co, gdy szczupła Vata z tendencją do zaparć i wzdęć słyszy, że jej ukochany humus – pasta z ciecior, wcale nie jest taki dobry? Widziałam to załamane w oczach. „Życie bez humusu?”...

Przyprawy, jeśli mądrze stosowane, są podstawowym sposobem wzmacniania tego, co dobre i łagodzenia tego, co może nam szkodzić. Dzieje się tak dlatego, że w Ajurwedzie przyprawy są sposobem na wzmocnienie agni – ognia trawiennego. Krótko mówiąc, pomagają w trawieniu. No to kupujemy!

Zjawiają się w kuchni nowe przyprawy: kmin, adżłan, kolendra... Nazwy takie nowe, nie wiadomo, co z czym łączyć i jak ich używać. Niejednokrotnie słyszałam od osób, które w przypływie entuzjazmu zaopatrzyły się w przyprawy, że później były one pożywką dla moli. Bo w gruncie rzeczy nie bardzo było wiadomo, jak ich używać. Bywa i tak, że idziemy na skróty. Kurkuma taka dobra, przecież wszędzie o tym trąbią, no to jemy. Posypujemy kanapki, mieszamy z pastami, jemy na surowo. Niby dobrze, ale... Gdzieś po drodze zabrakło kluczowej informacji – kurkuma działa leczniczo, jeśli jest gotowana!

Z myślą o tych wszystkich, którzy czują się jeszcze nieswojo w świecie przypraw przygotowałam tę publikację. Ci z Was, którzy przyprawy znają i chcą pogłębić ich zrozumienie, też znajdą tu coś dla siebie.

Co tu znajdziecie?

Każda przyprawa została opisana w podobny sposób. Znajdziecie jej łacińską nazwę, smak, działanie oraz posmak – czyli smak, jaki oddziałuje na ciało po jej strawieniu (to wiedza dla bardziej wtajemniczonych).

Dowiecie się, jak wpływa na poszczególne dosze i dlaczego warto ją stosować. Dalej przeczytacie, jak najlepiej wykorzystać przyprawę w kuchni. Zamieściłam też bardzo proste przepisy, żeby zachęcić Was do przetestowania każdej przyprawy i poznania jej smaku i działania. Ostatecznie to Wasze upodobania smakowe decydują o tym, czy i w jaki sposób będziecie jej używać.

Dodatkowo znajdziecie tutaj kilka prostych przepisów na herbaty, będące w istocie naparami z przypraw. Zamieściłam również bardzo przydatną w gotowaniu i komponowaniu nowych przepisów listę – wybrane produkty i przyprawy, które stanowią antidotum na ich niezbyt korzystne właściwości.

Wygodna wersja

Książka ta występuje w formie e-book'a. Jest łatwa i przyjemna, zawiera najważniejsze informacje i nie tonie w masie szczegółów. Możecie ją wydrukować i mieć pod ręką w kuchni w trakcie gotowania i komponowania posiłków.



Jak używamy przypraw?

Całe przyprawy - na początku

Na początku gotowania wrzucamy nasiona na rozgrzany tłuszcz. Potem dodajemy pozostałe składniki i gorącą wodę. W ten sposób aromat przejdzie do całego dania.

Jeżeli używamy kilku różnych przypraw, zaczynamy od tych najtwardszych, które wymagają najwięcej czasu. Przygotowując danie z kozieradką, kminem i kolendrą, będziemy dodawać przyprawy właśnie w takiej kolejności. Zaczniemy od najtwardszej kozieradki, po chwili dorzucimy kmin, a na końcu delikatną kolendrę.

Chcemy, żeby przyprawy miały złocisty kolor i ładny aromat. Wymaga to uważności. Jeśli zdarzy nam się przypalić przyprawy, najlepiej je wyrzucić i zacząć od początku. Przypalone przyprawy tracą swoje lecznicze właściwości i sprawiają, że potrawa jest gorzka.

Całe przyprawy - przed końcem

Kilka minut przed końcem gotowania, rozgrzewamy w małym naczyniu tłuszcz. Wrzucamy przyprawy, zachowując właściwą kolejność i tak przygotowane przyprawy dodajemy szybkim ruchem do potrawy.

Z tego sposobu korzystamy, kiedy chcemy uzyskać delikatniejszy smak. Tak używamy całych przypraw w daniach, których nie gotujemy, np. w sosie jogurtowym czy sałatce.

Mielone przyprawy - na tłuszcz

Ten sposób wymaga dużej wprawy, ponieważ mielone przyprawy bardzo łatwo jest spalić. Wrzucamy je na bardzo krótką chwilę.

Mielone przyprawy - do wody

Łatwy i bezpieczny sposób używania przypraw. Pamiętajmy tylko, by dodawać je zawsze do gorącej wody.

Specjalna przyprawa

Sól - w Ajurwedzie potrawy solimy przed końcem gotowania.



Adżłan - *Carum copticum*

- (angielska pisownia Ajwain), czasem pod nazwą „nasiona dzikiego selera”
- smak: ostry
- rozgrzewa
- posmak: ostry
- łagodzi Vatę i Kapłę, może podnosić Pittę



Dlaczego warto go używać?

- świetna przyprawa dla Vaty cierpiącej na problemy z jelitami, niepokój i natłok myśli
- wzmacnia odporność, zwłaszcza w postaci herbaty
- wzmacnia układ nerwowy
- wzmacnia serce
- wzmacnia nerki
- przynosi ulgę w gazach
- wzmacnia agni i trawienie
- odtruwa z toksyn
- działa jak afrodyzjak, szczególnie dla mężczyzn
- łagodzi ból

Na dolegliwości:

- w postaci leczniczej wody/herbaty: podpraż 2 ł adżłanu na suchej patelni i zalej 2 szklankami gorącej wody
- na niestrawność: żuj pół łyżeczki adżłanu ze szczyptą soli, popij 1 filiżanką ciepłej wody
- na mdłości: żuj pół łyżeczki adżłanu z 1 goździkiem, popij pół filiżanką wody
- na gazy: herbata z równych części adżłanu i kopru włoskiego

Przeciwwskazania:

Nadkwaśność, zaburzona Pitta.

W kuchni

Smakuje trochę jak kminek, pachnie jak tymianek, świetnie komponuje się z burakami, szpinakiem, dobry dodatek do roślin strączkowych oraz pieczywa. Pasuje wszędzie tam, gdzie potrzebna jest dodatkowa siła do strawienia jedzenia. Antidotum dla ciecierzycy, ogórka, fasolki szparagowej i ziemniaków.

Prosty przepis:

Herbata balansująca Vatę dr. Vasanta Lada

Tę herbatę warto zaparzyć każdej zdyszanej, spóźnionej Vacie z natłokiem myśli i słów. Wzmacnia odporność, poprawia trawienie i balansuje układ nerwowy.

- 1/4 ł adżłanu
- 1/4 ł cynamonu
- 1/4 ł kardamonu
- 1/4 ł świeżego imbiru (możesz przygotować także mieszankę z suszonym imbirem, wtedy użyj 1/8 ł)



- 1-2 filiżanki wody

Zagotuj wodę, dodaj przyprawy, przykryj i gotuj na bardzo wolnym ogniu kilka minut. Przecedź, dosłódź miodem, jeśli masz ochotę.

Asafetyda - *Ferula asafoetida*

- o wymownej nazwie: Zapaliczka cuchnąca
- smak: ostry
- rogrzewa
- posmak: ostry
- balansuje Vatę i Kaphę, podnosi Pittę

Dlaczego warto jej używać?

- bardzo mocny probiotyk - pomaga bakteriom w jelitach, działa pięć razy mocniej niż jogurt (!)
- wzmacnia i dodaje energii
- poprawia przyswajanie w jelicie cienkim
- pomaga na wzdęcia
- łagodzi ból żołądka
- wzmacnia ogień trawienny - agni
- wzmacnia serce
- podnosi ciśnienie, ale nie powoduje większego nadciśnienia
- dobra przyprawa na zimę
- wzmacnia układ odpornościowy
- wzmacnia płuca
- oczyszcza układ rozrodczy i oddechowy
- na układ oddechowy - przyjmuj tylko z wodą

Na dolegliwości:

- na bolesne miesiączki, stymuluje napływ krwi do macicy: pół łyżeczki z wodą po jedzeniu
- dobre po porodzie, żeby wyczyścić macicę, stosuj przez dwa miesiące
- na robaki takie jak: tasiemce, glisty - dwa tygodnie diety balansującej Kaphę, pół łyżeczki asafetydy smażonej na ghee rano, z ciepłą wodą albo pół łyżeczki zmieszanej z wodą dwa razy dziennie

Przeciwwskazania:

Ostrożnie dla Pitty, przy zapaleniu wątroby i w czasie ciąży.

W kuchni

Używamy proszku, a najlepiej wodnego roztworu. Zastępuje cebulę i czosnek, ma podobny smak, ale nie jest tak pobudzająca dla umysłu. Świetnie komponuje się ze szpinakiem, zamiast czosnku, ma delikatniejszy od niego smak. Bardzo wartościowa w przygotowaniu strączków, np. fasoli.

Prosty przepis:

Woda z asafetydy



- 1 część asafetydy w postaci żywicy
- 15 części wody

Zalewamy wodą i zostawiamy w słoiku w lodówce, używamy do gotowania, około 1 ł na potrawę.

Cynamon - *Cinnamomum zeylanicum/cassia*

- smak: ostry, słodki, gorzki
- rozgrzewa
- posmak słodki
- szczególnie dobry dla Kaphy

Dlaczego warto go używać?

- działa jak panaceum na bardzo wiele dolegliwości
- wzmacnia serce i jelito cienkie
- dobry na problemy emocjonalne Vaty
- poprawia pamięć, koncentrację i motywację
- rozjaśnia umysł, rozwesela
- podnosi witalność i poczucie zadowolenia z życia
- łagodzi objawy stresu
- oczyszcza płuca ze śluzu
- w postaci inhalacji dobry na przeziębienie, zatoki, zapalenie gardła i chrypkę
- dobry w paraliżu, stymuluje nerwy
- relaksuje mięśnie
- przeciwdziała drętwieniu palców rąk i nóg
- świetny do higieny jamy ustnej - wzmacnia zęby, oczyszcza z toksyn oraz nikotyny, zgromadzonej pod dziąsłami
- podnosi agni - siłę trawienia
- dobry dla układu trawienno
- przeciwdziała wzdęciom
- hamuje rozwój bakterii - dodawaj do jedzenia w podróży, uchroni Cię to przed zatruciem pokarmowym
- ma silne działanie przeciwzapalne
- dobry na hemoroidy
- stymuluje krążenie i napływ krwi do stawów, dobry przy problemach artretycznych i wychłodzonych rękach i stopach
- wzmacnia nerki
- na ból zębów: posmaruj olejkami cynamonowym
- wzmacnia działanie insuliny, zapobiega i pomaga w cukrzycy
- chroni organy przed zapaleniami, infekcjami i wrzodami
- bogaty w magnez, utrzymuje kości i układ hormonalny w dobrej formie
- dobry na PMS i bolesne miesiączki - relaksuje wewnętrzne napięcia
- wzmacnia układ rozrodczy, podnosi libido
- wzmacnia krążenie krwi w macicy, sprzyja miesiączce i odżywieniu układu rozrodczego
- leczy cukrzycę, reguluje poziom cukru we krwi



- ciekawostka: zapach cynamonu i lawendy stymuluje u mężczyzn napływ krwi do penisa
- dzienna dawka: 1-10 g

Na dolegliwości

- przy cukrzycy: dodatek 1/8 - 1/4 ł cynamonu do posiłku pomoże wyregulować poziom cukru we krwi
- grzybica stóp: stosuj ostrożnie, rozcieńcz z olejem roślinnym, zacznij od 10% roztworu, i zwiększaj ilość olejku
- zmiany paznokci u nóg: nałóż olejek cynamonowy, bezpośrednio, przy pomocy patyczka higienicznego, stosuj 1 lub 2 razy dziennie

Przeciwwskazania:

Ciąża i zaburzenia Pitty.

W kuchni

Dodany do mleka łagodzi jego śluzotwórcze działanie, świetnie komponuje się ze słodkimi daniami, w postaci kory dobry do gotowania roślin strączkowych i zup warzywnych, dobry dodatek do mięsa. Antidotum dla jabłek.

Prosty przepis, nieco inny:

Maseczka poprawiająca krążenie krwi

- szczypta kurkumy
- szczypta cynamonu
- 1 ł maki pszennej
- odrobina oleju, najlepiej sezamowego
- odrobina ciepłej wody

Wymieszaj wszystko do uzyskania odpowiedniej, łatwej do smarowania konsystencji, nałóż na twarz na 15 min, zmyj ciepłą wodą, posmaruj twarz olejem sezamowym.

Czarna gorczyca - *Brassica nigra*

- smak: ostry
- rozgrzewa
- posmak: ostry
- balansuje Vatę i Kaphę, podnosi Pittę
- szczególnie dobra dla Kaphy



Dlaczego warto jej używać?

- usuwa toksyny ze stawów
- dobra dla układu ruchu
- dobra na niskie ciśnienie krwi
- wspomaga trawienie
- wzmacnia układ odpornościowy, wspomaga śledzionę w produkcji białych krwinek
- w postaci oleju wzmacnia cyrkulację krwi
- dobra przyprawa na zimę
- dobra dla Kaphy, wzmacnia metabolizm



- redukuje zatrzymanie wody w organizmie

Na dolegliwości:

- na zimne dłonie i nogi: podgrzany olej musztardowy
- na zimę: podgrzany olej na ciało przed prysznicem
- na ból w mięśniach i stawach nóg, na zatrzymanie wody w nogach: namaczaj ręce i nogi w misce z gorącą wodą i 2 łyżki gorczycy zawiniętej w szmatkę
- na artretyczne stawy: nacieraj olejem musztardowym, pomoże rozbić kryształy powodujące tarcie
- na przewlekły kaszel: zmieszaj po 1/2 łyżki mielonej gorczycy i mielonego imbiru z 1 łyżką miodu i jedz powoli, 2-3 razy dziennie

Przeciwwskazania:

Nie łącz z mlekiem i śmietaną!

W kuchni

Pasuje do większości wytrawnych dań, wprowadza delikatnie ostry smak do dań warzywnych i strączkowych. Do ryb lepsza jest czerwona/brązowa gorczyca.

Prosty przepis:

Duszona czerwona papryka

- 2 czerwone papryki
- 2 łyżki masła klarowanego lub oleju
- 1/2 łyżeczki kminu
- 1/2 łyżeczki czarnej gorczycy
- szczypta soli
- 1 łyżka pestek dyni

Kroimy paprykę w grube paski. Rozgrzewamy masło klarowane lub olej, wrzucamy kmin i czarną gorczycę, prażymy, aż zaczną strzelać. Dodajemy paprykę, dusimy pod przykryciem. Pod koniec dodajemy soli i pestki dyni. Wybornie smakuje z dodatkiem garam masali. Tak przygotowana papryka jest lekka i stymuluje pracę jelit.

Czarna sól - Kala namak

- w rzeczywistości ma ciemno-różowy kolor
- nie mylić z różową solą himalajską
- rozgrzewa
- łagodzi Watę, podnosi Pittę i Kaphę

Dlaczego warto jej używać?

- dobry substytut soli
- czarna sól wzmacnia trawienie
- nie powoduje zatrzymywania wody w organizmie
- w przeciwieństwie do innych rodzajów soli, czarna sól nie podnosi poziomu potasu we krwi i jest bezpieczna dla osób z wysokim ciśnieniem
- jest bogata w żelazo
- łagodzi wzdęcia



W kuchni

Ma bardzo specyficzny smak i zapach, przypominający jajko ugotowane na twardo. Weganie mogą przygotować z jej dodatkiem pastę do chleba, która smakuje jak pasta jajeczna, lub zamiennik majonezu. Nie jest to miłość od pierwszego spróbowania, ale można i warto się do niej przyzwyczaić. Pasuje do wytrawnych dań o mocnym smaku. Jeśli doprawimy nią delikatne potrawy, np. pieczone buraki, może zdominować ich smak.

Prosty przepis:

Jogurt z czarną solą i mielonym kminem

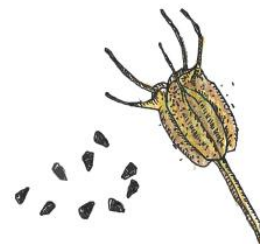
- filiżanka dobrej jakości jogurtu
- filiżanka wody
- 1/2 łył mielonego kminku
- duża szczypta czarnej soli

Wszystko razem zmiksować.

To klasyczny ajurwedyjski przepis poprawiający trawienie. Napój doskonale gasi pragnienie i nawilża od środka.

Czarnuszka - *Nigella sativa*

- smak: ostry, gorzki
- rozgrzewa
- posmak ostry
- dobra dla Vaty i Kaphy, z umiarem dla Pitty



Dlaczego warto jej używać?

- arabskie powiedzenie mówi, że „jest dobrym lekarstwem na każdą chorobę, oprócz śmierci”
- uspokaja i wspomaga trawienie, szczególnie problemy Vaty takie jak wzdęcia
- wspomaga metabolizm tłuszczów
- wzmacnia układ odpornościowy
- oczyszcza nadmiar śluzu z płuc
- przynosi ulgę w astmie, alergii i przeziębieniu
- dobra dla mózgu, uspokaja
- wspomaga pamięć i koncentrację
- oczyszcza wątrobę
- łagodzi zapalenie oczu i bóle głowy Pitty
- redukuje cysty i guzy, szczególnie w piersiach i macicy
- wspomaga laktację, szczególnie w postaci oleju
- pomaga w zaburzeniach miesiączki

Zewnętrzni:

- na łysienie - olej z czarnuszki, stosowany na skórę

Przeciwwskazania:

Ciąża.



W kuchni

Bardzo dobry dodatek do kapusty i kapusty kiszonej, do chleba, szczególnie razowego. Składnik świetnej indyjskiej przyprawy do warzyw i strączków Panch Paron (Pięć Przypraw): czarnuszka, koper włoski, kozieradka, kumin i czarna gorczyca.

Prosty przepis:

Surówka z kiszonej kapusty

Posiekaj kiszoną kapustę, najlepiej użyć niepasteryzowanej, która ma swoje właściwości probiotyczne/wspierające bakterie w jelitach. Dodaj czarnuszkę oraz sos z oleju lnianego i miodu.

Gałka muskatołowa - *Myristica fragrans*

- smak: ostry, gorzki, cierpki
- rozgrzewa
- posmak ostry
- dobra dla Vatty i Kaphy, może podnosić Pittę



Dlaczego warto jej używać?

- bardzo dobra dla Vatty: na bóle, bezsenność, słabą koncentrację
- działa uspokajająco
- świetny afrodyzjak, odżywia tkankę rozrodczą
- dobry na bolesne i nieregularne miesiączki
- dobry na prostatę
- podnosi libido
- wzmacnia trawienie i przyswajanie
- przynosi ulgę w niestrawności, gazach i dolegliwościach układu pokarmowego spowodowanych nadmiarem Vaty
- łagodzi kaszel i wspomaga oczyszczanie płuc ze śluzu
- dzienna dawka: 0,5-6 gm, w większych dawkach szkodliwa
- ważne: bardzo szybko traci swoje właściwości, stąd zarówno leczniczo jak i w kuchni należy ścierać ją bezpośrednio przed użyciem

Na dolegliwości:

- na kłopoty z zasypianiem: 1/8 ł z mlekiem/roślinnym przed pójściem do łóżka
- świetna w leczeniu bezsenności: sproszkowana gałka muskatołowa przyjmowana w postaci kapsułek - wymagana konsultacja się z terapeutą lub lekarzem

Przeciwwskazania:

Cięża, nadmiar Pitty, choroby związane z podwyższonym ciepłem.

W kuchni

Dobry dodatek do słodkich wypieków, słodczy i zup kremów. Można używać także zewnętrznej osłonki gałki muskatołowej - kwiatu muskatołowego.

Prosty przepis:

Ciasteczka z płatków zbożowych z gałką muskatołową



*Do Twojego ulubionego przepisu na ciastka zbożowe dodaj: 1/4 łyła soli, 3/4 łyła gałki muskatołowej, najlepiej świeżo startej, 2 łyła cynamonu, 1/2 łyła kardamonu.

- 3 szklanki płatków owsianych lub orkiszowych
- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej
- 1 szklanka mąki z drobnego przemiału, np. orkiszowa 650
- 1 kostka masła, roztapiamy, jeśli lubisz mocno maślane, kruche ciastka dodaj więcej
- ok 1 szklanki srodu daktylowego lub zbożowego - dodaj zgodnie ze swoimi upodobaniami
- ok 1 szklanki wody lub mleka/mleka roślinnego
- 1/4 łyła soli
- 3/4 łyła gałki muskatołowej, najlepiej świeżo startej
- 2 łyła cynamonu
- 1/2 łyła kardamonu
- 1 łył proszku do pieczenia lub sody oczyszczonej

*Jeśli lubisz dodaj nasiona sezamu, len lub słonecznik, zrób to z umiarem, żeby ciastka nie były zbyt ciężkostrawne. Jeśli ciasto wyjdzie zbyt suche, dodaj wody lub mleka/mleka roślinnego.

Wszystkie mokre składniki mieszamy razem w jednej misce, a w drugiej wszystkie suche składniki. Łączymy i mieszamy.

Jak formować zgrabne ciastka w prosty sposób?

Sprawdzony sposób mojej pierwszej nauczycielki Ajurwedy, Apolonii Rdzanek - użyj zakrętki od masła orzechowego, czyli dość głębokiej, plastikowej zakrętki. Za pierwszym razem wysyp ją mąką, lub wysmaruj odrobiną tłuszczu. Nałóż ciasto do środka i ugnieć palcami. Postukaj palcami w zakrętkę i wypchnij ciastko na zewnątrz. Piec ok 15-20 min, w zależności od grubości, w temperaturze 180-200 stopni.

Imbir - *Zingiber officinale*

- „Uniwersalne lekarstwo”

Suszony imbir:

- smak: ostry
- rozgrzewa
- posmak: ostry
- balansuje Watę i Kaphę, bardzo podnosi Pittę
- dla Kaphy lepszy suszony imbir, zwłaszcza z miodem



Świeży imbir:

- smak: słodki, ostry
- rozgrzewa
- posmak: słodki
- dla Pitty lepszy jest świeży imbir, w małych ilościach
- dla Vatty najlepszy z czarną solą



Dlaczego warto go używać?

- jedna z najlepszych przypraw redukujących *amę* – toksyny w ciele, szczególnie te w stawach
- suszony imbir zapobiega chorobom układu ruchu
- bardzo dobry dla osób, które mają zastane, zimne i strzelające stawy
- sprawia, że substancje odżywcze docierają w głąb tkanek
- dobry na niskie ciśnienie
- dobry na zimę, poprawia krążenie, szczególnie stosowany na ciało
- świetny przy problemach z zimnymi dłońmi i stopami
- lekko pobudza, pomaga na rozleniwienie spowodowane toksynami
- wzmacnia apetyt, pomaga w anoreksji
- redukuje flegmę w płucach
- przed jedzeniem: plasterek imbiru i szczypta soli żółta na 10 min przed jedzeniem wzmacnia apetyt, oczyszcza język i gardło
- bardzo dobry na nudności spowodowane ciężką podróżą, przejedzeniem, niepokojem i infekcjami
- wzmacnia odporność, zwalcza infekcje, zapalenie oskrzeli
- jest antyoksydantem, spowalnia procesy starzenia się
- obniża poziom cukru we krwi, leczy cukrzycę
- afrodyzjak, dobry na układ rozrodczy, pomaga na impotencję spowodowaną brakiem ciepła
- przynosi ulgę w bolesnych i nieregularnych miesiączkach
- antidotum dla: bananów (szczypta suszonego imbiru), kalafiora, pszenicy i jogurtu

Na dolegliwości:

- świetny na migrenę, w początkowej fazie: 2 ły suszonego imbiru wymieszaj z wodą i wypij, kiedy pojawiają się pierwsze zaburzenia widzenia, zwiastuny migreny, w razie potrzeby, po kilku godzinach, powtórz
- na chrypkę: żucie plasterka imbiru wzmacnia produkcję śliny i przynosi ulgę
- przeziębienie: pół łyżeczki suszonego imbiru na filiżankę wody (nie dla Pitty)
- na astmę: pół łyżeczki na filiżankę gorącej wody, dwa razy dziennie
- oczyszczający sok: zmieszaj imbir z sokiem z marchwi i pomarańczy, poczekaj aż się wysikasz 2-3 razy
- na mokry kaszel: z miodem i dodatkowo czarnym pieprzem i pieprzem pippali (tradycyjna mieszanka Trikatu, opisana w części dotyczące pieprzu pippali)
- herbatka na przeziębienie: łyżeczka suszonego imbiru, cynamonu i kopru włoskiego
- ważne, żeby nie przekraczać dziennej dawki: 2-5 g świeżego imbiru, 1-2 g suszonego imbiru

Zewnętrznie:

- kąpiel imbirowa: starty imbir do szmatki i potem do wanny, lub pod strumień lejącej się wody – rozgrzewa i przynosi ukojenie w bólach mięśni i kości, oczyszcza krew, regeneruje, świetna przy stanach nowotworowych (przeciwwskazania: żylaki, liszaje, zranienia otwarte na skórze)
- przynosi ulgę w zespole cieśni nadgarstka: pokrój imbir wzdłuż, na cienkie i długie plastry, owiń nimi nadgarstek, następnie owiń bandażem i zostaw na noc



- na ból głowy: pasta z imbiru i aloesu/wody, nałóż na głowę przed drzemką lub na noc

Przeciwwskazania:

Nawracające zapalenia dróg moczowych, podwyższona Pitta: choroby skóry, gorączka, krwawienia i gorący sezon, wrzody żołądka, kamienie żółciowe.

W kuchni

Używamy suszonego imbiru, w małych ilościach lub świeżego, z gładkich, jędrnych i pełnych soku kłęcz. Pasuje zarówno do dań słonych jak i słodkich. Jedna z czterech zalecanych przypraw do gotowania strączków (obok pieprzu, kurkumy i asafetydy).

Szczególnie dobrze nadaje się do popijania słodkich i mącznych deserów. Najprostszy sposób to potraktowanie imbiru jako dodatku, który stawiamy na stole w porze posiłku. Imbir cieniutko obieramy lub skrobiemy, tak jak marchewkę. Można zrobić to łyżeczką. Oстрыm nożem kroimy w plasterki, a następnie w małą kostkę. Używamy do przyprawiania jedzenia na talerzu, w zależności od swoich preferencji smakowych. To dobry pomysł zwłaszcza, jeśli przy wspólnym posiłku siedzą osoby o różnym zapotrzebowaniu na ostry smak.

Przepis z imbirem:

Polewa imbirowa

Rozpuść dwie łyżeczki masła lub masła klarowanego, dodaj łyżeczkę naturalnego cukru (np. palmowego), zamieszaj. Dodaj łyżeczkę posiekanego w drobną kostkę imbiru i soku z cytryny do smaku. Stosuj do ciastek i ciast jako polewę o wybornym smaku i prozdrowotnych właściwościach.

Kardamon zielony - *Elettaria cardamomum*

- smak: ostry, słodki
- rozgrzewa
- posmak: słodki
- łagodzi wszystkie trzy dosze, w nadmiarze może podnosić Pittę



Dlaczego warto go używać?

- alkaliczny, zawiera dużo potasu
- łagodzi wewnętrzne pieczenie
- stabilizuje serce
- wzmacnia śledzionę
- dobry dla higieny ust, oczyszcza z toksyn
- neutralizuje nieprzyjemny zapach z ust, zmienia pH, chroni szkliwo
- dobry na wrzody w jamie ustnej
- neutralizuje efekt kofeiny - wspomaga wątrobę w radzeniu sobie z kwasami z kawy
- delikatnie wzmacnia agni - trawienie
- przeciwdziała gazom
- poprawia nastrój, działa jak afrodyzjak, przynosi radość i jasność myślenia



- wspomaga pamięć i koncentrację
- odżywia układ nerwowy
- dodaje energii, poprawia krążenie
- dobre na przeziębienia i choroby dolnych dróg oddechowych
- wzmacnia pęcherz moczowy, dobre dla dzieci i dorosłych
- łagodzi objawy stresu psychicznego i stresu układu trawiennego
- dzienna dawka: 3-6 g (2 strączki dziennie), max 9 g

Na dolegliwości:

Neutralizuje wpływ alkoholu - żuj nasiona kardamonu.

Przeciwwskazania:

Ostrożnie przy chorobie refluksowej przełyku, kamieniach żółciowych i wrzodach.

W kuchni

Bardzo dobry dodatek do słodczy, szczególnie zimnych i słodkich deserów. Dobry dodatek do ciasta drożdżowego i ciast z owocami. Łupinek można używać do gotowania owsianki, kaszy jaglanej. Zmielone ziarna dodajemy do już ugotowanego jedzenia. Nasion nie powinno się gotować.

Dobrze smakuje także w zupach ze strączków, np. z zielonej soczewicy. Do dań słonych świetny jest także czarny kardamon o silnym, wędzonym aromacie. Antidotum dla lodów i czekolady.

Prosty przepis:

Deser bananowy łagodzący niepokój

- 1 banan
- 1/2 filiżanki mleka/mleka roślinnego
- duża szczypta zmielonego kardamonu
- odrobinę gałki muskatołowej

Podgrzej mleko, dodaj banana i przyprawy, zmiksuj i obserwuj jak się uspokajają Twoje myśli i niepewność.

Kmin - *Cuminum cyminum*

- inne nazwy to kmin rzymski, kmin indyjski, kumin
- jedna z najważniejszych i najczęściej stosowanych przypraw w Ajurwedzie
- smaki: cierpki, gorzki, ostry
- rozgrzewa
- posmak: ostry
- balansuje Watę (V) i Kaphę (K)
- w dużych ilościach podnosi Pittę (P)



Dlaczego warto go używać?

- bardzo dobrze działa na układ trawienny
- wzmacnia apetyt, trawienie i przyswajanie minerałów w jelitach
- przeciwdziała gazom, jest wiatropędny



- zabija bakterie i pasożyty
- dodaje energii
- świetnie redukuje toksyny, zwłaszcza w połączeniu z asafetydą, jest wskazany w dużych ilościach w trakcie Panchakarmy
- w postaci herbaty: pół łyżeczki kminu zalej gorącą wodą – dobry na gazy, niestrawność i bóle miesiączkowe
- podobne właściwości ma znany w polskiej kuchni kminek

Na dolegliwości:

- na gazy: kmin, mielony imbir, pieprz i szczypta asafetydy, przyjmij z gorącą wodą
- na ból żołądka: zagotuj lub zalej gorącą wodą kmin i asafetydę i od razu wypij
- na niestrawność: ghee, kmin i szczypta asafetydy
- woda kminowa na pasożyty: zrób wywar z kminu, a następnie dodaj do niego 9 części wody, można przechowywać w lodówce 2-3 dni
- dobry przy lekkich problemach z zasypianiem
- dla kobiet: przy długiej i obfitej miesiączce: dodaje energii – podpraż kmin na ghee, dodaj cukier palmowy lub inny naturalny cukier/słód/melasę i jedz jak wzmacniającą czekoladę
- na ból miesiączkowy: podpraż kmin na ghee na żeliwnej patelni (żelazo podnosi wzmacniające właściwości kminu), przyjmuj 1/4 łyżeczki dwa razy dziennie po jedzeniu, lub w postaci herbaty
- dobry na laktację

Zewnętrznie:

- pasta na grzyby na skórze: podpraż kmin, zmiel i dobrze wymieszaj z wodą, połóż na skórę w miejscu, w którym są grzyby; redukuje swędzenie
- maseczka na twarz: w taki sam sposób, nadaje skórze blask
- hemoroidy: zrób wywar z kminu, 1 część kminu, 16 części wody, gotuj, aż zostanie 1/4 wody, można też dodać kurkumę – zamocz ręcznik w tym wywarze i zrób z niego okład
- po pobycie w szpitalu: wywar z kminu dodaj do kąpieli, żeby zdezynfekować ciało

W kuchni

Bardzo dobry dodatek do warzyw, sprawia, że lepiej je przyswajamy, dobrze komponuje się z większością wytrawnych dań, świetny do pieczywa. Pasuje do jogurtu i serów, sprawia, że są łżejsze i cieplejsze. Niezastąpiony do strączków, zwłaszcza do humusu. W przepisach dla dzieci lepiej zastępować go koprem włoskim. Jest antidotum czyli łagodzi obciążające właściwości, dla pomidorów i chili.

Prosty przepis:

Kminowy sos do warzyw i strączków

Rozgrzewamy masło klarowane lub oliwę, dodajemy 1 łyżkę kminu, lekko podsmażamy i dodajemy do naszej potrawy tuż przed podaniem. Świetnie sprawdza się do typowo polskich przepisów, takich jak barszcz czerwony, gotowany kalafior czy fasolka Jaś.

Kolendra - *Coriandrum sativum*

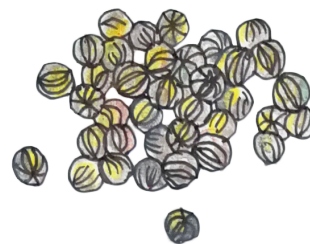
- smaki: słodki, cierpki



- ochładza
- posmak: słodki
- balansuje wszystkie trzy dosze, a szczególnie Pittę

Dlaczego warto jej używać?

- oczyszcza i odżywia nerki i układ moczowy
- poprawia trawienie i przyswajanie
- zapobiega gazom, zgadze, nerwowej niestrawności



Zielona kolendra:

- wzmacnia ogień trawienny - agni
- zawiera cenne minerały: wapń, żelazo i potas
- dobra dla kobiet ze względu na minerały
- dobra na uderzenia gorąca, łagodzi ból miesiączkowy i PMS
- poprawia nastrój i pamięć
- pomaga w niepokoju, letargu
- na wybuchy gniewu
- sokoterapia dla Pitty: zielona kolendra z jabłkami
- dobra alternatywa dla zielonej pietruszki

Na dolegliwości:

- redukuje nagłe ataki gniewu (balansuje Pittę)
- na infekcje moczowe: haem (zimny wyciąg) z zielonej kolendry - 1 część ziół, 6 części zimnej wody, odstaw na 10 godzin - podawaj co cztery godziny
- na zapalenie spojówek: napar z 1 łyżką nasion i szklanki wody na 15 min, odcedź - przemywaj tym oczy, trzymaj w lodówce 2-3 dni

W kuchni

Delikatny smak kolendry dobrze komponuje się ze słodkimi warzywami: dynią, marchewką, burakami, pasuje do cukinii i potraw z fasolek. Jest dobrym dodatkiem do kompotów, napojów na bazie soku jabłkowego i korzennych ciast.

Prosty przepis:

Marchew z kolendrą

Ścieramy marchew. Rozgrzewamy masło klarowane lub oliwę, dorzucamy kolendrę, delikatnie ją przyrumieniamy. Dodajemy marchewkę i dusimy parę minut pod przykryciem.

Koper włoski - *Foeniculum vulgare*

- smaki: gorzki, cierpki, słodki
- lekko ogrzewa ciało i ochładza umysł
- posmak: słodki
- balansuje Vatę, Pittę i Kaphę,
- podnosi Kaphę tylko jeśli jest używany w bardzo dużych ilościach
- ma podobne właściwości co kmin, ale bardziej balansuje Pittę



Dlaczego warto go używać?



- najlepszy lek na wzdęcia
- wzmacnia agni, ale nie podnosi przy tym Pitty
- uspokaja i poprawia uważność
- dobry na oczyszczanie nerek i ich wzmocnienie
- bardzo dobry na laktację, wzmacnia ją
- przyspiesza miesiączkę i podnosi libido
- pomaga przy zatrzymaniu wody i nabrzmiętym żołądku
- dobry dla Vaty lub Kaphy jeśli zjadły za dużo soli
- łagodzi kaszel, odciąża płuca
- dobry na wzmożone pragnienie
- dobry na mdłości
- dobry na ból żołądka
- po posiłku: przypastryżony koper jest dobry, przeciwdziała gazom, tradycyjnie serwowany gościom w indyjskich restauracjach przy płaceniu za posiłek
- dobry w stanach zapalnych, zwłaszcza w połączeniu z lukrecją
- odżywia mózg i oczy
- dobry przy napiętych mięśniach
- łagodzi bóle miesiączkowe i PMS

Na dolegliwości:

- na zatrzymanie wody: herbata z kopru, 1 łyżka kopru zalana wrzątkiem, 2 razy dziennie
- na pieczenie przy oddawaniu moczu: herbata z kopru z łyżeczką naturalnego cukru
- na przeziębienie: żuj 1/2 łyżki mielonego kopru wymieszanego z 1 łyżką naturalnego cukru, 2-3 razy dziennie

Przeciwwskazania:

Picie zbyt dużych ilości naparu z kopru podnosi poziom estrogenów, przyczynia się do powstawania i wzrostu guzów.

W kuchni

Pasuje do marchewki, cukinii, ożywia dania z fasolek. Miałam przyjemność próbować domowej kiszonej kapusty z koprem włoskim - rewelacja! Dodany do kompotów wzmacnia ich lecznicze właściwości. Ze względu na specyficzny, anyżkowy smak, niektórzy wolą go używać w postaci herbaty.

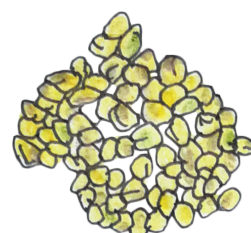
Prosty przepis:

Herbata na trawienie i pozbycie się toksyn

Równe części kolendry, kminu i kopru, 1 łyżka tej mieszanki na szklankę, zaparzamy pod przykryciem.

Kozieradka - *Trigonella foenum-graecum*

- smaki: ostry, gorzki
- rozgrzewa
- posmak: ostry
- bardzo dobrze balansuje Watę i Kaphę, podnosi Pittę



Dlaczego warto jej używać?



- zapobiega cukrzycy – dobrze reguluje poziom cukru we krwi
- pobudza apetyt
- skutecznie łagodzi ból, dobry w bolesnych chorobach, przy bólach Vaty
- wzmacnia mięśnie i szkielet
- w postaci kielków: źródło witaminy E, wzmacnia wątrobę i spermę
- oczyszcza i odtruwa układ pokarmowy
- oczyszcza trzustkę i wzmacnia produkcję enzymów
- oczyszcza z toksyn (ama): pijemy z gorącą wodą rano
- oczyszcza nerki, zapobiega powstawaniu kamieni
- wspiera wątrobę
- redukuje tkankę tłuszczową, dobry dla Kaphy
- wzmacnia libido, szczególnie mężczyzn
- łagodzi objawy menopauzy
- stymuluje laktację

Na dolegliwości:

- dobra kiedy ma się ochotę na cukier: przypaść i zmiel, dodaj naturalny cukier, najlepiej palmowy (wolno podnosi poziom cukru we krwi) i odrobinę masła klarowanego (ghee)
- świetny dla włosów i na łupież: zrób wywar z nasion (1:16, 1/4) dodaj tyle samo oleju kokosowego i gotuj, aż cała woda odparuje; zmiękcza włosy, odżywia cebulki; można zmieszać z odżywką.
- do leczenia cukrzycy 1 i 2 typu: ok 15 g dziennie, może być w jedzeniu

Przeciwwskazania:

Unikaj w ciąży, może wywołać poronienie, unikaj z lekami na cukrzycę i przeciwzakrzepowymi.

W kuchni

Dobrze komponuje się z ziemniakami, także w postaci liści (methi) dobry dodatek do placków ziemniaczanych, pieczywa, naleśników. Bardzo łatwo jest ją wykiełkować, a kielki kozieradki są świetnym dodatkiem do sałatek.

Prosty przepis:

Ziemniaki z kozieradką

Rozgrzewamy olej lub oliwę, wrzucamy kozieradkę. Po chwili dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki, podsmażamy. Kozieradka ma mocny smak i zapach, a w nadmiarze powoduje, że potrawa jest gorzka. Dlatego też używamy jej z umiarem.

Kurkuma - *Curcuma longa*

- „Gabinet lekarski w stoiku”
- smaki: cierpki, gorzki, ostry
- rozgrzewa
- posmak: ostry
- balansuje wszystkie trzy dosze, w nadmiarze podnosi Pittę
- najlepiej działa w połączeniu z pieprzem pippali (90% kurkumy, 10% lipali)



Dlaczego warto go używać?

- otwiera wszystkie subtelne kanały w naszym ciele i pozwala głęboko przeniknąć substancjom odżywczym
- oczyszcza krew
- poprawia trawienie białek i tłuszczów
- poprawia metabolizm i sprzyja odchudzaniu
- działa przeciwzapalnie, wewnątrznie i zewnątrznie
- dobra dla układu hormonalnego
- szczególnie dobra dla skóry
- dobra dla wątroby, oczyszcza ją i wzmacnia, chroni przed toksynami
- dobra dla śledziony, nerek
- skutecznie łagodzi ból
- dobra na płuca, szczególnie suchy kaszel
- reguluje florę bakteryjną, dobra po antybiotykach
- chroni wyściółkę jelit przed efektami stresu, nadmiernym kwasem, lekami i innymi substancjami drażniącymi
- redukuje ryzyko nieżytu żołądka i wrzodów
- świetnie wzmacnia układ odpornościowy
- jest potężnym antyoksydantem, chroni przed rakiem, zwłaszcza jelita i piersi
- wzmacnia produkcję komórek antyrakowych
- chroni przed toksynami ze środowiska i toksynami z papierosów
- dobra dla układu krążenia: obniża poziom cholesterolu, zapobiega chorobom serca
- zalecana joginom ze względu na dobroczynny wpływ na więzadła
- uwalnia swoje właściwości w gotowaniu/zaparzaniu, na surowo może szkodzić
- w postaci herbaty: 1 łyżeczka na szklankę wrzątku

Na dolegliwości:

- na wypryski i oczyszczanie płuc z flegmy: dobrej jakości mleko z kurkumą
- na infekcje gardła, dziąseł i ból zębów: do płukanek, dezynfekuje
- po porodzie: 2-3 szklanki dziennie naparu z kurkumy
- na oczyszczanie wątroby i pasożyty: ciepła woda z 1/2 łyżeczki kurkumy na czczo
- na piękną skórę: przyjmuj kapsułkę (1 g) kurkumy codziennie
- dla miłośników zwierząt: kiedy zwierzątki mają rany, można podawać z mlekiem lub karmą

Zewnątrznie:

- na skaleczenia, szczególnie w kuchni: połóż bezpośrednio na skórę i zabandażuj
- na infekcje paznokci: wymieszaj 1/2 łyżeczki kurkumy z 1 łyżeczką soku z aloesu i nałóż na skórę
- na hemoroidy: wymieszaj 1 łyżeczkę kurkumy z odrobiną wody

Przeciwwskazania:

Ostre problemy z Pittą: wrzody i kamienie żółciowe. Stosuj z umiarem w ciąży. Surowa kurkuma - tylko po konsultacji z terapeutą/lekarzem.

W kuchni



Jedna z czterech przypraw zalecana do gotowania strączków. Pasuje do większości dań, słonych, ale i słodkich, np. do płatków owsianych. Ma bardzo delikatny smak i zarazem zdrowotne właściwości. Podkreśla kolor potrawy i sprawia, że jedzenie wygląda bardzo apetycznie. Dzięki niej rosół, ryż i makaron zyskują piękny żółty kolor. Podstawowy składnik mieszanek curry.

Prosty przepis:

Owsianka z jabłkiem, kurkumą i cynamonem

Gotujemy wodę, do wrzątku dodajemy pokrojone jabłko, szczyptę cynamonu i kurkumy. Po chwili dodajemy płatki owsiane i gotujemy parę minut pod przykryciem na bardzo wolnym ogniu.

Pasta do chleba z kurkumy

1/4 filiżanki kurkumy dodaj do 1/2 gotującej się wody, gotuj mieszając, aż powstanie gęsta pasta. Można przechowywać w lodówce kilka dni. Używamy do kanapek, jako bazę.

Pieprz pippali - *Piper longum*

- smak: ostry
- rozgrzewa
- posmak: słodki

Dlaczego warto go używać?

- dobry substytut czarnego pieprzu, nawilża, a nie wysusza jak czarny pieprz
- rozgrzewa i dodaje energii
- dobry na stany wyczerpania i ospałości
- redukuje candidę i pasożyty
- oczyszcza krew
- odmładza
- sprzyja przyswajaniu kurkumy (10% pippali i 90% kurkumy)
- wzmacnia wątrobę, chroni ją przed skutkami używek i toksyn
- poprawia krążenie
- dobry na anemię
- redukuje napięcie, nerwowość i bezsenność (zaburzenia Vaty)
- łagodzi objawy stresu: bóle głowy, kłopoty z jelitami
- odżywia tkankę rozrodczą i wzmacnia płodność
- przynosi ulgę w bolesnych miesiączkach
- wspiera odporność
- działa przeciwutleniająco

Przeciwwskazania:

Nadkwaśność, stany zapalne (zbyt dużo Pity), ciąża.

Leczniczko:

Najbardziej znana formuła to Trikatu - mieszanka pippali, czarnego pieprzu i imbiru. Wzmacnia trawienie, przyswajanie, oczyszcza z toksyn i sprzyja lepszemu przyswajaniu lekarstw i ziół. Pół łyżeczki z ciepłą wodą i miodem, trzy razy dziennie przed posiłkiem. Stosowanie wymaga wstępnej konsultacji z terapeutą/lekarzem.



Szafran - *Crocus sativus*

- smak: gorzki, ostry
- wychładza
- posmak: ostry
- balansuje Watę i Kaphę
- w dużych ilościach może podnosić Pittę, jednakże ze względu na ochładzające właściwości, zalecany dla Pitty

Dlaczego warto go używać?

- szczególnie dobry dla skóry i układu rozrodczego
- afrodyzjak dla kobiet: zwiększa ukrwienie w narządach rodnych
- afrodyzjak dla mężczyzn: zwiększa liczbę plemników
- łagodzi bóle miesiączkowe
- dobry w trakcie menopauzy
- łagodzi gorączkę
- oczyszcza nerki, działa moczopędnie
- odżywia wszystkie tkanki
- odżywia serce
- oczyszcza i odżywia krew
- działa odmładzająco
- rozjaśnia umysł, podnosi radość i zadowolenie
- łagodzi emocje Pitty, łagodzi drażliwość

Uwaga:

Dobrej jakości szafran jest bardzo drogą przyprawą. Można ją kupić w postaci proszku, tylko od zaufanego sprzedawcy, gdyż często bywa podrabiany. W postaci pręcików, szafran wygląda jak cienkie, pomarańczowo-czerwone nitki, które intensywnie barwią wodę. W Turcji i krajach afrykańskich jako szafran bywa sprzedawana inna roślina, o podobnym wyglądzie.

Na dolegliwości:

- łagodzi podrażnienia oczu - przemywaj oczy wodą szafranową
- woda szafranowa: namocz szczyptę szafranu w 1/4 f wody na 15 minut, rozcieńcz w wodzie destylowanej do 1% (1 g szafranu na 100 ml wody) po 2 krople do każdego oka

Przeciwwskazania:

Cięża, może wywołać poronienie.

W kuchni

Trzeba go namoczyć na parę minut w letniej wodzie. Bardzo dobrze komponuje się z mlekiem, mlekiem roślinnym, słodkim pieczywem, ryżem. Dodajemy go (namoczonego) pod sam koniec gotowania.

Sproszkowany szafran to świetny dodatek do ciasta drożdżowego. Nadaje mu piękny, żółty kolor, i neutralizuje jego ciężkostrawność. Łasuchom polecam szwedzki przepis na bułeczki szafranowe z rodzynkami.

Prosty przepis:



Mleko/mleko migdałowe z szafranem

Podgrzej 1 filiżankę mleka/migdałowego, dodaj 3-5 namoczonych wcześniej pręcików szafranu lub szczyptę sproszkowanego szafranu. Wypij wieczorem przed pójściem spać. Jeśli chcesz dodaj odrobinę miodu, ale wtedy dodaj także odrobinę cynamonu lub kurkumy. Odżywia wszystkie tkanki, w szczególności tkankę rozrodczą.

Lecnicze działanie przypraw - zestawienie

- **Przeciwbólowe:** cynamon, goździki, kolendra
- **Niszczy pasożyty:** adżłan, cayenne, pippali
- **Przeciwbakteryjny:** adżłan, kolendra, kurkuma
- **Przeciwskurczowy :** kolendra, kmin, kardamon, koper włoski, czarnuszka, adżłan
- **Udrażnia górne drogi oddechowe:** kolendra, kmin, kardamon
- **Wykrztuśny:** kardamon, pippali, imbir
- **Napotny:** kolendra, koper włoski, imbir, adżłan,
- **Przeciwutleniający:** kolendra, kurkuma, imbir
- **Przeciwzapalny:** kurkuma, czarnuszka, imbir
- **Łagodzi stany zapalne:** koper włoski (zwłaszcza w połączeniu z lukrecją)
- **Przywraca zdrowie, wspomaga leczenie:** kolendra, kmin, kurkuma, pippali
- **Wzmacnia:** pippali, kozieradka
- **Regeneruje:** kolendra, pippali
- **Stymuluje apetyt:** kardamon, kolendra, czarna sól
- **Stymuluje krążenie:** cynamon, kardamon, asafetyda, pippali
- **Stymuluje krążenie peryferyjne, w kończynach:** imbir
- **Wzmacnia układ nerwowy:** kardamon, czarnuszka
- **Afrodyzjaki:** kozieradka, szafran, gałka muskatołowa, pippali, imbir, asafetyda
- **Uspokaja:** gałka muskatołowa, kolendra
- **Stymuluje:** kurkuma, pippali, imbir, asafetyda
- **Pomaga w kłopotach z trawieniem, wchłanianiem i perystaltyką jelit:** kmin, kolendra, koper włoski, mięta, adżłan, kardamon, cynamon, imbir, kurkuma, asafetyda, czarnuszka, pippali
- **Na niestrawność:** asafetyda
- **Wiatropędny:** asafetyda, kolendra, kmin, kurkuma, kardamon, koper włoski, pippali, imbir, adżłan
- **Wspomaga trawienie:** kolendra, kmin, czarna sól, kurkuma
- **Lekko przeczyszcza:** kardamon, pippali, imbir
- **Moczopędny:** kolendra, kmin, kardamon, cynamon, koper włoski, pippali, imbir, lukrecja
- **Wspiera wątrobę:** czarnuszka, kozieradka
- **Wspiera nerki:** kolendra, adżłan
- **Wspiera trzustkę:** kozieradka
- **Wspiera płuca i oddychanie:** asafetyda, kurkuma, adżłan
- **Wspiera serce:** asafetyda, adżłan, szafran
- **Sprzyja laktacji:** kmin, koper włoski, czarnuszka
- **Obniża cholesterol:** kurkuma
- **Odżywia układ rozrodczy:** asafetyda, szafran



- **Sprzyja wydalaniu:** asafetyda
- **Nasila menstruację:** koper włoski, pippali
- **Przeciwdziała alergiom:** czarnuszka
- **Oczyszcza:** asafetyda, kumin, czarnuszka
- **Balansuje hormony:** czarnuszka
- **Odkąża:** pippali, kurkuma, asafetyda
- **Przeciwwymiotny:** imbir
- **Reguluje poziom cukru we krwi:** kozieradka
- **Przeciwgrzybiczo (zewnętrznie):** olejek z cynamonu, olejek z goździka

Przyprawowe antidotum na niestrawność określonych produktów

- cynamon - jabłka
- awokado - kurkuma, czarny pieprz
- banany - mielony imbir, kardamon
- kapusta - kurkuma i czarna gorczyca
- kawa - kardamon, gałka muskatowa
- kalafior - imbir
- ser - ostre przyprawy
- cieciora - adżłan
- czekolada - kardamon, kmin
- jajka - kurkuma
- lody - kardamon, goździki
- strączkowe - czarna sól, czarny pieprz, kmin
- jogurt - kmin, imbir
- pszenica - imbir
- pomidor - kmin
- ogórek - adżłan, sól
- rzodkiewka - sól
- ryż - sól, czarny pieprz
- płatki owsiane - kurkuma, czarna gorczyca, kmin
- mięso - cayenne, czarny pieprz, goździki
- cztery przyprawy do roślin strączkowych: kurkuma, imbir, czarny pieprz, asafetyda

Przyprawy i dosze

Przyprawy dla Vatty:

- wszystkie są dobre, ostrożnie z ostrymi przyprawami, które mogą wzmacniać Watę

Przyprawy dla Pitty:

- szczególnie korzystne: świeża bazylia, kolendra, cynamon, kmin, koperek, koper włoski, świeży imbir, mięta, szafran, kurkuma
- czasami: czarny pieprz, kminek, kardamon, pietruszka, wanilia
- pozostałych raczej unikać, zwłaszcza, jeśli Pitta jest podniesiona, czyli: adżłan, ziele angielskie, anyż, asafetyda, liść laurowy, cayenne, goździki, kozieradka, suszony



imbir, majeranek, gorczyca, gałka muskatołowa, oregano, papryka, rozmaryn, szalwia, tymianek i sól

Przyprawy dla Kaphy:

- ogólnie wszystkie z umiarem, jak najmniej soli, zalecana czarna sól

Lakszmi Masala - trójdoszowa przyprawa

Możemy przygotować także mieszankę przypraw balansującą określoną doszę. W Ajurwedzie taka mieszanka nazywana jest **churna**. Kompozycją, która balansuje wszystkie trzy dosze jest **Lakszmi Masala** wg przepisu mojego nauczyciela, znakomitego kucharza ajurwedyjskiego Nicky Sitaram Sabnis. Poniżej podaję jego przepis.

Całe przyprawy:

- 50 g kolendry
- 50 g kopru włoskiego
- 10 g adżłanu
- 10 g anyżu
- 25 g kminu
- 1 ł goździków
- 4-5 liści laurowych
- 100 g wiórków kokosowych

Mielone przyprawy:

- 50 g kurkumy
- 50 g imbiru
- 10 g sproszkowanego mango (bardzo kwaśna przyprawa)
- 1 ł chili
- 1 ł kardamonu

Całe przyprawy prażymy na żeliwnej patelni, cały czas mieszając. Staramy się uzyskać złoty kolor i delikatny zapach. Uważamy, żeby nie przypalić przypraw, gdyż cała mieszanka ma wtedy gorzkawy smak. Studzimy przyprawy i mielimy je, np. w młynku do kawy. Dodajemy mielone przyprawy i dokładnie mieszamy. Przechowujemy w szczelnie zamkniętym słoju do sześciu miesięcy.

Ajurwedyjskie herbaty

Przyprawy są bazą świetnych leczniczych herbat ajurwedyjskich. Nie warto przepłacać za importowane z Niemiec, Holandii czy Wielkiej Brytanii herbaty, które w istocie mają bardzo prosty skład. Wystarczy zaopatrzyć się w dobrej jakości przyprawy i samodzielnie komponować. Do tego przydaje się czajniczek do zaparzania typu „french press”, który bardzo ułatwia nam życie i sprawia, że robienie takiej herbaty jest przyjemnością. Poniżej znajdziecie kilka inspirujących przepisów.



Najprostsza herbata ajurwedyjska

Wybieramy przyprawę, która nam służy. 1/2 łyła lub 1 łyła przyprawy zalewamy szklanką gorącej wody, zaparzamy pod przykryciem. Tak, to takie proste!

Herbata łagodząca Vatę dr. Vasanta Lada

- 1/4 łyła imbiru, najlepiej świeżego
- 1/4 łyła mielonego kardamonu
- 1/4 łyła mielonego cynamonu
- 1/4 łyła adżłanu
- 2 szklanki wody

Gotujemy wodę. Do wrzątku dodajemy przyprawy, przykrywamy garnek i zaparzamy pod przykryciem kilka minut. Przed podaniem przecedzamy. Możemy serwować z miodem.

Herbata na wieczór dr. Vasanta Lada

- kilka ziaren kopru włoskiego
- 1/3 łyła cynamonu
- torebka rumianku
- 2 szklanki wody

Przygotowujemy w taki sam sposób, jak powyżej.

Aromatyczny chai – korzenna mieszanka

- 1 łyła cynamonu
- 1 łyła kardamonu
- 1/2 łyła gałki muskatołowej
- 1/2 łyła imbiru
- 1/2 łyła anyżu
- 1/4 łyła goździków
- opcjonalnie 1 liść laurowy

Przyprawy mielimy w młynku. Możemy przygotować z nich chai na bazie czarnej herbaty lub herbaty rooibos, lub możemy użyć samej tylko mieszanki. Gotujemy wodę, dodajemy herbatę, zaparzamy. Po chwili dodajemy ok 1/4 łyła mieszanki. Zachęcam Was do wypróbowania ilości mieszanki, jaka Wam odpowiada. Podobnie możemy podejść do przepisu, zwiększając lub zmniejszając proporcje wg naszego uznania. Taki napój świetnie smakuje z odrobiną mleka i miodu.

Herbata czekoladowa

- 2 łyła kakao
- 2 łyła karobu
- 1/2 łyła mielonego cynamonu
- 1/2 łyła mielonego kardamonu
- 1/6 łyła mielonego anyżu
- 1/6 łyła mielonych goździków
- 1/6 łyła mielonej gałki muskatołowej
- 1 łyła lukrecji



Mieszamy wszystkie składniki. Gotujemy wodę i dodajemy 1 łyżkę mieszanki na szklankę. Czekoladowy smak podkreśli odrobina miodu lub słodki i mleko, np. owsiane. Przypomina w smaku Jogi Tea o smaku Choco.

Bibliografia

Ayurvedic Cooking for Self Healing, Usha Lad, Vasant Lad, 1997
Ayurvedic Diet, Nutrition, Psychology and Herbology, materiały z kursu Asho Ayurveda, notatki własne 2012
Odżywianie dla zdrowia, Paul Pitchford, Łódź 2010
The Ayurveda Bible, Anne McIntyre, London 2012
The Ayurveda Encyclopedia, Swami Sada Shiva Tirtha, USA - Europe - India, 2012
The way of ayurvedic herbs, Karta Purkh Singh Khalsa, Michael Tierra, Delhi 2010

O Autorach

Maria Nowak-Szabat

Mentorka, nauczycielka Ajurwedy, psycholożka, holistyczna coach i trenerka, a także nauczycielka jogi Sivanandy. Wspólnie z mężem w 2013 roku założyła Agni Ajurweda i stworzyła podwaliny Ajurwedy jako zawodu w Polsce. Ajurweda początkowo była jej pasją. Studiowała i ukończyła polonistykę i psychologię. Przez kilka lat pracowała jako psycholożka-trenerka oraz nauczycielka jogi. Dziś korzysta z tej wiedzy, pomagając swoim klientom. Wkłada serce w to, żeby Ajurweda była zrozumiała i dostępna. Jako założycielka siedmio cyfrowego biznesu prowadzi inne kobiety w drodze do sukcesu, szanując ograniczenia i wykorzystując talenty.

Michał Szabat

Terapeuta i masażysta ajurwedyjski. Wcześniej profesjonalny szef kuchni we włoskiej restauracji. Ajurwedą interesuje się od 2000 roku. Jest jego pasją, sposobem na życie i tym, jak postrzega świat. Ukończył trwający 500 godzin kurs z diagnostyki i dietetyki ajurwedyjskiej oraz kurs terapeuty ajurwedyjskiego. Swoją wiedzę zdobywał w Indiach w Dharamsala, u doświadczonych lekarzy, prowadzących na co dzień klinikę Panchakarmy. W Agni Ajurweda zajmuje się przede wszystkim terapią Panchakarma oraz masażami terapeutycznymi. Przez dotyk poznaje ludzkie ciało i jego potrzeby. Jest także dyplomowanym nauczycielem jogi metodą Sivanandy. Samą jogę praktykuje od ponad dwudziestu lat. Swoją wiedzę na ten temat oraz życiowe doświadczenie pogłębiał podczas wielokrotnych podróży do Indii i innych zakątków świata. Michał kocha gotować, ale po kilku latach profesjonalnego gotowania, zdecydował się porzucić pracę szefa kuchni. Od tamtej pory gotuje jedynie dla przyjemności, bliskich i znajomych.

www.agni-ajurweda.pl

W tej serii:

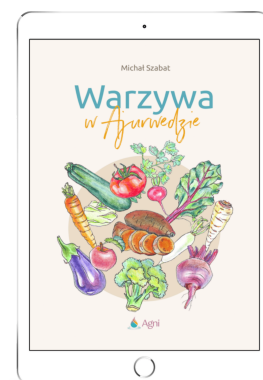


Copyright © by Maria Nowak-Szabat
Agni Ajurweda
Strona 28 z 29

E-book: „Warzywa w Ajurwedzie”

Chcesz włączyć więcej warzyw do swojej codziennej diety? Jesteś na etapie eliminowania mięsa i nie wiesz, od czego zacząć? Marzą Ci się nowe smaki i powiew świeżości w dotychczasowych kulinariach? Ten e-book to obowiązkowa pozycja dla wszystkich, którzy chcą zacząć sezonowe odżywianie, czyli zgodne z porami roku. To przewodnik po warzywach, dzięki któremu poznasz je w nowej, pysznej odsłonie.

Warzywa w Ajurwedzie to ponad 70 przepisów z 25 sezonowych warzyw, a dodatkowo bonusy w postaci przepisów na czatneje. Ponadto poznasz charakterystykę każdego warzywa, ze wskazaniem właściwości zdrowotnych, witamin i minerałów, oraz dostaniesz tabelę dobrych połączeń warzyw i przypraw.



E-book: „Rośliny strączkowe w Ajurwedzie”



Pomysł na tę publikację zrodził się z potrzeby naszych klientów. Zdecydowana większość z nich do fasolek podchodzi jak pies do jeża. Jedni na samą myśl czują ból brzucha, inni uprzedzili się do fasolek po utrudnieniach w życiu społecznym, których doświadczali w przeszłości.

Na ponad 130 stronach poznasz kilkadziesiąt przepisów z wykorzystaniem 15 roślin strączkowych i otrzymasz szczegółowe instrukcje przygotowania potraw. Dowiesz się, jak przyrządzać fasolki tak, aby nie obciążały układu trawiennego.

Kursy online w naszej ofercie

Zapraszamy Cię do naszej **Szkoły Ajurwedy**, która kształci konsultantki i konsultantów Ajurwedy zgodnie z międzynarodowymi standardami. Program szkoły podzielony jest na trzy części i tworzy kompletną ścieżkę zawodową.

Część 1 to trwający osiem miesięcy program online dla ludzi z otwartymi umysłami i sercami, którzy chcą skorzystać z Ajurwedy w życiu osobistym i zawodowym.

Część 2 to roczny program online dla osób, które chcą dołączyć do profesjonalistów i połączyć swoją ścieżkę zawodową z Ajurwedą.

Część 3 to trwający rok program online budowania marki osobistej dla konsultantek i konsultantów Ajurwedy.

Zaczerpnij z naszego bogatego doświadczenia uczenia Ajurwedy w zrozumiały i dostępny sposób.

Po szczegóły i więcej informacji wejdź na: www.agni-ajurveda.pl

A także obserwuj nas na Instagramie: [@agni_ajurveda](https://www.instagram.com/agni_ajurveda) i Facebooku: Agni Ajurveda

