



Przepis na sattwiczne święta

Święta – narodziny światła	3
Świąteczny radžas	8
Wzmacnianie sattwy na poziomie umysłu	10
1. Dobroczynność	10
2. Bycie lepszym dla siebie i innych	11
3. Tapas – kontrola umysłu	12
4. Kontakt z naturą	13
5. Patrz sercem	14
6. Kolędowanie	15
7. Otwórz się na rodzinną lekcję	16
8. Idź na spacer!	17
9. Bądź wdzięczna	18
Płyn z falą	19
Wzmacnianie sattwy na poziomie ciała	21
1. Jedzenie nie jest najważniejsze	21
2. Nie bój się używać przypraw	22
3. Dbaj o to, co ze sobą łączysz	23
4. Ćwicz uważność w jedzeniu	24
5. A może odrobina jogi?	25
4 sposoby na świąteczne przejedzenie	26
1. Herbatki i przyprawy	26
2. Uwzględnianie w diecie błonnika	30
3. Picie gorącej wody	31
4. Opuść kolację i idź na spacer	32
Ajurvedyjskie przepisy na polskie święta	33
1. Herbata balansująca Vatę	33
2. Przepis na zakwas z buraków	35
3. Przepis na chleb na zakwasie	36



Święta – narodziny światła

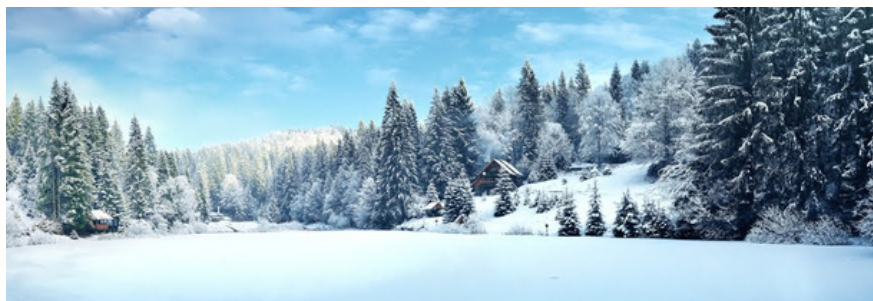
Grudzień to czas, w którym przygotowujemy się na narodziny światła, narodziny nowej jakości. To moment przesilenia i początek procesu, w którym przybywa dnia, przez co robi się jakoś lżej na duszy.

Święta Bożego Narodzenia pomagają ten stan osiągnąć i odpowiednio z niego skorzystać. To, co się rodzi w tym czasie, to **sattwa**. „Sattwa” to sanskryckie słowo, które opisuje jasność, lekkość, radość i wdzięczność. To wyczekiwanie na coś, co przyniesie lżejsze, pogodniejsze życie. To stan harmonii, spokoju i miłości, kiedy przepętnia Cię radość i wiara w to, że wszystko ma sens. W takim stanie najłatwiej odnosić się do duchowości.

Sattwa

To stan harmonii, spokoju, równowagi, jasności, lekkości i piękna. Jeśli chcesz pełniej zrozumieć, co to za stan, pomyśl o jakimś przepięknym miejscu w naturze.

Na przykład o cichej polanie, na której właściwie nie ma ludzi... **Jest harmonia, spokój, pewnego rodzaju obfitość i jasność.**



Taką energię ma właściwie cała natura, oczywiście w niezaludnionym wariacie. Miejsca, które tworzą ludzie, żeby sattwę kreować i się nią wypełniać to na przykład kościoły. Niezależnie od tego, czy praktykujesz, czy nie, przypomnij sobie, jakie masz wrażenia, gdy wchodzisz do kościoła. Tam jest trochę inny wymiar. Jest właśnie jakoś tak spokojniej i lepiej się myśli.

Niestety, to aspekt, którego w naszym świecie jest coraz mniej. **Coraz mniej jest takich momentów, coraz mniej miejsc, przestrzeni, które są czyste, spokojne i nieprzetładowane.** Takich, w których czujemy się harmonijnie i spokojnie.



Radžas

To, co dominuje w tym dzisiejszym świecie, zwłaszcza w świecie miejskim i świecie bycia online całą dobę, to radžas. To drugi z trzech stanów, w którym według Ajurwedy może występować umysł. **To stan aktywności, działania, pobudzenia, poruszenia i bycia w ruchu.**

Wracając do wcześniejszego przykładu leśnej polany, wyobraź sobie to miejsce pełne ludzi, którzy rozmawiają, słuchają radia...



To życie we wszystkich swoich przejawach. Często to nasza esencja korzystania z takich miejsc, jak parki, plaże, miejskie skwery... Chodzimy tam po to, by aktywnie spędzać czas, a nie kontemplować naturę. A spędzanie czasu to jest właśnie ten ruch, poruszenie i pobudzenie.

Jeśli jest tego dużo, to jest to dla nas męczące.

Odpowiednia ilość radhasu pomaga nam się rozruszać, cieszyć życiem i aktywnie z niego korzystać. Natomiast, jeśli jesteśmy za bardzo zagonieni czy zabiegani, to zaczyna nam to szkodzić.

Tamas

Wtedy pojawia trzeci stan, który nazywa się tamas. **To stan z jednej strony zastoju, ale też odpoczynku. Stan utknięcia i bezruchu**, ale również ukojenia po nadmiernym wysiłku i pobudzeniu.

Wracając do obrazu polany, wyobraź sobie, że trwa na niej impreza. Ludzie jedzą, piją, bawią się, tańczą i jest bardzo aktywnie. A potem, jak już tyle wypiją i zjedzą, że nic im się nie chce, zalegają w bezruchu.

W tym bezruchu nic się nie dzieje, po to, **żebyśmy mogli odpocząć i się zregenerować**. Wydobrzeć po okresie takiej intensywnej eksploatacji.



O stan sattwy we współczesnym świecie jest coraz trudniej.

Nasze życie zaprojektowane jest tak, że wymaga nieustannego działania. Tego, żeby pójść, zrobić coś, załatwić, kupić... Samo otoczenie, w którym przebywamy na co dzień, jest coraz bardziej zaśmiecone i zagrazone. Pełno w nim bodźców, które są dla nas przytłaczające i pobudzające.

Właśnie z tego powodu od wielu lat wcielam w życie zasadę minimalizmu. Staram się żyć zgodnie z zasadą „mniej znaczy więcej”. Minimalizm jest tak naprawdę przepisem na to, jak wzmacniać w swoim życiu sattwę – w swoim otoczeniu, życiu, pracy i relacjach z ludźmi. Po to, żeby częściej czuć się harmonijnie, doświadczając tego stanu radości i lekkości.



Poprzedzający święta adwent to dobry czas, aby spróbować wcielić w życie ideę **cyfrowego szabat** (zacerpnęłam ją z książki „Cyfrowy minimalizm” Newporta Cala). Sprowadza się ona do tego, aby w ciągu tygodnia robić sobie jeden dzień, w którym jesteś w 100% offline, w ogóle nie korzystasz z Internetu: z mediów społecznościowych, blogów, postów, e-maili, portali newsowych. Cyfrowy detoks. Jeden dzień w tygodniu. Jak rezonuje z Tobą taki pomysł? Jakie emocje w Tobie uwalnia?



Stan sattwy, za którym tęsknimy, to właśnie esencja świąt. Popkultura i specjaliści od marketingu doskonale zdają sobie z tego sprawę i podchwytyją nasze pragnienie. Serwują nam wizję spełnionego pragnienia – czasu beztroski, który wiąże się z tymi wszystkimi migoczącymi światełkami, ozdobami, bombkami na choince, smakami i zapachami. **Wpatrujemy się w ten obraz bardzo mocno, bo bardzo mocno za tą wizją tęsknimy.**

Niestety, rzeczywistość bardzo często okazuje się rozczarowująca. Z dużej chmury oczekiwań spada bardzo mały deszcz. Prezent wcale nie rozwiązuje naszego problemu z obniżonym nastrojem, a choinka nie wynagradza tego, że nie potrafimy usiąść przy jednym stole i spokojnie porozmawiać. Okazuje się, że nie wystarczy nakryć do stołu i suto go zastawić, żeby stworzyć rodzinną atmosferę.



Świąteczny radžas

W świątecznych opowieściach często pojawia się wątek zmęczenia i przepracowania. Wynika to z tego, że święta i wszystko to, z czym są związane, wymagają w nas powstania stanu **radžas**.

Radžas dominuje w naszym współczesnym życiu, w którym od rana do wieczora jesteśmy zajęci. Dotyczy zarówno ciała – poruszania się, sprzątania czy przekładania, jak i umysłu – planowania, zastanawiania się, czytania, uczenia się.

Radžas wzmacnia się przed świętami, kiedy wszystko nabiera podwójnego tempa. Zaczyna się świąteczna krzątania. Czas na wybieranie, zamawianie, planowanie, kupowanie, gotowanie... To bardzo dużo działań w krótkim czasie, które potrafią porządnie zmęczyć.



Często wygląda to tak, że przed świętami mamy za dużo Pitty. Jesteśmy zbyt ambitni, nastawieni na realizację długiej listy przedświątecznych zadań. Nadmiar Pitty prowadzi do zaburzeń Vaty, czyli do stanu, w którym jesteśmy przebodźcowani, przemęczeni fizycznie i mentalnie.

Chcąc zbalansować zaburzenia Vaty, sięgamy po rzeczy, które ją równoważą, podnosząc jednocześnie Kapkę. Najczęściej jest to jedzenie (zwłaszcza słodkie i węglowodany) i bycie ciągle w tym samym miejscu, nieruszanie się (np. spędzanie wielu godzin na kanapie w towarzystwie telewizora lub mediów społecznościowych).

Święta, jak łatwo się zatem domyślić, w naturalny sposób wzmacniają Kapkę poprzez właśnie to, że jesteśmy bardziej statyczni i stabilni. Dużo siedzimy, jemy i spędzamy czas z tymi, których kochamy.



Przybywa nam parę kilo, a do tego jesteśmy zmęczeni. Nadzieja na to, że święta będą okazją do odpoczynku pryska jak mydlana bańka, pozostawiając po sobie poczucie, które ludzie wyrażają słowami: „Święta, święta i po świętach”.



Wzmacnianie sattwy na poziomie umysłu

Przejdźmy zatem do zaleceń, które pomogą Ci wzmacniać sattwę na poziomie umysłu. Po to, żebyś mogła rzeczywiście skorzystać z tych świąt w pełni i żeby odegrały taką rolę, jaka jest dla nich przewidziana.



1. Dobroczynność

Zgodnie z doktryną katolicką okres adwentu służy przygotowaniu się do świąt. To czas, w którym chodzi się do kościoła, modlić się i uczestniczyć w porannych nabożeństwach.

Jeśli nie jesteś związana z Kościołem, wykorzystaj świeckie sposoby, które mogą Cię przygotować do świątecznego okresu. Prostym, przepięknym sposobem jest dobroczynność – ta mała i ta większa.

Ta większa jest wtedy, kiedy coś ofiarujesz. Niekoniecznie swojej siostrze, która ma już wszystko, więc Ty przez 3 dni zastanawiasz się, co jeszcze możesz jej kupić. Mam tu na myśli dobroczynność



przynosząc korzyść osobom, które naprawdę potrzebują pomocy. W okresie przedświątecznym nie brakuje inicjatyw, w które możesz się zaangażować. Pierwszym z brzegu przykładem jest ciesząca się od lat dużą popularnością Szlachetna Paczka. Podobnego rodzaju zbiórki na rzecz potrzebujących nie brakuje.

To może być też mała dobroczynność, w trakcie której dasz komuś coś dobrego. To nie musi być nic materialnego. Gest, słowo, swój czas. Spotkanie z kimś, dla kogo od dawna nie miałaś czasu. Poświęcenie komuś trochę więcej czasu, uwagi. Ofiarowanie czegoś nienamacalnego, ale bardzo wartościowego.



2. Być lepszym dla siebie i innych

Przedświąteczne tygodnie to też czas, podczas którego możesz być bardziej życzliwa dla siebie i innych.

Jedną z moich ukochanych świątecznych piosenek ma w refrenie linijkę: *I wish everyday could be like Christmas*. Bardzo dobrze oddaje to, co mam na myśli. Chodzi o ducha życzliwości i radości. Dzielenia się tym szczególnym czasem. Zatrzymania



i refleksji, że wokół Ciebie są ludzie, którym na Tobie zależy. I uświadomienia sobie, że tak jest każdego dnia. Nie tylko w Wigilię i Boże Narodzenie.



3. Tapas – kontrola umysłu

Tapas to jedna z praktyk jogicznych, która polega na tym, że rezygnujesz z czegoś, co uwielbiasz. Po to, żeby rozluźnić swój związek emocjonalny z daną rzeczą.

Czymś, co świetnie nadaje się do treningu tapasu, są **słodycze**. Gdy zaczną się święta, wszyscy będziemy mieć cukru powyżej uszu. W okresie adwentu masz więc okazję, żeby zrównoważyć to, czego za chwilę będzie o wiele za dużo.

Czemu nie ograniczyć słodyczy do minimum już teraz? To „minimum” dla każdego będzie znaczyło coś innego. Sama rozważ, gdzie leży Twoja granica.

Uwierz mi, jeśli przez jakiś czas wyrzekniesz się czegoś, co tak bardzo lubisz, odniesiesz z tego wszechstronne korzyści.



4. Kontakt z naturą

Chodź na spacer. Ale nie dla samego chodzenia. Tylko po to, żeby zobaczyć, jaki kolor ma niebo, jak wyglądają drzewa i świat za oknem. Bądź w kontakcie z naturą, bo podnosi sattwę i przypomina o tym, co jest sednem życia.

Pamiętaj też o tym, żeby odpoczywać na bieżąco. Nie czekaj do świąt, zaharowując się, żeby wszystko było na tip-top: posprzątane mieszkanie, ugotowane dania, wyprasowany obrus, przygotowana rodzina... A przecież nie jest tak, że w tym czasie zawieszeniu ulegają Twoje rutynowe, codzienne obowiązki.

Gwarantuję Ci, po takim maratonie nie będziesz miała siły, by korzystać z czasu światła, na który tak długo czekałaś. Każdego dnia znajdź więc chwilę, żeby się regenerować. Chociaż pół godziny czystego relaksu, kiedy nie myślisz o niczym i niczym się nie zajmujesz. Jesteś po prostu ze sobą.



5. Patrz sercem

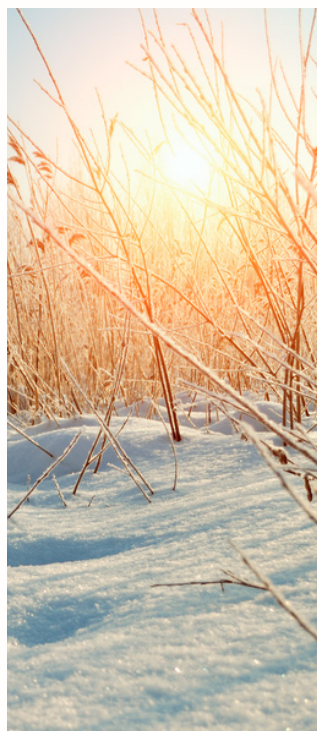
Spróbuj częściej patrzeć na świat sercem, a nie głową. Budzić w sobie współczucie dla ludzi, z którymi się spotykasz w pracy, na ulicy, w sklepie czy w swoim domu.

Dla mnie największą inspiracją i ikoną tego współczucia jest Dalajlama. Nad lustrem w łazience wisi jego wiersz *Precious human life* („Cenne ludzkie życie”), który codziennie czytam podczas mycia zębów. Jest o tym, że dzisiejszy dzień jest prezentem. Momentem, w którym mogę najpełniej realizować to, co chcę i starać być najlepszą wersją siebie.

Cenne ludzkie życie

Dzisiaj jestem szczęśliwy,
że obudziłem się,
żyję, mam cenne ludzkie życie,
nie zamierzam go zmarnować.
Zamierzam użyć całej swojej energii,
żeby się rozwijać,
otworzyć swoje serce na innych,
żeby osiągnąć oświecenie
dla korzyści wszystkich istot.
Zamierzam mieć życzliwe myśli
wobec innych,
nie zamierzam odczuwać gniewu
ani myśleć źle o innych.
Zamierzam ubogacać życie innych
tak bardzo,
jak tylko będę w stanie.

Dalajlama XIV



To patrzeć na świat sercem i współczucie bardzo Ci się przydadzą, bo w święta spotkasz się ze swoją rodziną. To sytuacja, w której zwykle intensyfikują się różne, pulsujące w swoim rytmie od lat, sprawy.

Przygotowanie się do tej chwili, pozwoli Ci rozbroić różne trudne sytuacje bez negocjacji i w naturalny sposób przekieruje Twoją uwagę do serca. A w nim wszystko jest możliwe, bo serce potrafi wybaczyć, zrozumieć i zobaczyć każdą sprawę z innej perspektywy.

6. Kolędowanie

Świąteczną ajurwedyjską praktyką, która otwiera serce są mantry. Śpiewanie mantr pozwala uciszyć umysł i odzyskać wrażliwość pod wpływem wyrażania samego siebie.

>>> [Posłuchaj mantry Om Trayambakam w moim wykonaniu \(kliknij\).](#)



W polskiej tradycji bożonarodzeniowej tę funkcję pełnią kolędy. To aktywność, która jest bardzo w duchu Ajurwedy, otwierania serca i przeżywania duchowych aspektów świąt. Właśnie po to śpiewa się kolędy: żeby poczuć radość i zmianę. Zmianę, która zachodzi przede wszystkim w Twoim sposobie odczuwania.

Jeśli to zupełnie do Ciebie nie przemawia, to zrób coś innego, co jest Twoją odświeżającą praktyką – bardziej świecką. Coś, co jest bardziej w zgodzie z Twoją ścieżką rozwijania swojej duchowej strony.

Być może to będzie długi spacer, czas spędzony pośród natury. Zrób coś takiego, co na Twój indywidualny sposób podkreśli odświeżność tego dnia. To, że dzieje się coś innego, niż przez większość dni w roku.

7. Otwórz się na rodzinną lekcję

Święta to też czas stresujący. Spotkanie z rodziną może Ci pokazać wszystko to, o czym być może próbowałaś wcześniej zapomnieć. To, co mogę Ci w tym obszarze podpowiedzieć, to: bądź uważna, obserwuj to, co dzieje się w Tobie.



Twoja rodzina w czasie świąt może Ci pokazać, gdzie nie płynie miłość. Jeśli wydaje Ci się, że jesteś już bardzo uduchowiona i uzdrowiona, bo tyle już przeszłaś i wybaczyłaś – przyjrzyj się temu, jak odnosisz się do swojej mamy, taty, siostry czy brata w tym świątecznym laboratorium.

Przyjmij z pokorą i wdzięcznością lekcję, którą Ci dają. A w kolejnym roku zrobisz użytek z tej wiedzy, tak byś mogła, choćby z wykorzystaniem Ajurwedy i mojej pracy, po prostu się uzdrowić.

Po to, żeby żyć pełniej.



8. Idź na spacer!

W chwili kryzysu, idź po prostu na spacer. Nie siedź w domu, tylko wyjdź na zewnątrz, gdzie jest troszkę zimniej. To bardzo ładnie balansuje Pittę, czyli złość i wkurzenie, które może się pojawiać.

Daj sobie więcej przestrzeni, oddechu, wolności i spokoju. Pozwól naturze wesprzeć się w tej podróży, którą masz do przejścia ze swoją rodziną i sobą samą.



9. Bądź wdzięczna

To Ty przeczuwasz, że święta można przeżywać inaczej i chcesz tę zmianę wprowadzić do swojego domu. Jeśli widzisz, że rodzice chcą tej zmiany, ale jednocześnie niespecjalnie są w stanie ją przyjąć, to zamiast ich obwiniać, zastanów się, za co jesteś im wdzięczna.

Czasem, w takich sytuacjach, szczególnie w kontekście rodziców czy teściów, trzeba się cofnąć do samego początku. Do momentu, w którym plemnik spotyka się z komórką jajową i łączą się, tworząc nowe życie. Poczuć wdzięczność za to, że to życie w ogóle powstało, a cała reszta to w gruncie rzeczy przypisy. Mniej lub bardziej udane.



Jeśli w trudnej chwili słabości będziesz w stanie wyjść na spacer po to, żeby trochę ochłoniąć, sięgnąć do tej wdzięczności i poczuć, że zawdzięczasz swoje życie albo życie swojego ukochanego męża czy żony tej osobie, to będzie Ci dużo łatwiej wejść z nową jakością w tę sytuację.



Płyń z falą

Życie w zgodzie ze sobą pięknie opisuje metafora surfowania. Łapiesz falę i wykorzystujesz ją tak, żeby poniosła Cię przez jakiś czas. I jednocześnie nie dajesz się jej zalać.

Wzmacnianie sattwy to właśnie pływanie na fali i łapanie różnych dobrych momentów. Po to, żeby później, gdy będziesz się czuła zmęczona i przytłoczona, mieć do czego wracać. **Surfuj tak, żeby nie dać się zalać, tylko złapać falę i wykorzystać tę chwilę do naładowania swoich akumulatorów.** Żeby zaznać miłości, jedności, spełnienia, harmonii, która może Cię prowadzić przez kolejne miesiące.



To podstawowe przesłanie ode mnie dla Ciebie na najbliższe święta. Możesz to zrobić z myślą o sobie, ale też z myślą o swojej rodzinie, bo często w rodzinie to **Ty jesteś tym okienkiem na świat i tą zmianą, którą chcesz widzieć w świecie.**

Niestety, większość ludzi, którzy do mnie przychodzą funkcjonuje w stanie radzasu od rana do wieczora, w kółko coś robiąc. Radzas goni radzas.



Jadą, odwożą, przywożą, gotują, jedzą, śpią, oglądają. A nawet wtedy, kiedy nic nie robią, to i tak znajdują jakiś sposób, żeby coś robić – czytając, surfując po necie, oglądając różne rzeczy. Mają bardzo mało momentów, w których się zatrzymują i spokojnie odpoczywają.

Jedyny sposób, w jaki mogą odpocząć przy takim nadmiarze pobudzenia, to wprowadzanie się w świadomy albo nieświadomy sposób w stan tamasu. To ten moment, kiedy nic się nie dzieje i można odpocząć. Tamas pojawia się też wtedy, kiedy za dużo zjesz, wypijesz za dużo wina... czyli kiedy jesteś po prostu tak zmęczona, że już nic nie możesz.

Dla wielu ludzi tamas jest jedyną alternatywą dla radżasu (aktywności). Albo ktoś jest w ruchu i działa, albo jest tak padnięty, że nic nie jest w stanie zrobić. Stan sattwy staje się towarem luksusowym. Czymś za czym ludzie tęsknią, a coraz bardziej się od niego oddalają.



Wzmacnianie sattwy na poziomie ciała

Przyjrzyjmy się temu, co możesz zrobić, aby zminimalizować negatywne efekty świąt – przejedzenie, nadmiaru cukru i węglowodanów. Poniżej znajdziesz kilka prostych wskazówek.

1. Jedzenie nie jest najważniejsze

Paradoksalnie, jedzenie powinno być na samym końcu świątecznych priorytetów, choć na pewno Wigilia i Boże Narodzenie to okres delektowania się specjami świątecznymi. Niech to jednak nie będą święta, w których próbujesz zająść i zagłuszyć coś jedzeniem. Od jednej ze swoich nauczycielek Ajurwedy usłyszałam kiedyś:

Jeśli jedynym źródłem zadowolenia w życiu jest jedzenie, to warto zadać sobie pytanie: „Gdzie podziało się to zadowolenie z życia? Co się z nim stało?”

Jeśli już teraz zaczniesz działać tak, żeby mieć więcej sattwy, to kiedy przyjdą święta, będziesz mogła zjeść jeden kawałek makowca, sernika, trochę bigosu i pierogów **ze spokojem**. Nie będziesz zapychać tym swoich dziur emocjonalnych, oczekiwań i nadziei. Po prostu podejdziesz do tego, jak do fajnego jedzenia, które jesz raz czy dwa razy do roku i którym nie musisz się faszerować po uszy.



2. Nie bój się używać przypraw

Podczas gotowania masz do dyspozycji całą masę przypraw z polskiej tradycji, które możesz wkomponować w dania po to, żeby ułatwić trawienie. Należą do nich między innymi **jałowiec**, **kminek**, **imbir** czy **kmin**.

Dobrym pomysłem na śniadanie jest zjedzenie czegoś, co nie jest słodkie i węglowodanowe tylko białkowe. To mogą być jajka, wędliny (najlepiej na ciepło), bo to bardzo ładnie będzie balansować poziom cukru we krwi.

To sprawi, że nawet jeśli później pojawią jakieś słodycze (a pojawią się na pewno), to nie będziesz miała kolejki górskiej, czyli wahań poziomu cukru we krwi. Będziesz stabilna w tym przeżywaniu swojego dnia na poziomie metabolicznym. Na poziomie tego, jak Twoje ciało transformuje to, co jesz.



3. Dbaj o to, co ze sobą łączysz

Kolejną praktyczną wskazówką jest to, żebyś nie łączyła wszystkiego ze wszystkim. Na świątecznym stole jest masa różnych rzeczy, a w spiżarni jeszcze więcej, ale jak śpiewał zespół Piersi: „żołądek to nie San Francisco”.

Jeśli pomieszasz pierogi z bigosem, kompotem z suszonych śliwek, mandarynką i makowcem, to z pewnością będzie Cię bolał brzuch.



Staraj się jeść to grupami i partiami. Chcesz zjeść mandarynki? Zjedz je na względnie pusty żołądek. Nie jedz ich zaraz po obiedzie. Pamiętaj o tym, że owoce sprawiają, że zaczyna się proces fermentacji w żołądku. Proces, który utrudnia trawienie, powoduje cały szereg niekorzystnych stanów, jak choćby wzdęcia czy wręcz niestrawność.



4. Ćwicz uważność w jedzeniu

Spróbuj jeść uważnie. Przywiązuj większą wagę do tego, co jesz i jak jesz. Uważnie, świadomie. Koncentrując się na tym, co jesz i dziękując za to, co masz.

Do niedawna w wielu domach w Polsce kolację wigilijną otwierała modlitwa: „Dzięki Ci Panie za Twe hojne dary”. Ta wdzięczność sprawiała, że zupełnie inaczej podchodziliśmy do jedzenia, które się zjawia na naszym stole. A w święta zjawia się w ogromnej obfitości, za którą warto dziękować. Tym bardziej, że nie tak daleko od nas żyją ludzie, którym jest dużo trudniej, którzy nie mają wielu rzeczy dla nas tak oczywistych.

Wdzięczność i uważność sprawią, że będziesz mieć większe szanse na to, żeby nie zajądać, tylko jeść. Cieszyć się tym jedzeniem, a nie zapychać rzeczy, które są w Tobie.



5. A może odrobina jogi?

Jeśli masz ochotę na odrobinę jogi w święta, możesz rozwinąć matę i robić całe sekwencje, ale możesz też zrobić kilka prostych, podstawowych rzeczy. Jedną z nich jest to, żeby po całym dniu stania i gotowania, położyć się na podłodze **z nogami opartymi o ścianę**. To ćwiczenie, które często robią kobiety w ciąży. Przynosi bardzo dużą ulgę dla nóg, kręgosłupa i układu krążenia.

Pozycja dziecka, z czołem opartym o podłogę, będzie dla Ciebie ulgą, jeśli czujesz, że masz w sobie za dużo Pitty. Gdy jesteś za bardzo nastawiona na realizację całej listy zadań.

Przydatna może się też okazać **pozycja martwego ciała**, ale nie wtedy, kiedy padasz płackiem i już nic nie możesz robić, tylko z własnego wyboru. To pozycja, w której po prostu kładziesz się nieruchomo i relaksujesz się, odpoczywając od działania.



Jeśli chcesz wykorzystać jogę ratunkowo, na przykład w kontekście uwalniania gazów, to spróbuj pozycji, podczas której masz jedno lub dwa kolana przyciągnięte do klatki piersiowej. Najlepiej wykonaj tę pozycję w jakimś ustronnym miejscu. Gdzieś, gdzie jesteś sama, gdzie możesz komfortowo wypuścić z siebie powietrze i to, co zaczyna fermentować w Twoim układzie pokarmowym.



4 sposoby na świąteczne przejedzenie

Stanu przejedzenia ciężko uniknąć w święta. Polska tradycja zakłada przecież skosztowanie każdej z dwunastu potraw z wigilijnego stołu, a dawno niewidziana ciotka może nie dać się łatwo spławić, jeśli upiekła właśnie pyszny sernik i nie wyobraża sobie, żebyś miała go nie spróbować. Dlatego może zdarzyć się tak, że mimo starań, poczujesz, że przesadziłaś. Spokojnie, Ajurweda i na to ma swoje sprawdzone sposoby.

1. Herbatki i przyprawy

Pierwszym z nich jest **herbatka z kozieradki**, czyli po prostu pół łyżeczki nasion kozieradki zalane wrzątkiem, zaparzone i wypite.

Pomoże Ci też **herbatka balansująca Vatę**, czyli herbatka, która składa się z adżwanu, kardamonu, cynamonu i imbiru (dokładny przepis znajdziesz na stronie 33).

Możesz sięgnąć również po przyprawy zalane wrzątkiem, takie jak koper i kmin. Przyprawy, które ułatwiają trawienie, pozwalając trochę odciążyć wątrobę i żołądek.



Przyprawy na ratunek

Chcę Ci jeszcze pokazać listę przypraw, które stosuje się po to, żeby osłabić negatywne działanie konkretnych produktów.

Być może część z tych połączeń już stosujesz. Ich źródłem jest mądrość tradycyjnego polskiego gotowania, którą możesz znać z przepisów swojej mamy albo babci.

Ta mądrość dotyczy komponowania produktów, rytmu sezonowego, przygotowywania potraw, które nam najbardziej służą, zgodnie z porami roku.



Takim świetnym przykładem jest połączenie jabłek i cynamonu – bardzo mocno zakorzenione w naszej tradycji cukierniczej. Ma ono bardzo ajurwedyjski sens. Cynamon rozgrzewa i poprawia trawienie, a jabłko wychładza i może być wyzwaniem, szczególnie dla osób, które mają tendencję do wzdęć. Jeśli zaczniesz analizować przepisy ajurwedyjskie, to zobaczysz, że bardzo często pojawiają się w nich takie zestawienia. To część wiedzy ajurwedyjskiej, która mówi o leczniczych właściwościach przypraw dla równoważenia elementów, które mogą obciążać Twoje ciało.



Produkt	Przyprawa, która go balansuje
jabłka	cynamon
awokado	kurkuma, czarny pieprz, cytryna
banany	mielony imbir, kardamon
kapusta	kurkuma i czarna gorczyca
kawa	kardamon, gałka muskatołowa
kalafior	imbir
cukier	gorzki smak, nasiona kozieradki, seler (naciowy albo korzenny; najlepiej w postaci soku, na przykład w połączeniu z jabłkami, gdzie 1/3 to seler, a 2/3 – jabłka)
ser	ostre przyprawy
cieciorka	adżwan
czekolada	kardamon, kmin
jajka	kurkuma
lody	kardamon, goździki
strączkowe	cztery przyprawy do roślin strączkowych: kurkuma, imbir, czarny pieprz, asafetyda



jogurt	kmin, imbir
pszenica	imbir
pomidor	kmin
ogórek	adżwan, sól
rzodkiewka	sól
ryż	sól, czarny pieprz
płatki owsiane	kurkuma, czarna gorczyca, kmin
mięso	cayenne, czarny pieprz, goździki, liściaste i gorzkie warzywa

W zasadzie każdy produkt, który potencjalnie może niekorzystnie wpływać na Twoje ciało da się w jakiś sposób zbalansować. Na przykład **migdały** należy namoczyć, a następnie obrać ze skórki po to, żeby odzyskały wodę, którą kiedyś miały. Chodzi o to, żeby były bardziej miękkie, a przez to łatwiejsze do strawienia. W gorzkiej skórcie znajdują się minimalne ilości substancji, które hamują przyswajanie składników odżywczych. Mogą też odkładać się w ciele. Ajurweda zaleca jedzenie migdałów nawet codziennie, po ok. 10 sztuk. A wtedy duże znaczenie ma to, czy będziesz obierać je ze skórki i dbać o to, żeby były lepiej przyswajalne.



2. Uwzględnianie w diecie błonnika

Pomóż sobie w te święta, zjadając trochę więcej błonnika. Suszone śliwki są jednym ze sposobów, w jakie tradycja ułatwia nam przetrwanie tych wszystkich świątecznych smakołyków.

Jeśli masz jakieś problemy z wypróżnieniami czy trawieniem, to rozważ kupienie dodatkowego opakowania **szpinaku lub jarmużu**. Przyrządź warzywa liściaste na kolację po to, żeby to wszystko sprawniej przez Ciebie przeszło.



Surowe jabłko, nawet obrane ze skórki, jeśli będzie zjedzone po posiłku, również korzystnie wpłynie na Twoje trawienie. Duszone jabłko pomoże Ci, z kolei, udrożnić system trawienny. Może być też fajnym sposobem na odpoczęcie od jedzenia. Jeśli się przejesz i będziesz sobie chciała zrobić taki krótki post, a jednak coś zjeść, żeby mieć trochę siły, to możesz zjeść właśnie duszone jabłko.

3. Picie gorącej wody

Pamiętaj też o tym, że podstawowym napojem dla ciała, zarówno w święta, jak i na co dzień, jest **gorąca woda**. To nawadnianie się w okresie świąt jest szczególnie ważne, jeśli zależy Ci na tym, żeby cały proces trawienia przebiegał sprawnie. To nie musi być szklanka gorącej wody, którą wypijesz na raz. To mogą być małe łyki czy pół szklanki wody, którą wypijesz po posiłku po to, żeby trawienie rzeczywiście miało trochę więcej płynu.

Nie chodzi o to, żeby zalewać żołądek wodą, tylko o to, żeby to wszystko przebiegało sprawniej i płynniej.



4. Odpuść kolację i idź na spacer

Noc z pustym żołądkiem to coś, co sprawi, że obudzisz się w lepszej formie następnego dnia. Jeśli zdarzy Ci się jeść późno, a w wielu domach jest taka tradycja siedzenia i jedzenia, to po prostu wyjdź na zewnątrz.

Idź na spacer. Nie zastanawiaj się, czy Ci się chce, bo najpewniej nie będzie Ci się chciało. Święta podnoszą Kapkę, więc będziesz chciała głównie siedzieć, ale wyciągnij się za uszy i wyjdź na świeże powietrze.

Świat w okresie świąt ułatwia spacerowanie. Świąteczne dekoracje, światełka, choinki, sprawiają, że przyjemnie jest spacerować nawet o północy. A to z kolei sprawi, że trawienie lepiej zadziała i sprawi, że się wyśpisz, przez co rano wstaniesz w lepszym nastroju. Jeśli naprawdę nie możesz sobie pozwolić na spacer, zadbaj o świeże powietrze, czyli po prostu otwórz okno i przewietrz dom. Wyjdź, choćby na chwilę, na balkon czy na taras.



Ajurwedyjskie przepisy na polskie święta

Polskie święta w dużej mierze opierają się na tradycyjnych potrawach. Wigilia bez karpia albo barszczu z uszkami? Pierwszy dzień Bożego Narodzenia bez bigosu i sałatki jarzynowej? Dla wielu osób to nie do pomyślenia.

Ale święta to też czas zaskakiwania i rozpieszczania bliskich. Czemu by więc w tym roku nie podarować im czegoś pysznego, a jednocześnie trochę zaskakującego również na świątecznym stole? Oto kilka ajurwedyjskich propozycji.

1. Herbata balansująca Vatę

Balansuje żywioł wiatru w ciele i w umyśle. Pomaga się ugruntować, uspokoić i rozgrzać.

Wspaniale uspokaja po podróży lub długim dniu w ciągłym ruchu. Doskonała na wietrzne dni.

Składniki:

- 1 łyżeczka adżwanu
- 1 łyżeczka mielonego kardamonu
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka świeżego imbiru, pokrojonego w kostkę
- 4 filiżanki wody



Przygotowanie:

1. Gotujemy wodę.
2. Do wrzącej wody dodajemy przyprawy. Przykrywamy garnek i zestawiamy z ognia. Zaparzamy pod przykryciem około 5 minut. Przed podaniem przecedzamy.

Herbata balansująca Vatę dobrze smakuje z mlekiem i miodem.

>>> Zobacz, jak przyrządza ją Michał (kliknij).



2. Przepis na zakwas z buraków

Świetny i sprawdzony przepis na zakwas z buraków. Idealny na okres jesienno-zimowy. Przepis jest prosty, naturalny i bardzo dobry dla naszego organizmu.

Składniki na 4-litrowy stój zakwasu:

- 2 kg buraków
- plasterki selera
- pół marchewki
- pół pietruszki
- 5 liści laurowych
- 1 łyżeczka ziela angielskiego
- ½ łyżeczki czarnego pieprzu
- 2 kawałki pieprzu pipali (opcjonalnie)
- ½ główki czosnku
- 2 łyżki soli - na każdy litr wody łyżka soli
- 2 - 2½ litra wody



Przygotowanie:

1. Pokrój buraki w plastry lub kostkę.
2. Sól wsyp do pojemnika i zalej ok. ½ l wrzątku. Dobrze wymieszaj. Dodaj ok. 2 l zimnej wody. Na każdy liter wody dodaj 1 łyżkę soli.
3. Wrzuć do słoika seler, marchewkę i pietruszkę.
4. Dodaj pokrojone buraki, tak aby zapętnić połowę słoika.
5. Dodaj przyprawę.
6. Włóż resztę buraków, tak aby zapętnić słoik.
7. Wlej wodę z solą do słoika. Zwróć uwagę na to żeby wszystkie buraki były przykryte wodą. Zostaw ok. 3 cm przestrzeni na górze słoika. Przykryj zakrętką (nie zakręcaj).
8. Odstaw na 6 dni.
9. Sprawdzaj codziennie, czy żaden burak nie wystaje z powierzchni wody. Zbierająca się piana jest zjawiskiem normalnym.
10. Gotowy zakwas z buraków przelej do butelek.

>>> Zobacz, jak przyrządza go Michał (kliknij).

3. Przepis na chleb na zakwasie

Sprawdzony przepis na domowy chleb na zakwasie. Prosty sposób nawet dla tych, którzy jeszcze nigdy sami nie piekli chleba.



Składniki:

- 350 g mąki pszennej (typ 2000)
- 300 g mąki żytniej (typ 700)
- 20 g soli 80 g zakwasu
- 550 ml wody
- 1 łyżka tłuszczu



Przygotowanie:

1. Wyciągnij zakwas z lodówki na przynajmniej 2 godziny, tak by go ocieplić w temperaturze pokojowej.
2. W naczyniu wymieszaj mąki.
3. W lekko ciepłej wodzie rozpuść sól.
4. Jedną część wody dodaj do słoika z zakwasem i dokładnie wymieszaj, tak by rozpuścić zakwas w wodzie. Dodaj cały rozpuszczony zakwas wraz z resztką wody do wody z solą i dokładnie wymieszaj z mąką (tak by uzyskać jednolitą konsystencję).
5. Odłóż małą część ciasta (ok. 80-100 g) na kolejny chleb.
6. Wysmaruj formę do wypieków tłuszczem.
7. Podziel ciasto na połowę i przetransportuj do foremek.
8. Włóż foremki z chlebem (przykryte kuchennym ręcznikiem) do piekarnika i zapal światło - da Ci to kontrolę nad temperaturą. Jeśli masz w domu bardzo ciepłe miejsce, np. kotłownię lub suszarnię, ze stałą temperaturą, bez przeciągów, to też jest dobre miejsce do wyrastania chleba. Czas wyrastania chleba to ok. 4-7 godzin (wszystko zależy od temperatury).
9. Gdy chleb wyrośnie, czyli przynajmniej podwoi swoją objętość (nie powinien wypłynąć z formy, ale może być od niej wyższy), wyciągnij foremki z chlebem z piekarnika (lub innego miejsca, gdzie wyrastał Twój chleb).
10. Włącz piekarnik na 220 stopni i grzanie góra-dół (lub tylko dół, jeśli nie masz tej pierwszej opcji). Nie włączaj termoobiegu - za bardzo wysusza chleb. Na dolną półkę piekarnika włóż naczynie z wodą do parowania. Gdy piekarnik się nagrzej, włóż chleb na środkową półkę.
11. Piecz ok. 45-55 minut. Każdy domowy chleb jest trochę inny, więc przetestuj kilka wersji czasu pieczenia, odpowiednią dla Twojego piekarnika.



12. Po upieczeniu chleba spróbuj delikatnie, ale pewnymi ruchami, wyjąć chleb z foremki. Jeśli okaże się to problemem, nie rób nic na siłę. Odwróć chleb do góry nogami i odłóż na 20-30 minut. Potem spróbuj ponownie.

13. Gdy wyciągniesz już chleb, odstaw go na kratkę pod kuchennym ręcznikiem do wystygnięcia, na co najmniej 1,5 do 2 godzin.

Uwaga: To jest przepis na dwie foremki rozmiaru: szerokość - 10 cm, długość - 20 cm, wysokość - 7 cm. Jeśli masz foremkę o innym rozmiarze, zwiększ lub zmniejsz proporcje w przepisie.

>>> Zobacz, jak przyrządza go Michał (kliknij).





Święta to piękny, ale i wymagający czas.
Zarówno dla naszego ciała, jak i ducha.

Zadbaj o siebie i przeżyj je najpiękniej, jak potrafisz,
wpuszczając do swojego serca miłość i wdzięczność.

Życzymy Ci, żebyś zawsze potrafiła surfować na fali
i korzystać z jej mocy tak, aby Ci służyła.



Mame Niket

i zespół Agni Ajurweda



Dorota



Sylwia



Magda



Asia



Paula



Ewelina



Karolina

Z czego możesz skorzystać w ramach Agni Ajurweda?

(kliknij)

➡ [Kursy online](#)

➡ [Szkoła Ajurwedy](#)

➡ [Książka](#)

➡ [eBooki](#)

➡ [Podcast](#)

➡ [Blog](#)

➡ [Panchakarma](#)

➡ [Sklep](#)