



EMILY L. GLASER

Przedmowa dr Claudia Welch

# Podstawy AJURWEDY dla kobiet

Wykorzystaj moc jedzenia, detoksu i codziennych rytuałów  
dla zdrowia i dobrego samopoczucia



**EMILY L. GLASER**

**Podstawy**  
**AJURWEDY**  
**dla kobiet**

**Wykorzystaj moc jedzenia, detoksu i codziennych rytuałów  
dla zdrowia i dobrego samopoczucia**

PRZEŁOŻYŁA  
Urszula Musyl



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*Ayurveda for Women:  
The Power of Food as Medicine with Recipes for Health & Wellness*

Redaktorka prowadząca: Ewa Pustelnik  
Wydawczyni: Katarzyna Masłowska  
Redakcja: Ewa Pustelnik  
Korekta: Małgorzata Denys  
Fotografie: © Clare Barboza  
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski  
Zdjęcie na okładce: © 2ragon / Stock.Adobe.com  
DTP: pagegraph.pl

Copyright © 2022 by Penguin Random House LLC  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
Published in the United States by Zeitgeist, an imprint of Zeitgeist™, a division of Penguin  
Random House  
LLC, New York. penguinrandomhouse.com  
Zeitgeist™ is a trademark of Penguin Random House LLC

Copyright © 2024 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiectwo  
Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Urszula Musyl, 2024

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia  
zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8321-812-0

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | [www.WydawnictwoKobiectwo.pl](http://www.WydawnictwoKobiectwo.pl)



# Spis treści

SŁOWO WSTĘPNE	8
WPROWADZENIE	10

---

<b>CZEŚĆ I</b>	<b>Ajurweda mądrej kobiety</b>	
	Rozdział 1 Starożytne uzdrawianie a odżywianie dzisiaj	15
	Rozdział 2 Kuchnia ajurwedyjska	31

---

<b>CZEŚĆ II</b>	<b>Codzienne przepisy i menu dla dosz</b>	
	Rozdział 3 Vata	41
	Rozdział 4 Pitta	53
	Rozdział 5 Kapha	67

---

<b>CZEŚĆ III</b>	<b>Przepisy uzdrawiające</b>	
	Rozdział 6 Zdrowie kobiet	81
	Rozdział 7 Problemy trawienne	103
	Rozdział 8 W czasie choroby	125
	Rozdział 9 Umysł ma znaczenie	141
	Rozdział 10 Kuracje upiększające	157
Rozdział 11 Inne dolegliwości	175	

---

ŹRÓDŁA	195
PODZIĘKOWANIA	197
INDEKS PRZEPISÓW SEZONOWYCH	199
INDEKS	201

CZĘŚĆ

I

# Ajurweda mądrej kobiety

Ajurweda posługuje się językiem natury odzwierciedlającym jej inteligencję w każdej z nas. Ucząc się komunikować z tym bogatym systemem starożytnej wiedzy, poznasz swojego wewnętrznego ducha i znajdziesz wsparcie potrzebne do zbudowania fundamentu pod dobre życie. Wszystkie podróże rozpoczynają się od pierwszego kroku. Jeżeli go wykonasz, stopniowo rozwinięsz praktyki kultywowania samozrozumienia i wewnętrznej mądrości – stanowią one klucz do zdrowia i prawdziwego zadowolenia.

# Ajurwedyjska definicja zdrowia

---

Ajurweda to kompletny system medyczny: czerpiąca z natury wiedza, która jest ponadczasowa i wieczna. Sanskryckie słowo *ayur* tłumaczy się jako „życie”, a *veda* jako „mądrość”. Ten piękny i starożytny system świadomości zapewnia dogłębne badanie żywiołów natury, wyrażonych w rytuałach dbania o siebie i miłości własnej, które są proste do wykonania i przynoszą długotrwałe uzdrowienie.

Ajurweda uczy życia w równowadze poprzez przywołanie świadomości siebie w relacji z naszym dynamicznym środowiskiem oraz zrozumienie, że nasze wybory mają znaczenie i wszystko wpływa na nasze samopoczucie. Ajurweda dąży do znalezienia i wyleczenia pierwotnej przyczyny każdej dolegliwości lub braku równowagi, przy czym bierze pod uwagę wyjątkową ekspresję umysłu, ciała i ducha kobiety. U podstaw trwałego zdrowia i witalności leży praktyka sezonowego wybierania pełnowartościowej żywności, prowadzenie zrównoważonego stylu życia, kultywowanie pokoju w sercu i rozwijanie poczucia spokoju.

Najważniejsze jest, aby kobiety świadomie uwzględniały wybory żywieniowe i styl życia, które odżywiają i odmładzają zdrowie i dobre samopoczucie, a następnie mogły oferować opiekę i wsparcie zarówno rodzinie, jak i społeczności. Ta książka zaprasza do podróży zaczynającej się od włączenia kulinarnej mądrości ajurwedy do planu opieki zdrowotnej.

## Jedzenie ma znaczenie

---

Jedną z podstawowych zasad ajurwedy jest przekonanie, że każdy potrzebuje zdrowego wewnętrznego ognia, zwanego agni, do trawienia pokarmu i przekształcania oddechu w pranę – witalną siłę życiową. Zdrowie i siła kobiecego ognia trawiennego zależą w dużym stopniu od spożywanej żywności: od składników i przypraw po techniki gotowania, a nawet energię emocjonalną osoby, która je gotuje.

Podstawowe zrozumienie kulinarnych zasad ajurwedy – w tym znaczenia gotowania warzyw bogatych w pranę – daje kobietom możliwość odzyskania dobrego samopoczucia i wspierania zdrowia przez wiele sezonów życia.

## Poznaj swoje prakriti i vikriti

---

Kiedy ajurwedyjski lekarz spotyka się z pacjentem, ustala bilans energii (zwanymi doszami), jakie dominują w danej osobie. Trzy dosze – vata, pitta i kapha – są obecne we wszystkich i w każdym z nas w różnych proporcjach. Każda z nich ma dynamiczną naturę, która oscyluje w stronę równowagi lub jej braku, w zależności od tego, co dostarczamy ciału i co dzieje się w naszym szerszym środowisku.

Dosze tworzą i podtrzymują fizyczne ciało oraz określają nasze właściwości i cechy. U wielu osób dwie dosze będą przeważać nad trzecią, ponadto jedna z nich prawdopodobnie będzie przynajmniej nieco bardziej dominująca niż druga. (Innymi słowy, niewiele osób będzie ucieleśniać tylko jedną doszę). Ajurveda opisuje ten wyjątkowy układ, który rządzi ciałem i umysłem, jako prakriti. Wiedza o swoim prakriti jest pomocna, ponieważ pozwala poznać ogólne predyspozycje: określić, kiedy jesteś w stanie równowagi, a kiedy w gorszym.

Poniższy kwestionariusz pomoże ci określić twoje prakriti. Nie przejmuj się, jeśli po wypełnieniu ankiety nadal nie masz pewności (co do swojego prakriti). Po prostu musisz poświęcić więcej czasu na autoeksplorację. Potrzeba wielu badań, aby dowiedzieć się, jak jesteśmy zaprojektowani i jak działa nasza fizjologia. Nieustannie się ucz i odkrywaj siebie.

Drugi kwestionariusz służy do określenia twojego vikriti – obecnego braku równowagi. Prakriti to twoja podstawowa konstrukcja, a vikriti to twój aktualny stan nierównowagi. Na przykład możesz odkryć, że masz konstytucję pittę (prakriti) z nierównowagą waty (vikriti) lub masz konstytucję pittę (prakriti) i brak równowagi pittę (vikriti).



Pieczone gruszki z cynamonem i orzechami włoskimi, s. 77



## Rozdział 5

# Kapha

---

### *Przykład trzydniowego menu dla kaphy*

#### DZIEŃ PIERWSZY

---

##### **ŚNIADANIE**

Amarantus  
z przyprawami (s. 68)

---

##### **LUNCH**

Kitchari z kaszy jaglanej  
i fasoli mung (s. 70)

---

##### **OBIAD**

Pieczona brukselka (s. 76),  
kitchari z kaszy jaglanej  
i fasoli mung (s. 70)

---

##### **PRZEKĄSKI**

##### **I SMAKOŁYKI**

Herbata tulsii ze szczyptą  
mielonego imbiru, słupki  
marchewki podawane  
z hummusem

#### DZIEŃ DRUGI

---

##### **ŚNIADANIE**

Wyśmienita jaglanka  
(s. 69)

---

##### **LUNCH**

Zupa z czerwonej  
soczewicy (s. 71)

---

##### **OBIAD**

Marchewka z zieloną  
fasolką w sosie (s. 75)

---

##### **PRZEKĄSKI**

##### **I SMAKOŁYKI**

Pieczone gruszki  
z cynamonem  
i orzechami włoskimi  
(s. 77)

#### DZIEŃ TRZECI

---

##### **ŚNIADANIE**

Pieczone gruszki  
z cynamonem  
i orzechami włoskimi  
(s. 77)

---

##### **LUNCH**

Sezonowe warzywa  
z targu w sosie (s. 72)

---

##### **OBIAD**

Prosta zupa z fasoli mung  
(s. 73), warzywne pulao  
(s. 74)

---

##### **PRZEKĄSKI**

##### **I SMAKOŁYKI**

Świeża herbata imbirowa  
z odrobiną surowego  
miodu, kremowe mleko  
sezamowe

# Bóle menstruacyjne

---

Według ajurwedy na niekomfortowe dolegliwości z powodu miesiączki składają się skurcze, bóle pleców, zaparcia, przerywany sen i zmiany nastroju. Są one oznaką braku równowagi waty. Miesiączka to naturalny czas oczyszczenia i odmładzania, z którym łączy się potrzeba odpoczynku – domaga się go ciało wydatkujące dodatkową energię psychiczną i fizyczną na zdrowy przepływ menstruacyjny. Prawidłowe odżywianie, świadomość cykli księżycowych, praktyki oddechowe i odpoczynek pomogą zmniejszyć bóle menstruacyjne i związane z nimi objawy.

## *Rytuał pielęgnacyjny*

Dla dodatkowego wsparcia organizmu przygotuj odmładzającą gorącą herbatę: dodaj 1 łyżkę liści czerwonej maliny i 1 łyżkę suszonych płatków róży do 4 filiżanek gorącej wody. Odstaw do zaparzenia, przecedź i dodaj odrobinę mleka kokosowego oraz słodzik do smaku. Pij nawet trzy filiżanki dziennie przed menstruacją i w jej trakcie.

## Produkty, którymi można się delectować

- koper włoski
- lukrecja
- olej kokosowy
- sok z aloesu
- shatavari
- szafran

## Produkty, których należy unikać

- kawa
- pikantne potrawy
- surowa żywność
- zimne napoje



Warzywa z kokosem w przyprawach, s. 161

# Warzywa z kokosem w przyprawach

GAZY | STAN ZAPALNY

Proste jednogarnkowe danie z dodatkiem świeżych warzyw. Kokos ma właściwości chłodzące i dobrze równoważy łagodnie rozgrzewające przyprawy. Ten naturalnie wegański posiłek jest kremowy, sycący i zachwycający.

## DWIE PORCJE

1 łyżka oleju kokosowego  
1 łyżka świeżego  
posiekanego imbiru  
1 mała, cienko pokrojona  
papryczka serrano  
sól i pieprz do smaku  
szczypta asafetydy  
(opcjonalnie)  
1 łyżeczka mielonej kolendry  
1 łyżeczka nasion kminu  
rzymskiego  
1 łyżeczka mielonej kurkumy  
½ czerwonej, pokrojonej  
w cienkie plasterki papryki  
1 szklanka pokrojonej  
marchewki  
400 ml mleka kokosowego  
1 łyżka syropu klonowego  
1 szklanka posiekanych  
brokułów  
1 łyżka stołowa soku z cytryny  
⅓ szklanki surowych  
orzechów nerkowca  
1 łyżka świeżych posiekanych  
liści kolendry do dekoracji  
1 łyżka świeżej posiekanej  
bazylii do dekoracji  
1 cząstka cytryny  
do dekoracji


1. W dużym rondlu ustawionym na średnim ogniu rozgrzej olej kokosowy. Dodaj imbir i papryczkę serrano i smaż przez 1 minutę. Wsyp sól, pieprz, imbir, kolendrę, nasiona kminu rzymskiego i kurkumę. Smaż jeszcze przez 1 minutę.
2. Dodaj paprykę i mieszaj, aż zostanie dokładnie pokryta przyprawami. Smaż przez 2 minuty. Dodaj marchewkę i smaż przez kolejne 2 minuty.
3. Wlej mleko kokosowe i syrop klonowy i doprowadź do wrzenia.
4. Zredukuj ogień do małego i przykryj rondel. Gotuj przez 10–15 minut, od czasu do czasu mieszając, aż marchewki zmiękną.
5. Dodaj brokuły, sok z cytryny i nerkowce i gotuj na wolnym ogniu przez 3–4 minuty.
6. Zdejmij rondel z ognia i udekoruj potrawę kolendrą, bazylią i cytryną.


**WSKAZÓWKA:** Podawaj z gorącym ryżem dla doszy vata, kaszą jaglaną lub komosą ryżową dla pittya i kaszą gryczaną dla kaphy.




*Sięgnij po  
więcej!*



 [www.wydawnictwokobiece.pl](http://www.wydawnictwokobiece.pl)

 [kobiece](#)

 [wydawnictwo.kobiece](#)