

„Pij na zdrowie”

Przepisy na napary, herbatki, napoje mocy

1. Poranny rozruch
2. Na poranne lekkie wypróżnienie
3. Poranna woda z miodem i cytryną
4. Przed posiłkiem
5. Gotowana kawa z przyprawami Stefanii Korżawskiej
6. Spokojne myśli
7. Poprawa nastroju – przepis I
8. Poprawa nastroju – przepis II
9. Jolly Tea – ajurwedyjska herbata poprawiająca nastrój
10. Poprawa nastroju i odporności
11. Radość i optymizm
12. Rozweselająca
13. Obiadowa dr Vasanta Lada
14. Detoks
15. Po cukrowej rozpuście
16. Sok jabłkowo-buraczkowo-selerowy dla zdrowia wątroby + pęcherzyka żółciowego
17. Złote mleko
18. Mleko migdałowe z szafranem
19. Mleko księżycowe, na dobry sen
20. Złote mleko z kokosem

Wersje gotowane podane w przepisach są wersją idealną. Pamiętaj, że całe życie jesteśmy na kontinuum. Raz jesteśmy w stanie idealnym, blisko niego, czasem trochę dalej lub zupełnie daleko. Ważne żeby wiedzieć do czego wracać. Twoim sukcesem będzie jeśli np. zalejesz mieszanki wrzątkiem w termosie i będziesz popijać w ciągu dnia. W termosie po dłuższym czasie napary będą intensywniejsze, w takim wypadku możesz dodać mniej przypraw.

1. Poranny rozruch

- Kubek ciepłej wody

Pij ciepłą wodę zaraz po przebudzeniu, po czyszczeniu języka, umyciu zębów, wypłukaniu ust olejem słonecznikowym (1 łyżka) - poranne zabiegi są, by usunąć toksyny wydychane w nocy - to stan idealny. Jest okey jak zaczniesz od wypicia kubka ciepłej wody na czczo, zanim zjesz, wypijesz cokolwiek innego.

2. Na poranne lekkie wypróżnienie

- Filiżanka ciepłej wody

Wieczorem, tuż przed pójściem spać wypij filiżankę ciepłej wody. Ułatwia to wypróżnienie następnego dnia.

3. Poranna woda z miodem i cytryną

- filiżanka ciepłej wody
- 1/2 cytryny
- 1/4 łyżeczki miodu

Do filiżanki z ciepłą wodą dodaj sok z cytryny i odrobinę miodu. Obserwuj jak się czujesz po wypiciu. Jeśli będziesz czuć pieczenie w żołądku to reguluj ilość soku z cytryny i miodu. Nie przesadzając z miodem. Czasem może to być tylko woda z cytryną, czasem z samym miodem.

4. Przed posiłkiem

- filiżanka wody
 - 1 cm laski cynamonu
1. Zalej laskę cynamonu wrzątkiem
 2. Zaparzaj minimum 5 minut.
 3. Pij ok. 30 minut przed posiłkiem

5. Gotowana kawa z przyprawami Stefanii Korżawskiej

- 1 łyżka zmielonej kawy
- 1 łyżka kminku

- 1/2 łyżki mielonego cynamonu
- szczypta kardamonu

1. Do metalowego kubka wlej 1,5 szklanki wody, wsyp kawę i przyprawy.
2. Gotuj ok 5 minut na wolnym ogniu.
3. Przecedź i w miarę potrzeby dodaj miodu

6. Spokojne myśli

Herbata 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, w chaos w otoczeniu.

- 1 łyżeczka ajwain
- 1 łyżeczka mielonego kardamonu
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka świeżego imbiru, pokrojonego w kostkę (jeśli sproszkowany to użyj 1/2 łyżeczki)
- 4 filiżanki wody

1. Gotuj wodę.
2. Do wrzącej wody dodaj przyprawy. Przykryj garnek i zestaw z ognia. Zaparz pod przykryciem około 5 minut. Przed podaniem przecedź.
3. Dobrze smakuje z mlekiem i miodem.

7. Poprawa nastroju – przepis I

- 50 gram (ok. 4 łyżki) anyżu
 - 50 gram (ok. 4 łyżki) bazylii
 - 3 szklanki wody
1. Anyż rozdrobnij w moździerz, zmieszaj z bazylią.
 2. Weź trzy łyżki tej mieszanki, wsyp do garnka, zalej trzema szklankami wody, zagotuj, zostaw pod przykryciem na 15 minut.
 3. Przecedź.
 4. Dodaj miodu do smaku. Wypij w ciągu dnia.

8. Poprawa nastroju – przepis II

- 1/2 łyżeczki kminu
 - 1/2 łyżeczki kopru włoskiego
 - 1/2 łyżeczki kozieradki
 - 1/2 małej laski cynamonu
 - 1 litr wody
1. Zagotuj wodę.
 2. Dodaj przyprawy.
 3. Zaparzaj pod przykryciem około 15 minut.
 4. W razie potrzeby dosłódź miodem.

9. Jolly Tea – ajurwedyjska herbata poprawiająca nastrój

Przepis idealny na zimowe wieczory, kiedy nastrój trochę gorszy.

- 1/2 litra wody
 - 1 łyżki cukru palmowego (jaggary)
 - 1/4 łyżeczki mielonego imbiru
 - 1/4 łyżeczki mielonego kopru włoskiego
 - 1/2 litra soku jabłkowego dobrej jakości
 - 1/4 łyżeczki mielonego cynamonu
 - 1/2 łyżeczki cynamonu
 - 1/4 łyżeczki mielonego kardamonu
 - 1/2 łyżeczki imbiru
1. Zagotuj wodę z cukrem.
 2. Dodaj zmielone przyprawy, pogotuj na wolnym ogniu 3-5 minut.
 3. Dodaj sok jabłkowy i pozostałe dwie przyprawy.
 4. Zestaw z ognia i zaparzaj pod przykryciem jeszcze chwilę.
Rozgrzewający, bezalkoholowy grzaniec ajurwedyjski gotowy.
 5. Dla Vaty Jolly tea może być bardziej słodki
Dla Pitty warto dodać mniej przypraw.
Dla Kaphy na diecie – najlepiej serwować bez cukru.

10. Poprawa nastroju i odporności

- 1 łyżka kwiatu czarnego bzu
- 4–5 plasterów pigwy
- 0,5 litra wody

1. Zalej zioła wrzątkiem.
2. Zaparzaj pod przykryciem kilka minut.
3. Poprawia nastrój, ma piękny, cytrusowy zapach.

11. Radość i optymizm

- 50 g (ok. 4 łyżki) macierzanki
- 50 g (ok. 4 łyżki) rozmarynu
- 3 szklanki wody

1. Zioła wymieszaj.
2. Weź 3 łyżki tej mieszanki, wsyp do garnka
3. Zalej trzema szklankami wody
4. Zagotuj
5. Zostaw pod przykryciem na 15 minut.
6. Przecedź.
7. Dodaj miodu do smaku.
8. Wypij w ciągu dnia.

Wzmacnia układ nerwowy, dodaje radości i optymizmu, działa

antydepresyjnie, idealny napój na jesienne i zimowe dni.

12. Rozweselająca

- 300 ml wody
- 300 ml soku jabłkowego
- 1 łyżka cynamonu
- 1 łyżka imbiru
- 1 łyżka kolendry
- 1 łyżka kopru włoskiego
- 1 łyżka cukru palmowego (jaggary)

1. Do zagotowanej wody wsyp cukier oraz mieszankę przypraw
2. Zagotuj i zmniejsz ogień na minimum.
3. Gotuj około 5 minut.
4. Następnie wlej sok z jabłek, zagotuj i skręć na minimum.
5. Gotuj około 5 minut.
6. Zestaw z ognia i zaparzaj pod przykryciem jeszcze kilka minut.

13. Obiadowa dr Vasanta Lada

- 2 łyżki kminu
- 1/2 łyżki kolendry
- 1/3 łyżki kopru
- 1-2 filiżanki wody

1. Zagotuj wodę, dodaj przyprawy.
2. Zostaw na kilka minut pod przykryciem.
3. Odcedź i dosłódź w miarę potrzeby.
4. Pij w porze obiadowej, małymi łykami popijając posiłek. Wystarczy jeśli wypijesz 1/3 lub 1/2 filiżanki.

14. Detoks

- 1 łyżka kumin
- 1 łyżka koper włoski
- 1 łyżka kolendry
- Litra wody

1. Wsyp przyprawy do garnka, zalej wodą, zagotuj.
2. Wyłącz palnik, zaparzać 5 minut.

Napar dobry po południu, po obiedzie, dla poprawienia trawienia.

15. Po cukrowej rozpuście

- 1/3 łyżeczki nasion kozieradki
- 1/3 filiżanki wrzątku

1. Zalej nasiona kozieradki wrzątkiem, zaparzać 5 minut.

Pij gdy zjesz coś z dużą ilością cukru, pączki, cukierki, czekoladki, ptasie mleczko. Wyrównuj w ten sposób poziom cukru.

16. Sok jabłkowo-buraczkowo-selerowy dla zdrowia wątroby + pęcherzyka żółciowego

Jabłka, buraki i seler dla zdrowia układu pokarmowego, stany zapalne, wsparcie odporności i wiele więcej.

- Mały burak ćwikłowy
- jedno małe jabłko (lub pół dużego jabłka)
- jeden liść selera naciowego

Blendowane:

1. Włóż do blendera z 1/2-1 szklanką wody
2. Zmiksuj do pożądanej grubości.
3. Pij 1/2-1 filiżanki każdego ranka ze śniadaniem lub obiadem.

Zupa uspokajająca:

Surowe pokarmy mogą być trudne do strawienia i obciążające, zwłaszcza w chłodniejszych miesiącach zimowych.

1. Ugotuj powyższe składniki w niewielkiej ilości wody.
2. Zmiksuj do postaci zupy
3. Spożywaj na ciepło jako część śniadania, obiadu lub kolacji.

Wyciskanie:

1. Przepuść te same składniki przez sokowirówkę
2. Wypij ½-1 filiżanki soku każdego ranka do śniadania lub obiadu.

17. Złote mleko

- 1 szklanka mleka krowiego, koziego lub migdałowego
 - 3–5 nitek szafranu
 - szczypta kardamonu
 - duża szczypta cynamonu
 - duża szczypta kurkumy
 - odrobina masła klarowanego
 - opcjonalnie – odrobinę miodu, posiekany daktyl
1. Szafran zalej trzema łyżkami wody, zostaw na 10 minut, żeby puścił kolor.
 2. Podgrzej mleko, żeby było gorące.
 3. Dodaj kardamon, cynamon, kurkumę.
 4. Mleko powinno być na tyle gorące, żeby przyprawy się zaparzyły.
 5. Przykryj na parę minut dla polepszenia efektu.
 6. Dodaj masło klarowane i jeśli chcesz miód.
 7. Na koniec dodaj szafran, razem z wodą, w której się moczył.

Pij przed zaśnięciem jako napój wzmacniający siły życiowe i ułatwiający zasypianie.

18. Mleko migdałowe z szafranem

- 8–10 migdałów, namocz na noc
- około szklanki ciepłej wody
- odrobina miodu do smaku
- odrobina mielonego kardamonu lub 3–5 pręcików szafranu

1. Szafran zalej odrobiną ciepłej wody, żeby puścił kolor, smak i aromat.
2. Obierz migdały ze skórki. Zmiksuj je z odrobiną wody. Dodaj wody do konsystencji, jaką lubisz najbardziej.
3. Dodaj miód i szafran lub kardamon do smaku.

Mleko migdałowe świetnie wzmacnia kości i odżywia komórki nerwowe, pomaga przy intensywnej pracy umysłowej. Można go pić codziennie, pół godziny przed śniadaniem, lub w dni, kiedy nie czujesz głodu – zamiast śniadania.

To świetny napój dla dzieci, odżywia układ nerwowy i dba o prawidłowy poziom cukru we krwi w godzinach wzmożonej aktywności umysłowej.

19. Mleko księżycowe, na dobry sen

- Szklanka mleka krowiego, migdałowego, kokosowego lub innego alternatywnego mleka
- 1 łyżka posiekanych daktyli
- 2 łyżeczki posiekanych migdałów
- 1 łyżka wiórków kokosowych lub płatków

- 1/2 łyżeczki szafranu sproszkowanego lub 2-3 nitki
- 1-2 łyżeczki ghee, czyli masła klarowane
- 1/8 łyżeczki kardamonu
- 1/8 łyżeczki Shatavari i Ashwagandha
- 1/8 łyżeczki kurkumy + szczypta pieprzu

1. Mleko powoli doprowadź je do wrzenia
2. Dodaj składniki do mleka oraz:
 - Shatavari i Ashwagandha, aby zrobić mleko księżycowe, dla zdrowia reprodukcyjnego
 - Kurkuma + szczypta pieprzu, aby zrobić odmianę Złotego Mleka, dla głębszego wsparcia odpornościowego
 - 1-2 nitki szafranu
3. Gdy mleko z przyprawami zagotuje się, wyłącz palnik.
4. Jak lekko przestygnie dodaj ½ łyżeczki miodu

Pij jedną filiżankę Księżycowego Mleka codziennie rano, wieczorem lub w obu przypadkach przez trzy miesiące, aby odbudować ciało, zdrowie reprodukcyjne i wspierać zdrowy sen.

20. Złote mleko z kokosem

- 1 łyżka posiekanych daktyli
- 2 łyżeczki posiekanych migdałów
- 1 łyżka wiórków kokosowych lub płatków (kokos może wychładzać)
- 1/2 łyżeczki szafranu sproszkowanego

- 1-2 łyżeczki ghee, czyli masła klarowanego
- 1/8 łyżeczki kardamon
- 1/8 łyżeczki kurkumy
- 1/32 łyżeczki czarnego pieprzu

Dodaj składniki do jednej szklanki mleka (lub substytutu mleka), powoli doprowadzając do wrzenia

Opcjonalnie: 1 łyżeczka miodu dodaj po ugotowaniu i lekkim przesadzeniu mleka z przyprawami.

Przyprawy dla układu nerwowego:

Bazylia - poprawia nastrój, korzystnie wpływa na krążenie, działa antydepresyjnie, rewelacyjna w postaci herbatki – naparu z suszonej bazylii.

Rozmaryn - w postaci herbaty, poprawia nastrój, wzmacnia układ nerwowy, działa antyoksydacyjnie, czyli spowalnia, niweluje procesy starzenia, które zachodzą w naszym ciele. Herbatka z rozmarynu jest świetna także kiedy jesteś przeziębiona.

Koperek - rozluźnia, zmniejsza ból, może działać pobudzająco.

Mięta - działa chłodząco i rozluźniająco.

Zielony kardamon - podnosi na duchu, rozświeśla. Odkwasza, alkalizuje.

Szafran - ukochana przyprawa dla układu nerwowego i dla układu rozrodczego. Uspokaja, regeneruje umysł, myśli i wzrok.

Gałka muszkatołowa, niezastąpiona w ajurwedyjskich recepturach, które pomagają w zasypianiu i poprawiają jakość snu. Działa uspokajająco.

Adżłan, czyli kminek koptyjski, przyprawa szczególnie dobra dla Vaty.

Dobroczynnie wpływa na trawienie. Dobra dla rozchwianego umysłu i rozproszonej koncentracji.

Asafetyda, działająca odżywczo i wspierająco dla wszystkich dobrych mikroorganizmów w naszych jelitach. Będzie też łagodzić wzdęcia, dodawaj do potraw.

Kurkuma nazywana gabinetem lekarskim w słoiku, działająca przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie.

Źródło:

Usha Lad, Vasant Lad „Gotuj z Ajurwedą dla zdrowia”

Agni Ajurweda „Zdrowie Psychiczne z Ajurwedą”

John Douillard LifeSpa.com