Przewodnik Ajurwedyjski

4 kroki do detoksu w zgodzie z Twoją naturą

© Shivani Ayurveda Poland

Namaste!
To Twoje pierwsze spotkanie z detoksykacją? Jesteśmy niemal pewne, że nie. Ile wcześniejszych prób się udało? Twoje samopoczucie raz się poprawiło, raz nie zmieniło się nic, a za innym razem było tylko gorzej?

Wiesz, dlaczego tak jest? Ajurweda mówi, że każdy z nas jest inny. W uproszczeniu - dzieli nas na 3 dominujące dosze: Vata, Pitta, Kapha. Każda z nich to zupełnie inna energia, inna budowa ciała, inna dieta, inne predyspozycje, potrzeby i podatność na schorzenia. Dosze mieszają się w nas w różnych konfiguracjach, dlatego tak bardzo się od siebie różnimy. Nie ma zatem jednego detoksu dla wszystkich.

W tym przewodniku pokażemy Ci ajurwedyjskie metody oceny poziomu toksyn w organizmie oraz naturalne sposoby na pozbycie się ich zgodnie z Twoją doszą. Rozpisałyśmy diety, które w ciągu kilku dni przyniosą Ci znaczącą poprawę samopoczucia i zdrowia. Dzięki nim poznasz moc Ajurwedy i być może zdecydujesz się zmienić całe swoje życie w zgodzie z nią – jedną z najstarszych medycyn naturalnych na świecie!

Dr Shivani Sood i Monika Malec-Ziomkowska

Źródło wiedzy *praktyków*.

© Shivani Ayurveda Poland

Kim jesteśmy?

Dr Shivani Sood
LEKARZ AJURWEDY

Jestem lekarzem Ajurwedy z ponad 20-letnim doświadczeniem zawodowym. Przeprowadziłam tysiące konsultacji 1:1, kilkadziesiąt międzynarodowych projektów w Europie, USA i Kanadzie. Zdobyłam stopień doktora, licencjat medycyny ajurwedyjskieji chirurgii (B.A.M.S.) z renomowanego Govt. University w Maharashtra.

Jestem także magistrem medycyny alternatywnej oraz programowania neurolingwistycznego, posiadam dyplom z zakresu żywności i żywienia. Jestem zarejestrowana w Centralnej Indyjskiej Radzie Medycznej w Mumbaju oraz w Himachal Board of Ayurvedic Practitioners. Ajurweda to moje życie i jestem tu po to, by pomóc także Tobie.

CERTYFIKOWANA KONSULTANTKA
Monika Malec-Ziomkowska

Jestem certyfikowaną konsultantką Ajurwedy stopnia I i II, certyfikowanym nauczycielem Jogi Shivananda, dyplomowaną pielęgniarką, fitoterapeutką. Ukończyłam kurs bioenergoterapii, certyfikowany kurs dla nauczycieli Jogi Shivananda, studia podyplomowe „Ajurweda jako holistyczna koncepcja zdrowia". Terapii ajurwedyjskich uczyłam się u źródła – w Indiach.

Jestem też germanistką i absolwentką Wyższej Szkoły Pedagogicznej, dzięki czemu wypracowałam własne metody dydaktyczne. Na co dzień pracuję z osobami, które chcą zmieniać swoje życie w zgodzie z zasadami Ajurwedy. Wprowadzam indyjskie założenia do polskiej rzeczywistości.

© Shivani Ayurveda Poland

Czego się dowiesz?

Moduł 1.

Samodzielne sprawdzenie poziomu toksyn w swoim organizmie

Moduł 2.

Przełamywanie mitów z Ajurwedą

- Powszechne błędy podczas detoksykacji
- 3 najważniejsze rzeczy, które musisz wiedzieć PRZED przeprowadzeniem detoksu
- 3 główne powody, dla których NIE należy przeprowadzać ogólnego detoksu
- 3 powody dla nadzorowania detoksykacji przez lekarza

Moduł 3.

Jak przygotować się do prawidłowego ajurwedyjskiego detoksu?

Moduł 4.

Indywidualny plan detoksykacji (dla Vaty, Pitty i Kaphy)

© Shivani Ayurveda Poland

Moduł 1.

Sprawdzenie poziomu toksyn

Zanieczyszczenia. Jak bardzo zanieczyszczone jest miasto bądź okolica, w której mieszkasz?

a) Dość zanieczyszczone
b) Zanieczyszczenie nie jest tak duże
c) Brak zanieczyszczeń

Farmaceutyki. Jak często i jak długo przyjmowałeś/aś leki pochodzenia chemicznego?

a) Przez długi czas
b) Sporadycznie
c) Nigdy nie brałam/em leków pochodzenia chemicznego

Jedzenie. Czy jesz zgodnie ze swoją doszą, czy jesz w stanie relaksu, czując miłość i połączenie ze swoim ciałem?

a) Jem w pośpiechu i stresie
b) Czasami tak jem
c) Zawsze tak jem

Energia. Czy często zmuszasz się do robienia różnych rzeczy?

a) Zawsze
b) Czasami
c) Bardzo rzadko

Metabolizm. Jak zmienia się Twoja waga i sposób odżywiania?

a) Nawet przy uważnym jedzeniu mogę szybko przybrać na wadze lub odczuwać wzdęcia
b) Jedząc uważnie, pilnuję wagi
c) Jem dużo i NIE przybieram na wadze

Choroby. Czy masz jakieś fizyczne lub emocjonalne symptomy lub czy zdiagnozowano u Ciebie jakąś chorobę?

a) Tak
b) Mam kilka objawów
c) Nie mam żadnych chorób

Jelita. Jak się mają Twoje jelita?

a) Mam zaparcia lub często się wypróżniam
b) Moje jelita funkcjonują pod wpływem emocji i stresu
c) Mam regularne wypróżnienia, łatwe wydalanie

© Shivani Ayurveda Poland

Uzależnienia. Czy jesteś uzależniona/y od kawy / alkoholu / palenia papierosów?

a) Wszystkie trzy regularnie
b) Tylko jeden z tych trzech nawyków
c) Nie w każdym przypadku

Emocje. Jaki jest Twój stan emocjonalny?

a) Odczuwam niestabilność emocjonalną lub stres przez cały czas
b) Czasami jestem spokojna/y
c) Czuję spokój przez cały czas

Jak wygląda nalot na Twoim języku, sprawdzony zaraz po obudzeniu?

a) Pokryty białym / żółtym / brązowym nalotem / o silnym, nieprzyjemnym zapachu
b) Łagodnie pokryty / lekki zapach
c) Czysty i bez zapachu

Jaki jest Twój poziom toksyn?

Punktacja:

Każda odpowiedź a = 1
Każda odpowiedź b = 0,5
Każda odpowiedź c = 0

Gdy masz:

poniżej 4 punktów: mała ilość toksyn, dobrze postępujesz, świetna robota!

4 - 6 punktów: umiarkowana ilość toksyn. Zaplanuj wkrótce oczyszczanie

7 - 8 punktów: poziom toksyn jest wysoki. Konieczny detoks

9 - 10 punktów: poziom toksyn jest bardzo wysoki. Wymagana detoksykacja pod nadzorem lekarza

Jesli Twoj wynik jest wyższy niż 6, zdecydowanie zalecamy przeprowadzenie odpowiedniej konsultacji przed detoksem, aby dostosować jego plan do Twoich potrzeb.

© Shivani Ayurveda Poland

Moduł 2.

Przełamywanie mitów z Ajurwedą

Powszechne błędy popełniane w czasie detoksykacji

- Plan detoksykacji jest uogólniony i nie jest dostosowany do celu detoksykacji.
- Plan nie jest kompletny pod względem całościowym, aby przynieść efekty.
- Stosowanie nieodpowiednich, przypadkowych ziół.
- Ludzie nie chcą zmienić swojego sposobu myślenia i stylu życia.
- Ludzie nie rozumieją siebie.
- Źle skonstruowane diety oczyszczające powodują niedobory.
- Brak zwiększenia metabolizmu spowoduje późniejsze nabieranie wagi.

3 najważniejsze rzeczy, które należy wiedzieć PRZED przeprowadzeniem detoksykacji

- Pierwsza rzecz to pewność, że detoks jest odpowiedzią na problem, z którym masz do czynienia. Zanim przystąpisz do detoksykacji, ustal swój cel.
- Zrób to w odpowiedniej kolejności, w sposób systematyczny, tworząc ogólny plan.
- Musi to być na tyle wystarczające, aby dać Ci wyniki, których oczekujesz.

Detoksykacja przeniesie Cię do stanu równowagi i lekkości. Jednakże podczas detoksu mogą pojawić się pewne trudności, których wystąpienie jest naturalne i można im zaradzić.

Każdy z nas jest wyjątkowy, dlatego potrzebujesz indywidualnego podejścia. Twój osobisty powód przeprowadzenia detoksu jest naprawdę bardzo ważny.

© Shivani Ayurveda Poland

3 główne przypadki, w których NIE należy przeprowadzać detoksykacji

- W przypadku wysokiej nadkwasoty, ostrej choroby wrzodowej, zapalenia żołądka.
- W przypadku zaburzeń emocjonalnych w skrajnych przypadkach lub przy diagnozach psychiatrycznych.
- Przy ostrych infekcjach lub przy słabej odporności.

3 powody dla nadzorowania detoksykacji przez lekarza

- Choroby związane z układem pokarmowym, takie jak wrzody, zapalenie żołądka lub zespół jelita drażliwego.
- Nadciśnienie tętnicze lub inne choroby układu krążenia.
- Wszelkiego rodzaju choroby skóry.

Źródło wiedzy *praktyków*.

© Shivani Ayurveda Poland

Moduł 3.

Jak przygotować się do prawidłowego detoksu ajurwedyjskiego?

1. Spróbuj zmienić sposób myślenia - pozwól odejść swoim negatywnym doświadczeniom.

2. Odżywianie - jedz świeżą żywność, która spowoduje zaalkalizowanie organizmu.

3. Zioła - zażywaj zioła, aby oczyścić nerki, wątrobę i jelita. By mieć pewność co do doboru ziół, skonsultuj się z konsultantem ajurwedyjskim w tej sprawie. Zioła przyspieszą eliminację toksyn z organizmu.

4. Styl życia - styl życia powinien być odmienny od Twojego zwykłego dnia.

5. Relaks - relaksujący dzień na łonie natury z jogą i medytacją, masaż.

6. Plan po detoksie - upewnij się, że Twój sposób żywienia po detoksie będzie naprawdę wartościowy. Nie wracaj do śmieciowego lub złego jedzenia. Zaleca się również stosowanie leków wzmacniających przez co najmniej 2 miesiące, konsultując się z lekarzem ajurwedyjskim w celu uzyskania najlepszych rezultatów.

Chcesz przeprowadzić głęboki detoks organizmu pod opieką profesjonalistów?

Skontaktuj się z nami: ***info@ajurweda.org.pl***

© Shivani Ayurveda Poland

BONUS
Charakterystyka dosz

Vata

Vata jest doszą Powietrza i Eteru, które tworzą przestrzeń w naszym ciele. Vata jest najbardziej emocjonalną ze wszystkich dosz. Jest wrażliwa, elastyczna i bardzo szybko adaptuje się do otaczających ją zmian. Ludzie o typie Vata są nastawieni do świata w sposób radosny i lekki. Z drugiej strony Vata jest często zdezorientowana, miewa wahania nastroju, jest niestabilna i może mieć trudności z wykonywaniem zadań. Krytyka sprawia, że Vata staje się niepewna siebie. Ze względu na swoją wrażliwość w trudnych sytuacjach zawsze obwinia siebie. Pod względem fizycznym Vata miewa zaparcia, gazy, wzdęcia i cierpi na zaburzenia wchłaniania. Dotykają ją też problemy ze stawami i bólem pleców.

Pitta

Pitta to dosza Ognia, który w naszym ciele występuje w postaci enzymów, kwasów i ciepła. Osoba Pitta charakteryzuje się bardzo intensywnymi emocjami oraz zachowaniami. Emocje Pitty to skupienie, dobra wola, moc, przywództwo, ambicja, jasność i ochrona, a z drugiej strony silne ego, czasem zbytnia ochrona, nadmierna rzeczowość, perfekcjonizm, brak satysfakcji, maniakalna kontrola. Pitta wytwarza dużą ilość kwasu w żołądku, a to prowadzi do nadmiernego wydzielania żółci i soków trawiennych z wątroby. Dlatego osoba Pitta podatna jest na nadkwaśność, zgagę, problemy z wątrobą, wrzody i biegunki. Skóra Pitty podatna jest na wypryski, trądzik i zapalenia.

Kapha

Kapha jest doszą Ziemi i Wody. Kapha tworzy najbardziej solidną strukturę naszego ciała. Obejmuje ona m.in. kości, mięśnie i tłuszcz w ciele. Jest siłą, która stara się zrównoważyć Vatę i Pittę. Kapha jest definiowana przez bardzo spokojne i opanowane cechy, takie jak spokój, zadowolenie, stabilizacja, cierpliwość, lojalność, oddanie. Negatywne aspekty Kaphy to skłonność do depresji, lenistwo, określona przez inercję powolność w myśleniu. Kapha jest doszą wspierającą, więc niweluje skutki Vaty i Pitty. Nawilża i chroni (m.in. stawy czy mózg). Kaphy często cierpią na grzybice, otyłość, swędzące problemy skórne, wysoki cholesterol czy cukrzycę.

© Shivani Ayurveda Poland

Moduł 4.
Indywidualny plan detoksykacji

Plan balansowania Vaty

Wskazania: osłabienie, słaba odporność, zdezorientowanie lub nadmierna emocjonalność, nieregularne wypróżnienia.
Przeciwwskazania: duża masa ciała, biegunka.
Liczba dni do wykonania planu: 3

I) Sposób myślenia

Ta afirmacja pomoże zrównoważyć Vatę:

Chcę połączyć się z moją fizyczną energią.
Będę robić plany, które mogę zrealizować i zrozumieć.

II) Zioła

Zalecamy kontakt z praktykującym ajurwedyjskim lekarzem lub konsultantem, ponieważ zioła należy dobrać bardzo indywidualnie i ostrożnie.

III) Przykładowe przepisy na 1 dzień

- Po przebudzeniu: herbata tulsi
- Śniadanie: owsianka
- Przekąska: Power detox snack
- Lunch: kiczeri
- Kolacja: zupa z czerwonej soczewicy, dyni i migdałów

Herbata Tulsi

Sposób przyrządzenia:

Wystarczy zagotować wodę i dodać kilka liści tulsi.
Odczekaj 10 minut. Możesz również użyć torebki herbaty tulsi.
Zjedz do niej 8 migdałów namoczonych wcześniej przez noc w wodzie.

Owsianka lub jaglanka

Składniki:

- 30 g owsa lub prosa
- 2 łyżki nasion sezamu
- 1 łyżka masła Ghee
- 50 g jabłka (posiekanego)
- 2 łyżki mleka kokosowego
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 50 ml mleka roślinnego
- 20 ml miodu (opcjonalnie)

© Shivani Ayurveda Poland

Sposób przyrządzenia:

1. Podgrzać Ghee
2. Dodać nasiona sezamu, cynamon
3. Dodać płatki owsiane
4. Sprażyć do uzyskania złotego koloru
5. Dodać ciepłą wodę i pokrojone w kostkę jabłko
6. Wymieszać mleko kokosowe i gotować przez 5 minut
7. Dodać mleko roślinne (opcjonalnie)
8. Posłodzić miodem (gdy owsianka ostygnie poniżej 50 st. C)

Kiczeri

Składniki:

- 1/2 szklanki żółtej fasoli mung dal. Opcjonalnie zielonego mung dal lub czerwonej soczewicy
- 1 szklanka ryżu basmati
- 200 g warzyw (słodki ziemniak, marchew, zielony groszek, brokuły, szpinak)
- 2 łyżki Ghee
- 1/4 łyżeczki nasion gorczycy
- 1/4 łyżki nasion kopru włoskiego
- 1/4 łyżeczki nasion kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- Sól (tak mało jak to możliwe)
- Szczypta pieprzu

Sposob przyrządzenia:

1. Ugotować razem ryż i fasolę (wcześniej namoczone na noc). Do gotowania potrzebujesz trzykrotnie więcej wody niż łączna ilość ryżu i fasoli.
2. Dodać sól, kurkumę i pieprz podczas gotowania. To przyspieszy gotowanie.
3. Przygotować tarkę: rozgrzej na patelni Ghee i dodaj przyprawy. Poczekaj aż uwolni się z nich aromat. Dodaj je do gotowania.
4. Zmiksować mieszankę dla lepszego trawienia.

Power detox snack

Składniki:

- 8 daktyli Medjool
- 20 pistacji (w proszku)
- wiórki kokosowe
- 1 łyżka Ghee
- 1 łyżka Garam masala do posypania

© Shivani Ayurveda Poland

Sposób przyrządzenia:

1. Usunąć pestki z daktyli i wypełnić je pastą pistacjowo-kokosową
2. Skleić je z powrotem delikatnie palcami
3. Lekko przesmażyć na Ghee
4. Posypać Garam masalą
5. Soczyste daktyle są gotowe do zjedzenia, kiedy masz ochotę na cukier

Zupa z czerwonej soczewicy, dyni i migdałów

Składniki:

- 30 g czerwonej soczewicy
- 200 ml wody
- 100 g dyni
- 20 g migdałów
- 2 łyżki Ghee
- ½ łyżeczki nasion gorczycy, ½ łyżeczki kminu rzymskiego, ½ łyżeczki startego imbiru
- 1 łyżeczka zielonej kolendry (posiekanej)
- 30 g ugotowanego ryżu basmati

Sposób przyrządzenia:

1. Rozgrzać Ghee i dodać gorczycę, kumin i imbir
2. Dodać dynię i smażyć przez 10 minut
3. Dodać czerwoną soczewicę
4. Wlać wodę
5. Gotować przez 20 min
6. Posypać kolendrą
7. Podawać z ugotowanym ryżem basmati

IV) Dostosowanie stylu życia

- Pobudka - 6:00
- Wyczyść język, zęby, przez 5 minut płucz usta dwiema łyżkami oleju z nasion sezamu
- Zrób samodzielny masaż olejem sezamowym
- Weź prysznic
- Zjedz relaksujące śniadanie
- Czas na Twoje hobby, np. czytanie książki - 10:00-12:00
- Pora na obiad
- Spacer na łonie natury - 16:00
- Wieczorna medytacja - 17:00
- Ugotuj kolację - 17:30
- Jedzenie kolacji - 18:00

© Shivani Ayurveda Poland

Plan balansowania Pitty

Wskazania: nadkwasota, ciepło w ciele, pryszcze, trądzik
Przeciwwskazania: gazy, wzdęcia, wszelkiego rodzaju nietolerancje pokarmowe
Liczba dni: 3

I) Sposób myślenia

Te afirmacje pomagają zrównoważyć Pittę:

Pozwalam odejść potrzebie kontroli, ponieważ ufam w boskość. Aby poznać głębsze Ja, jestem gotowa połączyć się z moimi uczuciami

II) Zioła

Zalecamy kontakt z praktykującym ajurwedyjskim lekarzem lub konsultantem, ponieważ zioła należy dobrać bardzo indywidualnie i ostrożnie.

III) Przykładowe przepisy na 1 dzień

- Po przebudzeniu: sok jabłkowo-kolendrowy
- Śniadanie: sałatka owocowa
- Lunch: quinoa kiczeri
- Kolacja: warzywa stir fry z zupą z dyni i pestek słonecznika

Sałatka owocowa

Składniki:

- 40 g jabłka
- 40 g zielonych winogron
- 40 g granatu
- 40 g nasion słonecznika
- 10 g świeżej kolendry
- 1 limonka
- 40 g suchych lub świeżych kawałków kokosa

Sposób przyrządzenia:

1. Posiekać i wymieszać wszystkie owoce razem.
2. Skropić limonką i posypać kokosem.

© Shivani Ayurveda Poland

Quinoa Kiczeri

Składniki:

- 125 g quinoa
- 30 g zielonej fasoli mung
- 30 g czerwonej soczewicy
- po 50 g marchewki, groszku, kalafiora, brokuła
- ½ łyżeczki kurkumy
- 1 łyżka oleju słonecznikowego
- ¼ łyżeczki kuminu
- ½ łyżeczki kopru włoskiego
- ½ łyżeczki nasion kozieradki
- 1 łyżka Ghee
- ½ łyżeczki curry w proszku
- 3 łyżki mleka kokosowego
- sól himalajska (w razie potrzeby)
- szczypta pieprzu

Sposób przyrządzenia:

1. Ugotować razem: quinoa, soczewicę i fasolę z solą himalajską, kurkumą, pieprzem i olejem słonecznikowym. Odstawić na bok.
2. Podsmażyć na Ghee kumin, koper włoski i kozieradkę.
3. Dodać marchewkę, groszek, kalafior, brokuły, kurkumę, sól himalajską, odrobinę curry w proszku, mleko kokosowe, nasiona sezamu.
4. Dorzucić ugotowaną quinoa i strączki. Dodać dwie łyżki Ghee.
5. Posypać kolendrą.

Ta porcja jest dla dwóch osób.

Warzywa stir fry

Składniki:

- 40 g brokuła
- 40 g groszku
- 40 g kiełków fasoli Mung
- 40 g cukinii
- 2 łyżeczki Ghee
- ½ łyżeczki kuminu

Sposób przyrządzenia:

1. Rozgrzać Ghee i usmażyć kumin.
2. Dodać wszystkie warzywa i smażyć stir fry

© Shivani Ayurveda Poland

Zupa dyniowo-słonecznikowa

Składniki:

- 50 g cebuli (posiekanej)
- 100 g dyni (posiekanej)
- 30 g ziaren słonecznika
- ½ łyżeczki rozmarynu
- ½ łyżeczki kuminu
- 2 łyżki Ghee

Sposób przyrządzenia:

1. Rozgrzać Ghee. Dodać kumin i rozmaryn.
2. Dodać cebulę. Podsmażyć, dodać dynię i pestki słonecznika.
3. Wlać wodę, gotować do miękkości, a następnie zblendować wszystko.

IV) Dostosowanie stylu życia

- Pobudka - 6:00
- Wyczyść język, zęby, przez 5 minut płucz usta dwiema łyżkami oleju z nasion sezamu
- Samodzielny masaż olejem sezamowym
- Prysznic
- Zjedzenie relaksującego śniadania
- Czytanie książki - 10:00-12:00
- Pora na obiad
- Spacer na łonie natury - 16:00
- Wieczorna medytacja - 17:00
- Ugotuj kolację - 17:30
- Jedzenie kolacji - 18:00

Zostań *konsultantem Ajurwedy* pod okiem praktyków.

SPRAWDŹ TERAZ

kurs.ajurweda.org.pl

SHIVANI AYURVEDA POLAND

© Shivani Ayurveda Poland

Plan balansowania Kaphy

Wskazania: Woda w organizmie, niski metabolizm, wahania poziomu cukru

Przeciwwskazania: Gazy, wzdęcia, zakwaszenie, ostre wrzody

Liczba dni: 3

I) Sposób myślenia

Te afirmacje pomagają zrównoważyć Kaphę:

Z radością przyjmuję lekkość w moim życiu.
Moja obecność jest cenna.

II) Zioła

Zalecamy kontakt z praktykującym ajurwedyjskim lekarzem lub konsultantem, ponieważ zioła należy dobrać bardzo indywidualnie i ostrożnie.

III) Przykładowe przepisy na 1 dzień

- Po przebudzeniu: gorąca woda z cytryną i migdały (6-8 sztuk, wcześniej moczone przez noc w wodzie)
- Śniadanie: sałatka owocowa z gorącą wodą imbirową
- 2 godziny po śniadaniu: sok jabłkowo-selerowy
- Lunch: quinoa kiczeri
- Kolacja: placek mung dal lub grillowane warzywa

Woda z cytryną

Składniki:

- szklanka wody
- 1 cytryna

Sposób przyrządzenia:

1. Podgrzać wodę do ok. 60 stopni
2. Wycisnąć do niej cytrynę i wypić.

Zjedz 6-8 migdałów obranych ze skórki (przed jogą).

Sałatka owocowa

Składniki:

- 40 g papai (opcjonalnie)
- 40 g jabłka
- 40 g gruszki
- ½ cytryny
- Szczypta sproszkowanego imbiru
- 2 łyżki prażonego siemienia lnianego

© Shivani Ayurveda Poland

Sposób przyrządzenia:

1. Zmieszaj wszystkie składniki i wypij do tego gorącą wodę imbirową.

Gorąca woda imbirowa

Składniki:

- 1 szklanka wody
- łyżeczka miodu
- 20 g pokrojonego imbiru

Sposób przyrządzenia:

1. Zagotuj wodę i dodaj imbir. Zaparzaj 10 minut, dodaj miód (gdy woda ostygnie poniżej 50 st. C) i wypij.

Quinoa Kiczeri

Składniki:

- 125 g quinoa
- 30 g zielonej fasoli mung
- 30 g czerwonej soczewicy
- po 50 g marchewki/ groszku/ kalafiora/brokułów
- 1 cebula (posiekana)
- 20 g imbiru (zmiażdżonego)
- ½ łyżeczki kurkumy
- 1 łyżka oleju słonecznikowego
- ¼ łyżeczki kuminu
- ¼ łyżeczki czarnej gorczycy
- ¼ łyżeczki kopru włoskiego
- ¼ łyżeczki nasion czarnuszki
- ¼ łyżeczki kozieradki
- 2 łyżki oleju musztardowego
- ¼ łyżeczki curry w proszku
- 3 łyżki mleka kokosowego
- 20 g kolendry
- Sól himalajska (w razie potrzeby)
- szczypta pieprzu

Porcja dla dwóch osób

Sposob przyrządzenia:

1. Ugotować quinoa, soczewicę i fasolę z solą himalajską, kurkumą, pieprzem i olejem słonecznikowym. Odstawić na bok.
2. Podsmażyć kumin, gorczycę, koper włoski, nasiona czarnuszki i kozieradkę na oleju musztardowym. Dodać cebulę i imbir.
3. Dodać marchewkę, groszek, kalafior, brokuły, kurkumę, sól himalajską, odrobinę curry w proszku. Dolać wodę.
4. Wymieszać z ugotowaną quinoa, mieszanką soczewicy i fasoli.
5. Posypać kolendrą.

© Shivani Ayurveda Poland

Naleśniki mung dal

Składniki:

- 200 g mung dal
- 1 łyżka mąki z ciecierzycy
- Sól kamienna (w razie potrzeby)

Porcja dla dwóch osób

Sposób przyrządzenia:

1. Namoczyć fasolę mung na noc.
2. Zmiksować rano.
3. Pozostawić do fermentacji na cały dzień w ciepłym miejscu.
4. Posiekać i wymieszać wszystkie warzywa. Dodać sól kamienną.
5. Dodać łyżkę mąki z ciecierzycy i wymieszać wszystko.
6. Rozgrzać Ghee (jedną łyżkę) na patelni i zrobić naleśniki
7. Podawać z warzywami

Warzywa grillowane

Składniki:

- 40 g marchewki
- 40 g kalafiora
- 40 g grochu
- 40 g szpinaku
- 40 g grzybów
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ¼ łyżeczki oregano
- ¼ łyżeczki tymianku

Sposób przyrządzenia:

1. Zmieszaj wszystkie składniki.
2. Dodaj oliwę
3. Zgrilluj

IV) Dostosowanie stylu życia

- Pobudka - 6:00
- Wyczyść język, zęby, przez 5 minut płucz usta dwiema łyżkami oleju z nasion sezamu
- Samodzielny masaż olejem sezamowym
- Prysznic
- Praktykowanie jogi - 1,5 godziny
- Zjedzenie relaksującego śniadania
- Hobby, np. czytanie książki - 10:00-12:00
- Pora na obiad
- Spacer na łonie natury - 16:00
- Wieczorna medytacja - 17:00
- Ugotuj kolację - 17:30
- Jedzenie kolacji - 18:00

© Shivani Ayurveda Poland

Zostań konsultantką Ajurwedy

Zawodowo pomagaj sobie i innym!

Shivani Ayurveda Poland to akademia Ajurwedy - od lat prowadzimy merytoryczne, praktyczne kursy, które pozwalają zostać profesjonalnym konsultantem Ajurwedy.

Dzięki dr Shivani Sood nasze kursy stworzone są w zgodzie z prawdziwą wiedzą ajurwedyjską, a Monika Malec-Ziomkowska dba o to, by przekładać i dostosowywać indyjskie realia do europejskiej rzeczywistości. W końcu zarówno nasz tryb życia, jak i klimat czy nawet dostępna roślinność bywają po prostu różne.

Kurs trwa 10 tygodni i odbywa się online. W każdym tygodniu otrzymasz od nas materiały wideo i PDF, które systematycznie będziesz omawiać z dr Shivani i Moniką podczas spotkań.

Co **zyskasz** dzięki kursowi?

- ➔ Poznasz założenia leczenia ajurwedyjskiego i zawodu konsultanta
- ➔ Będziesz uczyć się pod okiem lekarza ajurwedyjskiego
- ➔ Nauczysz się sprawdzonych technik diagnostycznych
- ➔ Będziesz pracować z doświadczoną konsultantką Ajurwedy
- ➔ Poznasz psychologię ajurwedyjską
- ➔ Nauczysz się komponować diety i jadłospisy
- ➔ Przećwiczysz swoje umiejętności
- ➔ Odkryjesz, jak budować zdrowie i wartościowe relacje z innymi

ZAREZERWUJ MIEJSCE NA KURSIE

“Po tym kursie już nic nie będzie takie jak dawniej. Dla mnie to 10 cudownych tygodni - terapii dla ciała i umysłu pod okiem doświadczonych, pełnych entuzjazmu, empatii i zrozumienia specjalistów. Dzięki temu odnalazłam siebie, wewnętrzny spokój i przekonanie, że taka jaka jestem, jestem wystarczająca i nic tak naprawdę nie muszę, ale jeśli chce to mogę bardzo, bardzo wiele. W końcu pokochałam siebie.

Joanna, absolwentka 2. edycji kursu

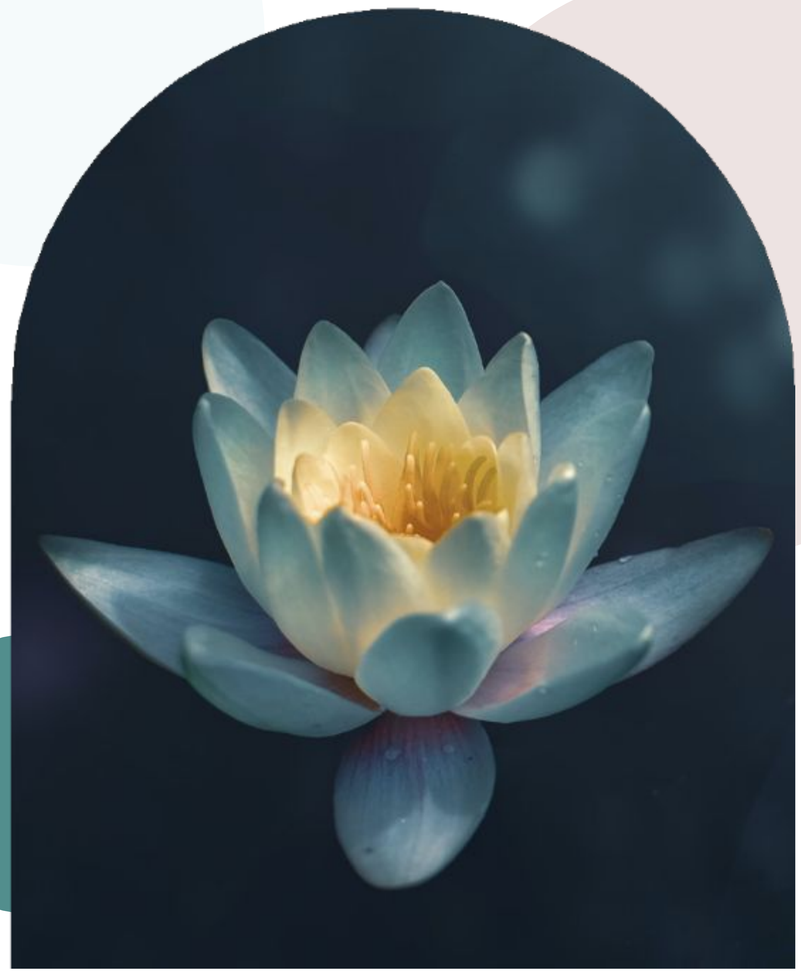
“Przede wszystkim nauczyłam się kompletnego procesu, miałam szczęście i przyjemność uczestniczyć w konsultacji z Doktor Shivani. Ogromnym wsparciem były lekcje Moniki - oprócz merytoryki wyniosłam z nich coś jeszcze cenniejszego - budowanie nawyku miłości i wyrozumiałości do siebie, szacunku, akceptacji. Zaufania do tego co jest. To piękne, nigdy żaden kurs ani nauczyciel nie wniósł tego do mojego życia - jestem za to bardzo wdzięczna

Kasia, absolwentka 3. edycji kursu

© Shivani Ayurveda Poland

Jeśli chcesz nas lepiej poznać, poszerzać swoją wiedzę z zakresu Ajurwedy i dołączyć do coraz większej społeczności osób kochających naturę i siebie, **znajdziesz nas na Facebooku i stronie internetowej.**

Warto nas śledzić – poza dzieleniem się merytoryczną wiedzą, często organizujemy warsztaty, spotkania i wyjazdy w duchu Ajurwedy.



© Shivani Ayurveda Poland