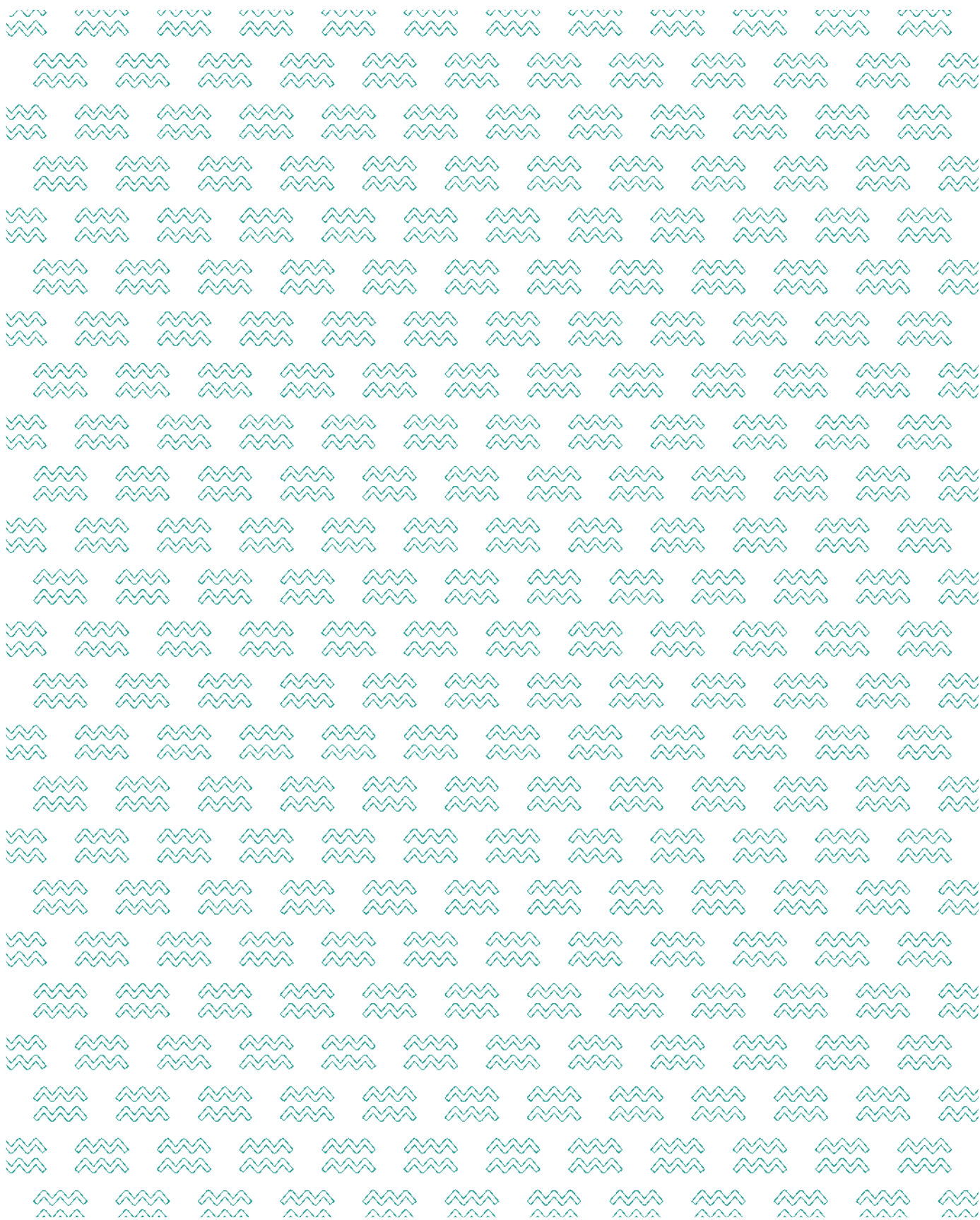


PRZYPRAWY
KTÓRE LECZĄ



Karolina i Maciej Szaciłło

PRZYPRAWY KTÓRE LECZĄ

Spis treści



Wstęp 10

Zdrowo przyprawione 11



O przyprawach i ziołach 16

Ajurweda i dosze 18

Równowaga 21

Smaki i emocje 23

Alchemia roślin 29

Czakry, planety i... emocje 31



Przygotuj się do przyprawiania 34

Podróże małe i duże 35

Ghee (masło sklarowane) 37

Paneer 38

Zakwas żytni (opcjonalnie) 40

Przyprawa pięć smaków 41

Domowa garam masala 42

Harrisa 43

Baharat 44

Ras el hanout 44

Sambhar masala 45

Panch phoran 46

Chai masala 47

Przyprawa meksykańska 47



ANYŻ	49
Chutney z rabarbaru i jabłek	52
Ishtew, czyli kokosowe curry z anyżem	53
Bigos z przyprawą pięć smaków	55
ASAFETYDA	56
Fasolka po bretońsku z wędzonym tofu i asafetydą	58
BAZYLIA	60
Tajskie zielone curry	63
Szejk bazyliowo-truskawkowy	65
CEBULA	66
Szalotkowe congee	69
Roślinny dip cebulowy	71
CHILI	72
Caponata z chili	74
Młode ziemniaki z harrisą i koperkiem	77
CHRZAN	78
Salata z pieczonymi burakami i chrzanowym winegretem	81
CURRY LIŚCIE	82
Kitchari	84
Ziemniaki w pomidorach z liśćmi curry	85
CYNAMON	86
Woda ziołowa	90
Tagine z warzyw korzeniowych z cynamonem	91
CZARNUSZKA	92
Salata z grzankami z czarnuszką	97
Żytnie podplomyki z czarnuszką	98

CZĄBER	100
Gulasz z wędzonym tofu i cząbrem	102
CZOSNEK	104
Chutney z kolendry i czosnku	108
Naleśniki z czosnkiem niedźwiedzim, fetą i szpinakiem	108
GALANGAL	110
Zupa miso z galangalem	113
GAŁKA MUSZKATOŁOWA	114
Raita z garam masalą	116
Zapiekanek z beszamelem z pestek słonecznika	117
GORCZYCA	118
Smażony ryż z gorczycą	121
Chorchori	123
GOŹDZIKI	124
Curry z goździkami i białym makiem	128
Surowe panforte	129
IMBIR	130
Tonik poprawiający trawienie	133
Wiśnie w imbirowym syropie	134
Imbirowy bulion mocy	134
JAŁOWIEC	136
Ciasteczka cytrynowe z jałowcem	139
KARDAMON	140
Praliny kardamonowo-szafranowe	142
Kawa po turecku	143
KMIN	144
Hummus z czarnej soczewicy	147
Dal tadka	148
„Śliwkowiec” z kminem	150

KMINEK	151
Węgierska pasta z kminku i papryki	154
KOLENDRA	155
Tofu paratha z kolendrą	158
Młoda glazurowana marchewka z kolendrą	159
KOPER WŁOSKI	160
Mleczny szejek z koprem włoskim i płatkami róży	162
KOPEREK	164
Smażone tofu z koperkową charmoulą	166
KOZIERADKA	168
Ryż z pieczonymi ziemniakami i kozieradką	171
Rosół z kozieradką	172
KURKUMA	173
Złote mleko ajurwedyjskie	177
Szejek z kurkumą	178
LIŚCIE LAUROWE	179
Bób w sosie pomidorowym	183
LUBCZYK	183
Domowa „przyprawa rosółowa”	184
MAJERANEK	185
Bubble and squeak	187
MELISA	188
Święty spokój po tajsaku	190
MIĘTA	191
Cukinia z miętą	193
Lekki makaron w miętowo-kolendrowym sosie	195

OREGANO	196
Bruschetta z pomidorami i oregano	199
Buraki z fetą i oregano	199
PAPRYKA	200
„Jajecznica z bekonem”	202
Cukinia z baharat	204
PIEPRZ	205
Curry z pieczonym selerem	208
PIETRUSZKA	209
Pasta z pietruszki i fety	211
Sałata z natką pietruszki	212
ROZMARYN	213
„Pulpety” z makaronem i rozmarynem	215
Gruszki z budyniem rozmarynowym	217
SEZAM	218
Szaszłyki z przyprawą meksykańską	221
Domowa chałwa	222
Sałata z dressingiem sezamowym	223
SÓL	224
Sól kuminowa	229
Sałatka z kminową solą	230
„Krówki” z solą	231
SUMAK	232
Kanapka ze smażonym tofu z sumakiem	234
SZAFRAN	235
Szafranowy „sernik” z rabarbarem	238

SZAŁWIA	240
Makaron z pieczonym kalafiozem i szalwią	242
Pakora z ananasa z miodem szałwiowym	243
SZCZYPIOREK	244
Majonez z tofu ze szczypiorkiem	247
TAMARYNDA	248
Pakora z sosem z tamaryndy	251
TRAWA CYTRYNOWA	252
Herbata z cytrynową chai masalą	254
TYMIANEK	256
Feta z zatarem	259
Zupa ziemniaczana z bobem, oliwą i tymiankiem	260
Grecki jogurt z miodem i tymiankiem	261
WANILIA	262
Karmelizowane brzoskwinie z kremem waniliowym	265
ZIELE ANGIELSKIE	266
Dwuwarstwowy krem orzechowo-czekoladowy z wiśniami	268
Pieczona dynia z ras el hanout	270
Źródła	271

The image features a red background with a repeating pattern of white, four-pointed stars. In the center, there is a white, rounded rectangular callout box with a thin red border. The word "Wstep" is written inside this box in a simple, black, sans-serif font. Two small white circles with red star patterns are positioned on the left and right sides of the callout box, appearing to hold it in place.

Wstep



ZDROWO PRZYPRAWIONE

Słońce pali mnie w plecy. Żółta, bawełniana chustka, którą owinęłam głowę, po pięciu minutach staje się wilgotna. Od strony morza czuję kojący podmuch chłodnego wiatru. *I have best cinnamon and cumin! Best price!* (Mam najlepszy cynamon i kumin! Najlepsza cena!) – woła pierwszy właściciel małego sklepu z przyprawami. Ma ciemne okulary, brodę i koszulkę z napisem „*Dive now. Work later*” („Nurkuj teraz. Pracuj potem”). Wchodzimy z Maćkiem do środka. W małym, dusznym wnętrzu ustawione są olbrzymie kosze z przyprawami. Zwietrzałe laski cynamonu cejlońskiego, tuż obok anyż gwiazdzisty i pozbawiony aromatu kmin rzymski. Nie tylko nie pachną. Na dodatek pokryte są warstwą kurzu! Wychodzimy zawiedzeni i jeszcze bardziej spoceni. Drobinki kurzu kleją się do naszego mokrego, słonego ciała. Nie reagujemy już na dalsze zaczepki i zapewnienia, że dokładnie w tym miejscu kupimy „najlepsze” i „najtańsze przyprawy”. Podobny zawód spotyka nas kilkakrotnie na Sri Lance, światowej stolicy przypraw (m.in. cynamonu cejlońskiego). Żar znów leje się z nieba. Wilgotność powietrza „sięga zenitu”. Krople potu płyną po moim czole, policzkach, skapując z powiek. Przecieram twarz tą samą żółtą chustką. Wchodzę do małego sklepiku

z przyprawami. Drobinki kurzu kolejny raz przyklejają się do mojego słonego, wilgotnego ciała. Szczupły, starszy Lankijczyk uśmiecha się do mnie i zaprasza do środka. Pokazuje olbrzymią maszynę, w której mieli te wszystkie aromatyczne kuleczki, gwiazdki i laski na proszek. Biorę do ręki cynamon. Otrzepuję go z kurzu... Mam „*déjà vu*”. Zwietrzałe „*déjà vu*”. Pozbawione aromatu. W tym samym czasie Maciek w supermarkecie (po przeciwnej stronie ulicy) korzysta z klimatyzacji. Upaja się każdą sekundą chłodu. Kupuje szczelnie, fabrycznie zapakowane laski cynamonu i ziarenka pieprzu. O ironio, okazuje się, że po brzegi wypełnione zapachem, aromatem, smakiem... Podobnych sytuacji doświadczyliśmy również kilkakrotnie w Indiach. Ta zasada ma oczywiście swoje wyjątki. Nigdzie nie spotkałam się z bardziej aromatycznym oregano niż tym... w Grecji. Maciek wielokrotnie powtarza, że najlepszego na świecie rozmarynu próbował we Włoszech. Wiem, że w Indiach, na Sri Lance czy Egipcie wciąż są miejsca, gdzie można kupić obłędne przyprawy. Nie zawsze łatwo jest je jednak znaleźć. Przyznam wam się jeszcze do czegoś. Kiedy przed laty zamykałam oczy i wyobrażałam sobie moje Dahab, widziałam Beduinów na pustyni, czułam



podmucha pachnącego morzem wiatru. „dwóch przystojnych, zadbanych Beduinów w śnieżnobiałych galabijach, którzy... zamawiają aloo parathę (indyjskie placki nadziewane ziemniakami) i popijają je również indyjską chai masalą” – taki obraz najlepiej zapamiętałam z naszych ostatnich podróży. Globalizacja sprawiła, że dziś w Egipcie można zjeść aloo parathy! Bez problemu zdobyć też składniki do ich przygotowania. Przyczyniła się również do tego, że kraje rozwijające się, swoje narodowe bogactwo (jak przyprawy), swój najlepszy jakościowo towar często przeznaczają na... eksport. Dlatego nauczani przykrymi doświadczeniami większość przypraw, których używamy na naszych warsztatach przywozimy ze sobą. Kupujemy je w sprawdzonym miejscu w Warszawie. Mamy pewność, że będą miały odpowiednią jakość. Paradoksalnie, również dużo niższą cenę...

„Jak wykorzystać kardamon w kuchni” lub „Do czego pasuje anyż gwiazdzisty i jakie ma właściwości?” lub „Które przyprawy poprawią moje trawienie?” – często słyszymy na pokazach i warsztatach kulinarnych, które prowadzimy. Choć, jak wspominałam, ilość (i jakość) przypraw, ziół i korzennych mieszanek na sklepowych półkach rośnie z roku na rok, nasza wiedza na ich temat pozostaje wciąż niewielka. Najczęściej ogranicza się do ich zastosowania w kuchni. A przecież nawet 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego, cynamonu cejlońskiego, tymianku

lub mniej znanej asafetydy czy czarnuszki lub sumaku, jest w stanie zmienić nie tylko smak, ale przede wszystkim właściwości zdrowotne i naturę termiczną dań. Jest w stanie rozgrzać nas lub zupełnie odwrotnie – wychłodzić. Wpływa nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, na nasze ciało. Ma wpływ również na nasze emocje. Rzuca bezpośrednio na nasz poziom energii. Pośrednio wpływa więc na nasze relacje z otoczeniem. Słowem, obejmuje wszystkie cztery poziomy zdrowia (ciało, umysł, energia i poziom społeczny), o których mówi ajurweda. Na tę liczącą ponad pięć tysięcy lat, najstarszą naukę o zdrowiu będziemy się często powoływać w tej książce...

Co zatem kryją w sobie *Przyprawy, które leczą?* W rozdziale o „Przyprawach i ziołach” znajdziesz krótkie wprowadzenie do wspomnianej ajurwedy. Dowiesz się, w jaki sposób smak słodki, kwaśny, słony, ostry, gorzki i cierpki wpływają na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Wyjaśnimy, które smaki rozgrzewają, a które odwrotnie, wychładzają. Przedstawimy koncepcję trawienia fizycznego i umysłowego. Napiszemy również wprowadzenie do największej pasji mojego męża – alchemii roślinnej. Rozdział „PrzyGOTUJ” jest stałym „punktem programu” w każdej naszej książce. Podajemy w nim przepisy na domowej roboty masło sklarowane (indyjskie ghee), ser paneer, a nawet zakwas żytni. Przede wszystkim odnajdziesz w nim mnóstwo



rozgrzewających, aromatycznych i pochodzących z różnych części świata mieszanek przypraw. Marokańska ras el hanout, egipska baharat czy indyjski sambhar nie tylko całkowicie odmieniają smak i aromat najprostszych dań. Przenoszą nas w egzotyczne zakątki świata. Ułatwiają i przyspieszają pracę w kuchni. Można je przygotować, umieścić w słoiczku, a następnie przechowywać w suchym, ciemnym miejscu (lub w przypadku past – w lodówce). Wieczorem, zmęczeni po całym dniu pracy, z ich dodatkiem przyrządzimy np. rozgrzewającą zupę lub curry. Pomogą nam one również zmienić charakter dobrze znanych polskich dań (np. przyprawa pięć smaków doskonale

podkreśli smak bigosu, a kmin rzymski oraz asafetyda wzbogacą aromat fasolki po bretońsku). Jednak *Przyprawy, które leczą* to przede wszystkim 47 rozdziałów poświęconych najbardziej popularnym przyprawom i ziołom pochodzącym z różnych stron świata. Obok szczegółowej wiedzy na temat substancji czynnych, natury termicznej (rozgrzewające, ochładzające, neutralne), właściwości zdrowotnych (w oparciu o współczesną fitoterapię, ajurwedę i alchemię roślinną), sposobu przechowywania, informacji gdzie można kupić daną przyprawę, różnych sposobów wydobycia smaku i aromatu (np. smażenie w tłuszczu, mielenie, prażenie na suchej patelni, etc.),





przedstawimy prawie 80 prostych (lub nieco bardziej skomplikowanych) i zaskakujących przepisów z ich wykorzystaniem. Nawiązując do ajurwedy, opiszemy ich smaki, a także ich specyficzne oddziaływanie na emocje. Przede wszystkim podamy wam proste wskazówki, które pomogą w naturalny sposób dbać o zdrowie. W *Przyprawach, które leczą* chcielibyśmy zdecydowanie wykroczyć poza aspekt kulinarny. Skupić się na zdrowiu. Korzystając z medycyny Wschodu pokazać jak, łącząc tak proste składniki jak mielony cynamon cejloński i miód, stworzyć mieszankę poprawiającą trawienie, przyspieszającą metabolizm i spalającą tłuszcz. Jak, dodając mielonej czarnuszki do miodu, uzyskać doskonały, naturalny i przede wszystkim skuteczny lek na przeziębienie oraz grypę. Jak, komponując sok z imbiru z cytryną i miodem, stworzyć najlepszy na świecie tonik poprawiający trawienie. Te proste patenty każdy z was będzie mógł następnie wykorzystać w domu. Ta książka to kompendium wiedzy o zdrowiu płynącym z natury. Zarazem czwarta już część bestsellerowej serii o jedzeniu, które leczą.

Przed rozpoczęciem każdego rozdziału brałem daną przyprawę do ust. Zamykałem oczy. Powoli wsłuchiwałem się w jej... nuty. Ostrość, gorzkość lub słodycz „grają pierwsze skrzypce”. W ślad za nią pojawia się (w zależności od przyprawy) np. cierpki. Jeszcze lepiej zrozumiałem zależność (nie



tylko kulinarną) między smakami – powiedział Maciek w pewne lipcowe popołudnie, gdy opracowywaliśmy menu książki. Praca nad nią wyostrzyła naszą intuicję. Słowa mojego męża przypomniały mi też, że to właśnie równowaga między smakami pomaga w osiągnięciu równowagi w życiu (a zatem zdrowia, spokoju i... szczęścia). Często powtarzamy z Maćkiem, że w naszej pracy pragniemy łączyć, a nie dzielić. Czerpać ze wspaniałych zdobyczy współczesnej medycyny, dietetyki, fitoterapii. Jednocześnie nawiązywać do starożytnej wiedzy, do medycyny Wschodu. Tę syntezę bardzo wyraźnie można zaobserwować w tej książce. Jest ona możliwa dzięki współpracy ze wspaniałymi, często zaprzyjaźnionymi specjalistami. W *Przyprawach, które leczą* współczesną wiedzę na temat roślin reprezentuje Julia Grat. Julia jest fitoterapeutką i propagatorką wpierania zdrowia za pomocą darów natury. Swoją przygodę z ziołolecznictwem zaczęła w ramach własnych problemów związanych ze zdrowiem. Jej motto to: „Jeśli w przyrodzie jest choroba, to jest tam na nią również lekarstwo. Zadanie polega na tym, żeby je odnaleźć”. Julia założyła gabinet diagnostyczno-terapeutyczny, w którym przy wsparciu lekarza i fizjoterapeuty, dzieli się swoją wiedzą zdobytą na licznych kursach i seminariach. W swojej praktyce podkreśla znaczenie profilaktyki prozdrowotnej, zmiany stylu życia, stosowania terapii naturalnych w oparciu

o środki występujące w przyrodzie, m.in. zioła, żywność, witaminy. Julia jest również autorką ramek „Fitoterapeutka radzi”. Z kolei starożytną mądrość medycyny Wschodu reprezentuje Przemek Wardejn, nasz wieloletni przyjaciel, a ponadto konsultant ajurwedyjski, trener interpersonalny, nauczyciel medytacji i instruktor jogi. Ajurwedą zajmuje się ponad 15 lat. Uczył się jej w Kanadzie, Niemczech, Stanach Zjednoczonych, Polsce, ale przede wszystkim w Indiach. Podczas swoich kilkunastu pobytów w tym kraju spędził wiele miesięcy w różnych klinikach ajurwedyjskich. Dyplom konsultanta uzyskał w Ayuskama Institute w Rishikesh. Jest twórcą aplikacji mobilnej do medytacji slowonline.org. Przemek jest autorem ramek „Zdaniem konsultanta ajurwedyjskiego”.

UWAGA! Pragniemy podkreślić, że całe menu w *Przyprawach, które leczą*, podobnie jak wszystkie wskazówki dietetyczne, opisane zioła, przyprawy i olejki eteryczne (oraz ich zastosowanie), szczególnie w przypadku poważnych zaburzeń i przewlekłych chorób, należy skonsultować z lekarzem (prowadzącym lub integracyjnym, czyli łączącym medycynę naturalną z konwencjonalną). Może on również pomóc wybrać optymalną dietę. Absolutnie nie polecamy również zmniejszania dawek lub rezygnacji z przyjmowanych leków na własną rękę.



0 przyprawach
i ziołach



KAROLINA: *Żyjemy w wyjątkowych, ale mimo to niebezpiecznych czasach, w których z trudem rodzi się nowa kultura globalna. Stojącym obecnie przed nami wyzwaniem jest zintegrowanie kultury i wiedzy całej ludzkości. Bardzo ważne jest, aby proces ten*

dotyczył również nauki o uzdrawianiu i leczeniu. W uzdrawianiu zawsze chodzi o zjednoczenia. Jeśli nie zintegrujemy wiedzy o uzdrawianiu, to w jaki sposób my – istoty ludzkie – możemy się zjednoczyć? – piszą dr David Frawley i dr Vasant Lad, światowe

Zdaniem konsultanta ajurwedyjskiego

W ajurwedzie korzystanie z ziół jest podstawą, na której opiera się ta najstarsza nauka o zdrowiu. Od niepamiętnych czasów *rishi* – starożytni mędrcy – doświadczali medycznych właściwości roślin. W owych czasach ich stosowanie miało jeszcze większą moc uzdrawiającą, ponieważ zioła zbierane były bezpośrednio w naturze, a środowisko miało znikomy promień degradacji. Stąd brały się przypadki, obracane później w legendy, cudownych uzdrowień lub boskich wskrzeszeń. Nie znano pojęcia substancji odżywczych, witamin, mikroelementów czy enzymów. Wyznacznikami, na jakich się opierano były między innymi: temperatura, lepkość, ciężar, wilgotność i inne cechy fizyczne. W ten sposób zaczęto dochodzić do wniosku, że skoro ludzie i ich organizmy podlegają prawom fizyki, to należy ich leczyć również przy zachowaniu

tych praw. I stąd tak wielkie znaczenie nadano w ajurwedzie ziołom. Wszystkie ajurwedyjskie lekarstwa to nic innego jak pojedyncze zioła lub ich mieszanki.

Ajurweda to nauka o zdrowiu. Co fascynujące, synonimem zdrowia w sanskrycie jest życie! Dlatego ajurweda sądzi, że tylko coś, co jest żywe i pochodzi z natury niesie w sobie uzdrawiającą moc. Najstarsza nauka o zdrowiu podchodzi do każdego indywidualnie. Wychodzi z założenia, że to, co jest dobre dla jednej osoby, może okazać się zgubne dla innej... A zioła dają nam wielką możliwość dywersyfikacji. Ich mała ilość może zmienić działanie pożywienia, czyli np. rozgrzać wychładzający posiłek lub zbalansownie zadziałać na chory narząd. Dlatego dobrze jest umiejętnie sięgać po „ziołową apteczkę”, nim będziemy zmuszeni szukać pomocy we współczesnej farmakologii.



sławy ajurwedy w bestsellerze *Joga ziół*. Książce, na którą często będziemy się powoływać w *Przyprawach, które leczą*. Ich słowa są nam bardzo bliskie. Mają moc. „Kiełkują” w nas. Podobnie jak oni, pragniemy łączyć, a nie dzielić. Czerpać ze wspańiałych zdobyczy współczesnej medycyny, dietyki, fitoterapii. Jednocześnie nawiązywać do starożytnej wiedzy, do

medycyny Wschodu. Te syntezy bardzo wyraźnie można zaobserwować w tej książce. Jednak nim przejdziemy do omawiania poszczególnych przypraw i ziół, opisywania tego, jak wpływają nie tylko na nasze ciało, ale również psychikę, chcielibyśmy wam nieco przybliżyć ajurwedę i alchemię. Tą ostatnią Maciek pasjonuje się od lat...

Ajurweda i dosze

*Jako zielarz z ponad osiemnastoletnim doświadczeniem, stosujący zioła zachodnie, chińskie i ajurwedyjskie, już dawno doszedłem do wniosku, że jeśli nie wykorzystamy wiedzy dotyczącej energetyki ziół i pokarmów w odniesieniu do różnic indywidualnych konstytucji, to nie będziemy w stanie uniknąć konsekwencji i błędów. (...) Sama wiedza biochemiczna po prostu tutaj nie wystarczy (...) – słusznie podkreślają autorzy *Jogi ziół*. Ajurweda, najstarsza nauka o zdrowiu (która liczy sobie ponad pięć tysięcy lat) podkreśla, że każdy z nas jest inny. Mamy inny kolor oczu, włosów. Inaczej reagujemy na lęk czy stres. W zupełnie inny sposób postrzegamy otaczający nas świat. Układ trawienny Maćka nie znosi czosnku. Szczególnie tego podanego na świeżo. Ja, najczęściej wychłodzona, mam ochotę dorzucać go do wszystkiego. Każdy z nas ma*

więc różne zapotrzebowanie energetyczne. Jesteśmy głodni o innych porach dnia. Inne rzeczy nam szkodzą, a inne służą. W końcu mamy inne zainteresowania. Ze zdziwieniem patrzę na Maćka, który z uśmiechem biega po łąkach, polach, lasach i zbiera torby ziół. Następnie wraca do domu. Miażdży je, suszy, maceruje, destyluje z parą wodną. Na ich bazie przyrządza obłędne preparaty ziołowe, które dbają o zdrowie całej naszej rodziny. On z kolei przeciera oczy, gdy ja siadam przed komputerem i zaczynam „gadać do siebie”. Z fascynacją wertuję kolejne strony książek, zbieram materiały. Następnie wszystkie te informacje, doświadczenia i emocje przekładam na język. Odpowiednio dobieram słowa, a nawet przecinki czy wielokropki. Przelewam na niezapisane kartki papieru. W trakcie uśmiecham się, a za chwilę staję się poważna...



Aby lepiej nawigować po tym całym skomplikowanym, ale przepięknym świecie indywidualności, zmienności i różnic, ajurweda wykształciła przejrzysty, logiczny (a po pewnym czasie również prosty) sy-

stem konstytucji i dosz. Poniżej fragment (autorstwa mojego męża) *Jedzenia, które leczy*, naszej książki w całości poświęconej najstarszej nauce o zdrowiu.





(...) Czym jest więc owa tajemnicza „dosza”? Nim ją zdefiniuję, chciałbym przenieść się kilka tysięcy lat wstecz. Do okresu, gdy starożytni riszi tworzyli Wedy. Pojawiło się w nich pojęcie „anu”. „Anu” to nic innego jak „atom”. Już wówczas wiadano, że nie jest on cząstką elementarną (dziś nazywaną fundamentalną), czyli najmniejszą, niepodzielną częścią materii. Od lat fizycy bezskutecznie próbują ją ustalić. Okazuje się jednak, że każdą najmniejszą cząstkę udaje się podzielić. Można ją tak dzielić i dzielić w nieskończoność. Podział materii na atomy lub mniejsze kwarki wydaje się mało precyzyjny. Dlatego starożytni riszi cały wszechświat podzielili na pięć podstawowych elementów – żywiołów. Ziemia, woda, ogień, powietrze i prze-

strzeń budując otaczający nas świat i nas samych. Z nich składają się trzy tzw. dosze – vata, pitta i kapha. Vata, pitta i kapha to odpowiednio powietrze i przestrzeń, ogień i woda oraz woda z ziemią. Rodzimy się z jedną lub kilkoma dominującymi doszami w ciele – to one określają właśnie naszą „konstytucję” przez ajurwedę nazywaną „prakriti”. W trakcie naszego życia, poszczególne dosze na skutek ciągłych zmian wychodzą ze stanu równowagi. Zaczynają dominować w ciele. Jak wyjaśnił Przemek, ta dominacja dosz, innymi słowy nadmiar danego żywiołu prowadzi do chorób – zarówno psychicznych, jak i fizycznych. Podstawowym celem ajurwedy jest więc przywrócenie równowagi w organizmie (...).

WARTO WIEDZIEĆ

Na tej samej zasadzie, na której nasze ciała są zbudowane z trylionów niezależnych komórek, my wszyscy jesteśmy małymi komórkami uniwersalnego organizmu. (...) W istocie wszystko, co istnieje w świecie zewnętrznym, ma swój odpowiednik w wewnętrznym wszechświecie żyjącej istoty. (...) Riszi stosowali teorię pięciu wielkich elementów, by wyjaśnić, w jaki sposób te wewnętrzne i zewnętrzne siły łączą się. (...) Pięć elementów zagęszcza się w postaci trzech dosz: vata, pitta i kapha. Vata jest związana przede wszystkim z układem nerwowym, kontroluje wszystkie ruchy w ciele. Kapha odpowiada za stabilność i nawilżenie ciała. (...) Wszystkie procesy o charakterze pitta są związane z trawieniem lub „gotowaniem”.

(...) Na poziomie komórkowym vata dostarcza do komórek składniki odżywcze i zajmuje się usuwaniem z nich produktów przemiany materii, pitta trawi składniki odżywcze, aby zapewnić energię niezbędną do funkcjonowania komórek, a kapha kontroluje strukturę komórkową – tłumaczy Robert Svoboda w Prakriti, odkryj swoją pierwotną naturę. Svoboda jest jednym z pierwszych ludzi Zachodu, który uzyskał tytuł lekarza medycyny ajurwedyjskiej. Później wyjaśnia, jak trzy dosze manifestują się w układzie trawiennym i umyśle. I tak vata porównuje zapamiętane informacje z nowymi danymi, a pitta przetwarza je i wyciąga wnioski. Kapha z kolei daje spokój i stabilność, umożliwiającą ich zrozumienie.



Równowaga

Podstawowym celem ajurwedy jest przywrócenie równowagi w organizmie (...) – przyprawy i zioła przybliżają nas do tego celu. Równowaga warunkuje nasze zdrowie. Jednak już w tym momencie warto podkreślić, że ta niesamowita nauka o zdrowiu patrzy na równowagę wielopoziomowo. Dopiero, kiedy osiągniemy ją na poziomie ciała, umysłu (w tym emocji), ducha (zwanym również poziomem energii) oraz społecznym (relacje z otaczającym nas światem), możemy powiedzieć, że jesteśmy zdrowi. Idąc o krok dalej możemy powiedzieć, że jesteśmy szczęśliwi. Trudno odmówić takiemu podejściu racji. Odmówić mu logiki. Przecież to, co jemy, wpływa na to, co czujemy, jak postrzegamy świat. Zatem wpływa również na nasze relacje z otoczeniem. Bezpośrednio rzutuje na nasz poziom energii. Wszystkie te wymienione poziomy wzajemnie się przenikają. Są od siebie całkowicie zależne. Nasze ciało nie funkcjonuje w oderwaniu od naszego umysłu, od tego, co czujemy. Nie jest niezależne od relacji społecznych. Kondycja naszego ciała i umysłu jest ściśle powiązana z poziomem energii. Mało tego, to jak trawimy umysłowo (radzimy sobie z emocjami, ze stresem) wpływa na nasze trawienie na poziomie fizycznym. Dosłownie rzutuje więc na to, jak wchłaniamy, jak przyswajamy cenne składniki odżywcze. Aby jeszcze mocniej uwypuklić tę sieć

wzajemnych, misternie utkanych powiązań, ajurweda wykształciła pojęcie... tzw. *sattwy*, *radžas* i *tamasu*.

WARTO WIEDZIEĆ

Czy wiesz, że wszystko, co jesz wpływa zarówno na twoje ciało, jak i umysł? To jedna z podstawowych zasad w ajurwedzie. Dlatego wyodrębniła ona trzy tzw. *guny* lub innymi słowy cechy, właściwości lub siły natury materialnej: *sattvę*, *radžas* i *tamas*. I tak – *sattva* oznacza równowagę. Jest to najbardziej naturalny, wypełniony spokojem, ale również energią stan. *Radžas* to stan ruchu. Jest intensywny, ale najczęściej chaotyczny i zmienny. *Tamas* to stan inercji, wycofania się z życia. Na podstawie tych trzech *gun* ajurweda określa również właściwości poszczególnych pokarmów. Jedzenie *sattviczne* umożliwia nam osiągnięcie równowagi i spokoju. *Radžasowe*, jak np. ostre przyprawy czy biały cukier, daje nam energię, ale szybko ją nam zabiera. Pozostawia nas zdrewnianych. *Tamasowe* (np. mięso czy nieświeże jedzenie) powoduje inercję i ospałość.

