

Laura Plumb

Dieta ajurwedyjska

przepis na zdrowie

5-etapowy program
zdrowego odżywiania,
który pobudzi naturalne zdolności
regeneracyjne organizmu
i zapewni psychiczną równowagę

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Z recenzji książki

Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie

„W książce *Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie* Laura Plumb przekazała głęboką wiedzę o ajurwedyjskim odżywianiu w sposób dostępny dla każdego. Delektując się potrawami sporządzonymi według jej kreatywnych przepisów, dowiesz się, w jaki sposób żywność może zrównoważyć twoją indywidualną strukturę ciała i ducha oraz utrzymać cię w najlepszym zdrowiu”.

DR DAVID FRAWLEY

Wedačharja i autor książki *Yoga & Ayurveda*

„Hipokrates powiedział: «Niech pożywienie będzie twoim lekarstwem, a lekarstwo twoim pożywieniem». W książce *Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie* Laura Plumb pokazuje, jak z ogromną radością tworzyć pyszne i uzdrawiające posiłki, dzięki którym twój stosunek do jedzenia zmieni się już na zawsze”.

MELANIE FIORELLA

profesor nadzwyczajna zdrowia integracyjnego
na Uniwersytecie w San Diego i członkini personelu
Centrum Chopry w Grupie Medycznej Mind-Body

„Jako dyrektor Akademii Ajurwedyjskiej w Kerali osobiście byłem świadkiem tego, jak głęboko Laura zrozumiała zasady ajurwedyjskiej pielęgnacji zdrowia. *Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie* powinna zajmować główne miejsce w kuchni każdego, kto pragnie zdrowszego i szczęśliwszego życia”.

DR JAYRAJAN KODIKKANATH

lekarz ajurwedyjski i dyrektor Kliniki Ajurwedy i Akademii w Kerali

„Laura sprawiła, że łatwo i przyjemnie można wprowadzić uzdrawiającą naukę ajurwedy do własnej kuchni i cieszyć się pysznym jedzeniem. Będziecie zdrowsi, wasza rodzina będzie rozkwitać, a przewiduję także, że rzadziej odwiedzacie będziecie lekarzy!”

DR RAMKUMAR KUTTY

założyciel i dyrektor Vaidyagrama Ayurveda Healing Community

„Jestem zakochana w tej książce i w Laurze Plumb! Jest ona przykładem przebudzonej Boskiej Kobiecości. *Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie* to wspaniały przewodnik pielęgnacji zdrowia i samopoczucia dla silnych kobiet. Laura wskazała nam sposób na zwiększenie «zasobów równowagi» w pożywieniu, które daje młodość, energię i witalność. W książce tej Laura przekazuje wszystko, co jest dostępne w dziedzinie holistycznej pielęgnacji zdrowia”.

HEMALAYAA

Moderator Transformacji i Trener Przywództwa

„Laura Plumb inspiruje innych, aby dążyli do witalności i promiennego zdrowia. *Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie* powinna znaleźć się na każdej półce, ponieważ zrozumienie zasad ajurwedy jest niezbędne dla zdrowia i dobrego samopoczucia”.

MELISSA AMBROSINI

autorka bestsellerów i prelegentka

„Absolutnie pyszna książka! *Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie* to piękny poradnik, który niesie świadomość zdrowej żywności i uczy miłości do gotowania”.

DR MANISHA KSHIRSAGAR, BAMS

współzałożyciel i jeden z dyrektorów
Kliniki Leczenia Ajurwedyjskiego w Santa Cruz, w Kanadzie
oraz autor książki *Enchanting Beauty*



Dieta ajurwedyjska

— przepis na zdrowie —





Laura Plumb

Dieta ajurwedyjska

przepis na zdrowie

5-etapowy program
zdrowego odżywiania,
który pobudzi naturalne zdolności
regeneracyjne organizmu
i zapewni psychiczną równowagę

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Sylwia Gil
ILUSTRACJE: © Hélène Dujardin
STYLIZACJA POTRAW: Lisa Rovick

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-972-4

Tytuł oryginału: *Ayurveda Cooking for Beginners. An Ayurvedic Cookbook to Balance & Heal*

Copyright © 2018 by Rockridge Press, Emeryville, California
Copyright © 2018 by Laura Plumb

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



Dla Morgana,
mojego pierwszego
ucznia ajurwedy,
zawsze chętnego
do eksperymentowania
z przepisami.



Spis treści

Wstęp	10
Część pierwsza Twój elementarz ajurwedy	12
Rozdział pierwszy Podstawowe koncepcje w ajurwedzie	15
Rozdział drugi Ajurweda i pożywienie	39
Rozdział trzeci Pięć kroków do ajurwedyjskiego odżywiania się	59
Część druga Równoważące i uzdrawiające przepisy	70
Rozdział czwarty Produkty i przyprawy	75
Rozdział piąty Herbaty i toniki	89
Rozdział szósty Śniadania	101
Rozdział siódmy Smaczne i sycące obiady	115
Rozdział ósmy Proste i lekkie kolacje	137
Rozdział dziewiąty Ajurwedyjski przegląd ulubionych potraw	159
Rozdział dziesiąty Kojące przysmaki i słodyczne	175
Rozdział jedenasty Przyprawy, pasty i sosy	189
Dodatek A. Wszechstronne spojrzenie na stany doszy ...	205
Dodatek B. Lista produktów sezonowych i równoważących dosze	215
Dodatek C. Substancje naszego wszechświata	220
Brudna Dwunastka i Czysta Piętnastka	221
Źródła	223
O Autorce	227

Wstęp

Pamiętam długie letnie noce, kiedy – będąc dziećmi – kładliśmy się na trawie i wpatrywaliśmy się w bezkresne niebo. Czy pamiętasz to podniecenie i zdumienie? To było tak, jakby całe twoje ciało słuchało, a ty czułeś, jak łśni cały świat.

Później, w dalszym życiu, znalazłam naukę, która wyraża to doświadczenie. Nazywa się ajurweda i jest wszechstronnym systemem leczenia i osiągania dobrej kondycji fizycznej oraz psychicznej za sprawą uniwersalnej mądrości zawartej w niniejszym cytacie o pradawnych, sanskryckich korzeniach: *Yatha pinde tatha brahmande*:

W mikrokosmosie jest makrokosmos. W atomie jest kosmos.

W tym co osobiste tkwi uniwersalne. W jednostce jest wszystko.

Ajurweda wyraźnie przypomina, że jesteś integralną częścią tego naturalnego świata, ożywioną blaskiem i wdziękiem. W rzeczywistości jesteś odbiciem wszystkiego, co jest potężne i majestatyczne. Jesteś stworzony z tej samej mocy, która kreuje i utrzymuje całą egzystencję.

Zgodnie z pierwotnym znaczeniem słów ajur – życie i weda – nauka ajurweda nie definiuje człowieka ze względu na jego choroby. Zamiast tego postrzega każdą jednostkę jako witalną ekspresję życia, wyposażoną w inteligencję i moce regeneracyjne, które czasami potrzebują wsparcia i szczególnej pielęgnacji. W ten sposób ajurweda przywraca godność pacjentowi i ludzkie oblicze medycynie.

Jej służba dla szerszego odbiorcy polega na zaproponowaniu prostych i intuicyjnych systemów, pozwalających na osiągnięcie lepszego życia, a te radosne zmiany zaczynają się w kuchni. Zgodnie z *Ćaraka-samhitą*, pradawnym tekstem ajurwedyjskim:

*Różnica między zdrowiem a chorobą
pojawia się jako efekt zdrowej i niezdrowej diety.*

Jak dla mnie wiedza ajurwedyjska wraca do źródeł, poczynając od gotowania. Procesu, w którym natura, w swojej ogromnej szczodrości, oddaje się nam najpełniej, pozwalając dotykać, smakować, wachać i oglądać jej obfite dary i przekształcać codzienne posiłki w rozkosze podniebienia, mające moc przywracania równowagi i uzdrawiania.

Zacząłam pisać o ajurwedyjskiej kuchni, aby utrzymać w zdrowiu rodzinę, przyjaciół i klientów. Odżywić nastolatka, odmłodzić babcię, załagodzić problemy z trawieniem, na które cierpiał brat, uciszyć niepokój matki w żałobie, wzmocnić kości i organy męża, któremu kariera zniszczyła ciało, gdy pracował jako dziennikarz wojenny.

Jako osoba praktykująca medycynę ajurwedyjską widziałam, jak ludzie w ciągu lat zmieniali swoje życie dzięki zmianie stosunku do jedzenia. Widziałam potęgę czystych ziaren, warzyw organicznych, soczystych owoców i naturalnych przypraw, inicjujących ozdrowienie, ożywiających pasje, podtrzymujących nadzieję i nadających cel.

Od wielu lat najczęściej słyszę pytanie, w jaki sposób uprościć ajurwedę i przystosować ją do szybkiego, nowoczesnego życia całej rodziny. Książka ta jest odpowiedzią na to pytanie. Oferuje ona:

- przegląd koncepcji ajurwedy tak prostych, że można je zastosować natychmiast;
- podręczne tablice i listy zakupów, gotowania i odżywiania się zgodnie z zasadami ajurwedy;
- praktyczne, niedrogie, smaczne i proste przepisy, zwykle wykorzystujące nie więcej niż pięć podstawowych składników oraz dodatki lub przyprawy;
- sugestie i wskazówki odnośnie każdego przepisu, jak dostosować go do konkretnego typu doszy, budżetu i stylu życia.

Gotowanie ajurwedyjskie jest wszechstronnym połączeniem nauki, sztuki, miłości i pożywienia. Otwiera naturalną moc samouzdrawiania i łączy nas z naszą wewnętrzną mądrością, którą posiadamy od zawsze. Kiedy przeczytasz tę książkę, nauczysz się podstawowych koncepcji i zaczniesz gotować zgodnie z ajurwedą, to bardzo prawdopodobne, że doświadczysz tego, co nazywam pełnym poruszeniem ciała – delikatnego kołysania, które pojawia się, kiedy każda część ciebie mówi: Tak!

W rzeczywistości książka ta tylko przypomina o tym, co gdzieś głęboko wewnątrz już wiesz. Jest to mądrość przekazywana przez rodziny z pokolenia na pokolenie, i jest to mądrość, której nie możemy zagubić. Nasz świat i my wszyscy, którzy w nim jesteśmy, potrzebujemy ajurwedy bardziej niż kiedykolwiek.

W tej erze niszczycielskich chorób związanych z dietą odczuwam silną potrzebę przypominania ludziom, że jedzenie dla zdrowia może być prostą, świętą i niezwykłą przyjemnością. Chociaż ta książka jest tylko namiastką całego zasobu ajurwedy, mam nadzieję, że będzie próbką, która was zadowoli, ożywi i zainspiruje do dalszych poszukiwań.

Część **PIERWSZA**

TWÓJ ELEMENTARZ AJURWEDY

Starożytna nauka ajurwedy jest w rzeczywistości sztuką życia mądrze, ponieważ daje ludziom moc dokonywania wyborów, które pielęgnują i podtrzymują ciało i umysł w najlepszym stanie. Jako nauka, która wykorzystuje uzdrawiającą inteligencję natury, ajurweda opiera swoją mądrość na pięciu elementach obecnych w każdym istnieniu: przestrzeni, powietrzu, ogniu, wodzie i ziemi.

Zrozumienie pięciu elementów i ich właściwości daje dostęp do jednej z najbardziej prostych i zintegrowanych metod uzdrawiania i satysfakcjonującego życia na tym świecie. Dając proste, łatwe do zrozumienia narzędzia, ajurweda doskonali twoją wewnętrzną inteligencję, aby wspierać to, co w tobie najlepsze – kwitnące zdrowie, blask, piękno i serce, pobudzając większe spełnienie we wszystkich aspektach życia.

Dzięki ajurwedzie stajemy się panami naszego życia, czerpiąc kreatywnie z jej mądrości.



Podstawowe konceptcje ajurwedy

Niektórzy z was na pewno obserwowali kwiat oplatający tyczkę, powojnik owijający się wokół palika.

Może widzieliście winorośl pnącą się po kracie i obserwowaliście, jak jej końcówka wychodzi i owija się między szczelinami kraty tam i z powrotem.

Skąd winorośl wie, co robić? Istnieje inteligencja obecna w roślinie, w całym królestwie roślin.

– JOHN HARVEY KELLOGG

Starożytna nauka

Starożytna nauka ajurwedy uważana jest za najstarszy złożony system medyczny na świecie, sięgający około 50 tys. lat wstecz, aż do źródeł szamanistycznego duchowego uzdrawiania. Jako usystematyzowany zbiór wiedzy o zdrowiu ajurweda narodziła się w czasach kultury wedyjskiej Saraswati, która kwitła na zachodnich równinach Himalajów od około 7000 r. p.n.e. do 1900 r. p.n.e.

Często mówi się o ajurwedzie jako o „matce wszelkiego uzdrawiania”. Źródła przekazują, że ajurweda rozprzestrzeniła się wraz z buddyzmem w znacznej części Azji, gdzie – połączona z Tradycyjną Medycyną Chińską – ruszyła dalej na Zachód, towarzysząc wymianie handlowej i wywierając wpływ na medycynę Hipokratesa w Grecji.

Ajurweda dziedziczy podstawową zasadę, którą jest subiektywna, poznawalna rzeczywistość, świadomość lub czysta świadomość, leżąca u podstaw całej egzystencji. Ta podstawowa świadomość jest inteligencją, która porusza całym życiem. Jesteśmy jej świadomi w ludzkiej egzystencji dzięki naszej percepcji, naszym zdolnościom widzenia, czucia, słyszenia, wachania, smakowania i doświadczania świata.

Z początków ajurwedy pochodzi koncepcja, że świadomość daje początek istnieniu i ucieleśnia się w życiu, posiadając moc do jego tworzenia i regeneracji. Ten wspaniały pogląd, że świadomość jest uzdrawiająca, oznacza, że każdy żywy organizm w stanie równowagi ma zdolność do naturalnego i spontanicznego samouzdrawiania.

Dlatego harmonia lub homeostaza, co zwykle nazywamy stanem równowagi, jest kluczem do ajurwedyjskiego uzdrowienia. Nie jest to tym samym, co restrykcyjne pojęcie „umiaru we wszystkim”. Zamiast tego ajurweda pomaga nam prowadzić symfoniczną interakcję dynamicznych sił natury, nastrojania się jak instrumenty i uniesienia w pieśni życia.

Ajurweda w życiu współczesnym

W świecie, gdzie stres jest pierwotną przyczyną choroby, ajurweda przypomina nam o naszej żywotności, człowieczeństwie, wewnętrznej mocy, inteligencji i nieodłącznym spokoju. Łączy nas ponownie ze światem, który pulsuje światłem, śpiewa nieprzebrany piękny i odżywia nas z rozkoszą. Jej sprawdzona mądrość nigdy nie była ważniejsza i cenniejsza niż w naszych współczesnych czasach.

Ajurweda jest pierwotną medycyną

Ajurweda jest historyczną podstawą systemów medycznych i zasadniczo stara się zlikwidować podstawową przyczynę choroby, aby przywrócić naturalny stan zdrowia.

W naszym współczesnym świecie leczenie ma raczej tendencję do skupiania się na lekach w celu załagodzenia symptomów niż odnoszenia się do przyczyn leżących u podstaw. Ajurweda uwalnia od niebezpieczeństwa wielu farmaceutycznych skutków ubocznych, zamiast tego utrzymuje nas w optymalnym zdrowiu i dobrym samopoczuciu dzięki pozytywnym zmianom stylu życia, w skład których wchodzi: dieta, ćwiczenia i dobry stan emocjonalny – bez względu na to, czy dochodzimy do siebie po ciężkiej chorobie, czy po prostu poszukujemy większej jasności i witalności.

Ajurweda przywraca medycynie człowieczeństwo

Ajurweda jest podejściem do leczenia opierającym się na naturze, które uznaje indywidualne różnice każdej jednostki, a ponieważ każdy z nas jest wyjątkowy, każda choroba lub brak równowagi są specyficzne. W ajurwedzie staramy się leczyć całą osobę, próbując zrozumieć jej indywidualną strukturę, okoliczności, styl życia, gusta, nawyki, myśli, podejście i relacje z innymi.

Ajurweda jest przystępna

Biorąc pod uwagę fakt, że ajurweda traktuje jednostki indywidualnie, dla dziesięciu osób będzie istniało również dziesięć różnych sposobów leczenia. A zatem, jeśli na ziemi żyje teraz ponad siedem miliardów ludzi, ajurweda będzie posiadała siedem miliardów potencjalnych metod leczenia.

W rzeczywistości ajurweda jest złożonym systemem, z wielką różnorodnością narzędzi do uzdrawiania. Niemniej jednak oparta jest na prostych zasadach pięciu elementów natury, które są poznawalne i dostępne dla wszystkich. Jej metody obejmują zmiany w stylu życia, dopasowanie diety i stosowanie niedrogich ziół oraz mieszanek ziołowych. Często te metody obejmują nic niekosztujące działania, takie jak medytacja, modlitwa, ćwiczenia i poprawa snu.

Ghee

30 MINUT LUB KRÓCEJ

Jednym z najważniejszych produktów spożywczych w ajurwedyjskiej kuchni jest ghee. Przygotowanie ghee to prosty proces klarowania masła, polegający na oddzieleniu w czasie gotowania białek kazeiny oraz cząstek stałych w celu otrzymania zdrowego tłuszczu. Ghee pomaga wzmocnić odżywczość, podstawową energię odporności i młodości, a jednocześnie dostarcza wyjątkowych enzymów, które stymulują moc trawienia.

1 DO 2 PORCJI

Czas przygotowania:

10 minut

Czas gotowania:

15 minut

450 g czystego niesolonego masła

1. Roztop masło w średnim rondlu, na średnim ogniu. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz nieco ogień.

2. Ghee będzie się pienił i bulgotać, uwalniając parę. Kiedy ucichnie, zmniejsz płomień do minimum. Za pomocą drewnianej łyżki, uważając, aby nie mieszać tłuszczu, delikatnie usuń pianę z wierzchu masła. Jeśli masło jest przezroczyste aż do dna rondelka, ghee jest gotowe. W przeciwnym razie gotuj je jeszcze minutę lub dwie.

3. Wyłóż sitko o drobnych oczkach ściereczką serowarską. Przelej ghee przez sitko do czystego szklanego słoika. Odłóż ściereczkę. Pozostaw ghee do ostygnięcia, a następnie zabezpiecz słoik szczelną pokrywką.

✦ **Wskazówka dotycząca przechowywania:** przechowuj bez chłodzenia w szczelnie zamkniętym, szklanym słoiku. Zawsze używaj czystych naczyń. Ghee można przechowywać tak długo, dopóki niezostanie zanieczyszczone.

✦ **Pora roku:** cały rok.

✦ **Dosza:** wszystkie, szczególnie pitta. Stosuj umiarkowanie dla kaphy.

Podstawowy bulion

POTRAWA JEDNOGARNKOWA

Domowy bulion jest złocisty i ma bogaty smak. Nigdy nie znajdziesz takiego w sklepie. Jest pyszny, gdy popija się go na ciepło prosto z kubka. Służy jako podstawa wzmacniająca smak potrawek i wszystkich ciepłych dań płynnych, których tak wiele znajduje się w ajurwedyjskiej kuchni.

3 DO 4 PORCJI

Czas przygotowania:

5 minut

Czas gotowania:

2 godziny

- 1 łyżka stołowa ghee (str. 76)
- 1 łyżka stołowa sezonowej mieszanki przypraw (str. 78–81)
- 1 duża posiekana cebula
- 4 lub 5 posiekanych dużych marchewek
- 1 posiekany pęczek liści selera
- 4 szklanki wody
- 1 łyżka sosu sojowego shoyu

1. Rozpuść ghee w dużym garnku do zupy, na średnim ogniu. Dodaj mieszankę przypraw i smaż przez minutę.
2. Dodaj cebulę, marchewkę, seler i wodę. Zwiększ temperaturę i doprowadź do wrzenia.
3. Przykryj garnek, zmniejsz temperaturę do niskiej i gotuj przez dwie godziny. Zdejmij z ognia.
4. Kiedy twój bulion ostygnie, dodaj shoyu i wymieszaj.
5. Odcedź bulion i wlej go do słoików mason ze szczelnymi pokrywkami. Przechowuj w lodówce do 5 dni.

✨ **Wskazówka dotycząca przygotowania:** jeśli masz cebulę, marchewkę i seler jako bazę, możesz dodać również swoje ulubione warzywa – jarmuż, boćwinę, buraki lub inne warzywa sezonowe. Jeśli nie czujesz się dobrze, dodaj posiekany imbir lub nawet kilka ząbków czosnku.

✨ **Pora roku:** cały rok.

🌿 **Dosza:** wszystkie.



Laura Plumb jest cenioną na świecie nauczycielką ajurwedy, jogi i dżjotisz, a także twórczynią popularnego ajurwedyjskiego bloga kulinarnego *Food: A Love Story* oraz współzałożycielką Deep Yoga School of Healing Arts. Jej 58-odcinkowy program telewizyjny *Veda Cleanse* oraz 12-odcinkowa seria *Divine Yoga* sprawiły, że uważana jest za czołową ekspertkę w dziedzinie medycyny mindbody (ciała i ducha) oraz liderkę propagowania nauk wedyjskich. Jest absolwentką Amerykańskiego Instytutu Studiów Wedyjskich i Akademii Ajurwedy w Kerali.

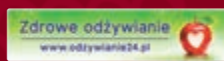
Ajurweda jest sztuką mądrego życia. Wykorzystuje moc natury do uzdrawiania ciała i umysłu. W ten sposób uwalnia od wielu chorób i skutków ubocznych związanych z braniem leków. Zamiast tego pozwala zachować optymalne zdrowie i dobre samopoczucie dzięki pozytywnym zmianom stylu życia. Dokonują się one za sprawą diety, ćwiczeń i pogody ducha.

Dzięki tej książce:

- odkryjesz zalety diety ajurwedyjskiej i nauczysz się ją stosować z korzyścią dla swojego zdrowia fizycznego i psychicznego;
- zbudujesz zdrowe tkanki, zwiększysz wewnętrzną energię, wzmocnisz naturalną odporność, oczyścisz organizm z toksyn i podniesiesz ogólną sprawność umysłową;
- dowiesz się, jak dopasować zasady starohinduskiej metody uzdrawiania do stylu życia współczesnej rodziny;
- poznasz trzy życiowe esencje ajurwedy, związki między doszami a porami roku i dnia, rolę sześciu smaków w zdrowym jadłospisie oraz sposoby harmonizowania pięciu elementów natury;
- otrzymasz kilkadziesiąt oryginalnych przepisów na smaczne, zdrowe i łatwe do przyrządzenia potrawy;
- będziesz mógł skorzystać z gotowych list zakupów i tygodniowego planu posiłków;
- wykonasz prosty test, który pomoże ci określić rodzaj własnej doszy.

Obudź w sobie moc naturalnego samouzdrawiania!

Patroni:



Cena: 69,60 zł

