

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 i 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 *Dieta ajurwedyjska – przepis na zdrowie* Laura Plumb demonstruje, jak z ogromną radością tworzyć pyszne i uzdrawiające posiłki, dzięki którym twój stosunek do jedzenia zmieni się już na zawsze”.

MELANIE FIORELLA,
profesor nadzwyczajny 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 odwiedzą was 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 wspinały przewodnik pielęgnacji zdrowia i samopoczucia dla silnych kobiet. Laura stworzyła dla nas 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-???-?

Tytuł oryginału: *Ayurveda Cooking for Beginners*

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

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
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
eksperymentatora przepisów.



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 Pożywne 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. Dokładny opis stanów dosz	205
Dodatek B. Listy sezonowych pokarmów równoważących dosze	215
Dodatek C. Elementy naszego wszechświata	220
Dziesiątka czystych i piętnastka nieczystych	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 wszytko.

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, wąchać 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 życia w pełni 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, żyjąc kreatywnie jej mądrością.

Podstawowe konceptcje ajurwedy

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

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

An ancient science

Starożytna nauka ajurwedy uważana jest za najstarszy złożony system medycyny na świecie, sięgający około 50 tys. lat wstecz, aż do źródeł szamanistycznego systemu duchowego uzdrawiania. Jako usystematyzowany zbiór wiedzy o zdrowiu ajurweda powstała w czasie 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 wgląd, 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 nas 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, przystosowanie diety i stosowanie niedrogich ziół oraz mieszanek ziołowych. Często te metody obejmują nic niekosztujące działania, takie jak medytacja, modlitwa, ćwiczenia i poprawa snu.

Znaczenie uważności

Oprócz promowania zdrowia, ajurweda nakazuje nam zwrócenie uwagi na to, co robimy z własnym zdrowiem, energią i witalnością. Ta obserwacja wymaga uwagi i samokontroli. Odpowiednia dbałość o nasze otoczenie i wpływy, jakie ono na nas wywiera, sprawia, że dokonujemy lepszych wyborów. Dzięki samokontroli rozumiemy, pielęgnujemy i wyrażamy się z większą autentycznością, współczuciem i kreatywnością.

Oto pięć praktycznych sposobów praktykowania wyostrzonej świadomości, która sprawia, że życie zgodnie z ajurwedą staje się intuicyjne i proste:

1. Obserwuj swój oddech. Kiedy bierziesz głęboki oddech, staraj się go poczuć. Zauważ, kiedy go zatrzymujesz i wstrzymujesz. Co odczuwasz podczas wydychania, kiedy oddech się uwalnia?

2. Odnotowuj rozmaite wrażenia. Skup całą swoją uwagę na czubku głowy i staraj się zauważać wszystkie odczucia podczas powolnego skanowania swojego ciała. Zeskanuj prawą stronę, lewą stronę, przód i tył, a następnie całe ciało w dół, aż do stóp, i z powrotem z dołu do czubka głowy.

3. Skup się na swoich pięciu zmysłach. Przypatruj się swobodnie i łagodnie obserwuj światło, cienie, kolory i kształty w twoim otoczeniu. Wsłuchaj się w dźwięki dookoła siebie – zewnętrzne, wewnętrzne, głośne, ciche, miękkie, delikatne, szorstkie. Zwróć uwagę na zapachy, które się pojawiają. Zamknij oczy i zobacz, czy dzięki temu zapachy stają się silniejsze, bardziej wyraźne? Rób podobnie ze zmysłem dotyku, a później smaku. Praktykuj przenoszenie całkowitej uwagi na swoje zmysły w ciągu dnia.

4. Bądź ciekaw wrażeń wewnętrznych i zewnętrznych. Obserwuj, jak się czujesz właśnie teraz. Odczuwasz gorąco czy zimno? Ciężar czy lekkość? Czy możesz wyobrazić sobie uczucie czegoś przeciwnego? Czy to powoduje równowagę? Jakie są cechy twojego otoczenia w tej chwili? Jest jasno czy mgliście? Mokra czy sucho? Przejdź do str. 202, gdzie jest więcej o cechach natury.

5. Zatrzymaj się i posłuchaj. Zapytaj siebie: „Co odczuwam właśnie teraz?” Posłuchaj odpowiedzi. Zatrzymaj się na wystarczająco długo, aby uzyskać odpowiedź od spokojniejszych aspektów twego wnętrza. Czasami pomocne jest zadawanie tego pytania kilka razy. „Co odczuwam właśnie teraz?” Nie ma błędnych odpowiedzi. Jest tylko informacja, miejmy nadzieję, że będzie nią mądrość, a w efekcie większa troska o siebie.

Kiedy będziesz bawić się tymi praktykami, bądź po prostu obserwatorem, porzuć każdą tendencję poszukiwania odpowiedzi lub osiągnięcia „odpowiedniego” sposobu, by to robić. Obserwuj w ten sam sposób, jakbyś przyglądał się chichoczącemu dziecku, śpiącemu lub stawiającemu pierwsze kroki. Pozwól sobie na ciekawość i w pełni przyjmij wszystko, cokolwiek możesz zauważyć.

Ajurweda daje moc

Dzięki swoim licznym, dostępnym narzędziom ajurweda podtrzymuje naszą zdolność do samouzdrawiania. Czy to dzięki uczeniu się o naszych dośzach, czy też o przygotowywaniu posiłków, tak by osiągnąć dzięki nim równowagę, albo technik promujących relaksację, z każdym stopniowym osiągnięciem wzrasta nasze poczucie własnej wartości. W wyniku tego wzmacniają się moce uzdrawiające naszego ciała. To budujące odnaleźć tę zdolność w nas samych, a to z kolei wzmacnia naszą determinację, by kontynuować.

Ajurweda daje dobre samopoczucie

Miłość dodaje nam skrzydeł. Szczęście czyni nasz krok sprężystym. Spokój umysłu daje nam komfort, pewność siebie i klarowność w dokonywaniu dobrych wyborów.

Ajurweda rozumie, że to, jak czujemy się emocjonalnie, wpływa na nasze samopoczucie fizyczne, a także na decyzje, jakie podejmujemy, dlatego posiada narzędzia pozwalające na osiągnięcie umysłowej i emocjonalnej równowagi. Wreszcie, ajurweda to znacznie więcej niż nauka, która dąży do uśmierzenia choroby, wspiera ona najlepszą i najpełniejszą formę naszego najbardziej szczęśliwego istnienia.

Trzy życiowe esencje ajurwedy

Ajurweda ożywia cię, ponieważ dzięki niej stajesz się pełny i wyjątkowy. Potwierdza to, co intuicyjnie wiesz już o sobie. Dostosowuje cię do rytmów natury w sposób, który jawi się jako mistyczny i magiczny, ale jednocześnie autentyczny i spójny.

Prana, tedžas, odžas

Jesteś uzdrawiającą mocą, geniuszem regeneracji, inteligentnym, żywym bytem z wyjątkowymi zdolnościami, pięknem i darami. Nie ma nikogo takiego jak ty i nie ma innej nauki, tak oddanej pielęgnowaniu w tobie tej potęgi i chwały.

Co sprawia, że jesteś tak wyjątkowy, a jednocześnie jesteś integralną częścią większej całości?

To to samo, co sprawia, że świat się kręci – potęga ajurwedyjskich mędrców zwanych prana, tedžas i odžas. Te sanskryckie nazwy odpowiadające kolejno dynamizmowi, blaskowi i koherencji są podstawowymi siłami istnienia. W kosmosie prana jest elektromagnetyzmem, tedžas termodynamiką, a odžas grawitacją. W naturze prana jest życiem, tedžas inteligencją, a odžas pełnią i spójnością. W jednostce ludzkiej prana jest życiową siłą, tedžas trawieniem i metabolizmem, a odžas nawilżeniem i strukturą.

Kiedy prana jest silna, pełen jesteś kreatywności, ciekawości, zwinności, bystrości umysłu i szybkości ruchu oraz zdolności uważnego słuchania. Kiedy tedžas jest silny, bije od ciebie blask, entuzjazm, energia, odwaga, skupienie, wnikliwość, determinacja, przywództwo, dobre poczucie humoru i pozytywna pasja. W przypadku silnego odżasu jesteś spokojny, cierpliwy, zadowolony, uprzejmy, opiekuńczy, komunikatywny, wytrwały, wytrzymały, stały, odporny i stabilny.

Prana, tedžas i odžas są pozytywnymi impulsami życia, które można odnaleźć wszędzie w naturze. Kiedy nasza prana, tedžas i odžas są mocne, posiadamy równowagę, energię i inteligencję oraz spójność. Czujemy się ugruntowani i jednocześnie tętniący życiem. Stabilni, ale aktywni. Dobrze odpoczywamy i trawimy. Wspaniale, jasno i spontanicznie odpowiadamy w każdej chwili na własne potrzeby. Prana jest zdolnością życiową myślenia, czucia, poruszania się, tworzenia i regeneracji. Tedžas jest światłem, ciepłem i ogniem. Pomaga nam widzieć, to co jest rzeczywiste, rozpoznawać prawdę, wyciągać wnioski z doświadczenia i spalać to, co jest nieczyste lub iluzoryczne. Odžas nawilża, stabilizuje, ochrania i buduje odporność. Mówi się, że jest produktem trawienia i metabolizmu, przechowywanym jako złote krople nektaru w sercu.

W świecie natury prana daje nam wiatr, który napędza pogodę i rozsiewa ziarna życia. Tedžas jest ogniem dającym ciepło, które oczyszcza i przekształca. Odžas jest wodą, której molekuly łączą się i dają początek nowemu życiu i wzrostowi. W najogólniejszym znaczeniu prana jest życiem, tedžas jest światłem, a odžas jest miłością.

Równoważenie tych sił skutkuje promiennym zdrowiem. Zwiększanie ich rodzi obecność, mądrość i współczucie. Ajurwedyjskie gotowanie kultywuje te moce za pomocą zrównoważonych posiłków, które zasilają twoją energię, inteligencję i moc, abys mógł dawać z siebie to, co najlepsze.