Dane aktualne na dzień: 25-11-2026 04:35

Link do produktu: https://www.deesis.com.pl/ajurwedyjska-ksiazka-kucharska-p-4166.html



Ajurwedyjska książka kucharska

Cena	**59.00 zł**

Opis produktu

Ajurwedyjska książka kucharska dostarcza nowego spojrzenia na starożytną sztukę samo-leczenia. Dogłębnie omawia ajurwedyjski system żywienia oraz system trzech *dosz*. Kładzie nacisk na pełną wartość odżywczą potraw, ich właściwości lecznicze oraz okoliczności takie jak pory roku, podróże.

Zawiera **ponad 250 sprawdzonych, prostych, łatwych w przygotowaniu przepisów,** stworzonych, by wspomóc zachowanie witalności i energii przez długie lata. Oferuje szeroki wachlarz zindywidualizowanych receptur, dostosowanych do poszczególnych typów konstytucjonalnych - od orientalnych dań indyjskich aż po europejskie i amerykańskie specjały.

„Książka prezentuje proste przepisy oparte na zasadach ajurwedy, które mogą służyć każdemu za przewodnik w codziennym gotowaniu".

dr Vasant Lad

(lekarz ajurwedyjski, autor: *Ayurveda, The Science of Self-Healing*, współautor: *The Yoga of Herbs*)

„Jednym z najbardziej pożytecznych fragmentów książki są schematy menu; pokazano tu diety dla różnych ajurwedyjskich typów, jak również poszczególne menu, bezpieczne dla wszystkich".

dr David Frawley

(autor: *Ayurvedic Healing: A comprehensive Guide*, współautor: T*he Yoga of Herbs*)

„Książka, zainspirowana ajurwedyjską nauką o żywieniu, uczy czytelników posługiwać się pożywieniem w celu polepszenia jakości ich życia"

Dr. Robert Svoboda,

(lekarz ajurwedyjski, autor: *Prakruti, Your Ayurvedic Constitution*)

„Nie jest to kolejna książka kucharska, mamy przed sobą unikalny podręcznik służący osiągnięciu pełnego zdrowia. Jeśli będzie stosowany ze zrozumieniem, doprowadzi do okrycia zupełnie nowego wymiaru troski o zdrowie i radości płynącej z jedzenia".

Yogi Amrit Desai

(założyciel Centrum Kripalu, kierownik duchowy)

Amadea Morningstar - uzyskała licencjat w dziedzinie żywienia na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley, a następnie tytuł magistra psychoterapii. Przez 15 lat nauczała i prowadziła praktykę dietetyka. W 1983 rozpoczęła studia nad ajurwedą i jej praktycznym zastosowaniem, które sprawiły, że ajurweda stała się kluczowym elementem jej prywatnej praktyki leczenia oraz nauczania. Od 1984 roku

pracuje w Instytucie Ajurwedy w Albuquerque, w Nowym Meksyku

Urmila Desai - poznała i doświadczyła kuchni ajurwedyjskiej w swojej rodzinnej wiosce Halol, w Indiach. W wieku 19 lat wyszła za mąż za Jogina Amrita Desai. Od tego momentu zaangażowała się praktykę jogi, zdrowia oraz gotowania. Inspiracja przepisami ajurwedyjskimi wypływa z jej duchowej praktyki.

Wieloletnia znajomość autorek, oparta o doświadczenie twórczego gotowania, zaowocowała powstaniem niniejszej książki.