

Yogini Mat- Kroppen som själens tempel

parwatis renade detoxvecka

laksmish sattviska kök

Saraswatis kreativa kök

Yoginis matlagning har tagit allt större plats i mitt liv de senaste åren . Jag älskar att laga mat till små grupper både för egna fester, eller för retreatar och sammankomster. Folk brukar älska min mat och ofta fråga efter mina recept. Jag förklarar då att min mat lagas på känsla och kärlek så exakta recept går inte att få, däremot får du gärna inspireras av mina smaker...Som Yogini blir det mer och mer tydligt att när kroppen mår bra finns det plats för själen att bo där...Många andliga & psykologiska metoder att uppnå balans och harmoni förbiser detta enkla fakta. Vår kropp är ju faktiskt en komplicerad kemifabrik av hormoner, fettsyror, ph-värde, matsmältning och utrensning. En kedja av sammansatt orsak och verkan. Det är så otroligt viktigt att vår matsmältning och näringsupptag fungerar, att lever och njurar kan bryta ned födan, gifter och hormoner och behålla det som behövs och utsöndra resten. Ett tiotal år på psykologens soffa kanske egentligen handlar om en lever i obalans, där gifter och hormoner snurrar runt i kroppen utan att rensas ut, och leder till psykologisk obalans. Så för mig är steg ett att tänka hur äter jag? Hur hjälper jag min kropp att förbränna maten? I kombination med asanas , pranayamas och meditation hjälper kosten vår kropp till balans på alla plan, fysisk & psykiskt hälsa som stöder kroppen att evolvera andligt.

En vegetarisk kost som är baserad på rena råvaror kallas inom Auyurvedan för Sattvisk kost. Sattvisk kost får oss att må bra till kropp och själ och baseras på baljväxter, frukt, grönt, nötter & bär, samt medicinalväxter som tillsätts som kryddor. I allt från växtriket får vi i oss levande föda, prana. Prana är energin som får dig att leva och ståla. Med död mat blir vi enligt auyurveda och yogiskt tänk tunga, arga och ledsna. Så en vegetarisk kost är rekommenderad för yoginin, ev med inslag av fisk . (Om du verkligen känner behov av kött, välj vilt eller kött från djur som levt så harmoniskt och giffritt som möjligt.) Jag känner själv att jag mår bäst av att blanda varma rätter med mycket rå, levande kost, men att utesluta det ena eller det andra känns inte bra i min kropp. Men även om maten är tillagad så använder man alltid färska matvaror så att all prana är intakt. Kvinnans hormonbalans är också väldigt känslig för tillsatser, färgämnen och halvfabrikat så ju renare råvaror desto bättre. Välj ekologisk mat i största möjliga mån. Att undvika platskäril till maten gagnar också hälsan. Plast, konserveringsmedel, parabener i hudvård, tillsatser i disk och tvättmedel skapar hos många kvinnor en helt onödig hormonobalans. Många kvinnor har ett överskott av konstgjorda östrogener, sk xenoöstroger som hindrar kroppen att bryta ned och ta ha om sitt eget östrogen. Följden blir då låga progesteronhalter och här kan bildas många obalanser såsom pms, infertilitet, klimakteriebesvär, cystor och ev. cancer. Detta kallas för östrogendominans och detta kan även kvinnor som närmar sig klimakteriet ha. Det betyder nödvändigvis

inte att du har mycket östrogen men du har ett överskott på östrogen och ett underskott på progesteron då det naturligt ska vara tvärt om. I naturlig form balanserar progesteron östrogenet i kroppen och skyddar mot både cellförändringar och allmän obalans. Men med östrogendominansen börjar våra hormoner att svaja, vi blir lättretliga, gråtmilda, sjövilda eller helt enkelt bittra och sura. Men man kan äta sig till balans och nu finns även bioidentiska hormoner för kvinnor med infertilitetsproblem, pms och klimakteriebesvär. Ofta hjälper det att hjälpa kroppens egen kemi att hålla formen, genom att lever och njurar är igång och slussar ut använda hormoner och slaggprodukter ur kroppen via kosten, asanas o pranayamas . Jag har funnit att jag inte behöver följa någon extrem diet eller metod då jag håller mig till dessa enkla ayurvediska råd:

-Drick varmtvatten det första du gör på morgonen. Renar lever & njurar från slaggprodukter som bildats under natten och behöver hjälp att forslas ut ur kroppen. Du kan även tillsätta lite ingefära och citron för smak och starkare utrensning.

-Drick varmt ingefärsthe flera ggr om dagen. Balanserar matsmältning och stimulerar utrensning och rening, samt är anti inflammatoriskt.

-Gröna blad och bär i kombination hör det den mest renande och vitala föda du kan få i dig. Blad innehåller Prana, mineraler, vitaminer och klorofyll och är förutom alla vitaminer och mineraler sprängfyllda med antioxidanter. Jag brukar oftast inte köpa importerade och dyra sk. Superberrys utan håller mig till svenska bär som hallon och blåbär.

-Till frukost antingen en näringrik smoothie på gröna blad och bär, variera efter tillgång och årstid, t ex spenat, grönkål, strandmålla eller gröna alger. Superbär är bla blåbär ,hallon, havtorn, hjortron, jordgubbar, vinbär, krusbär och odon.

-Som proteinkälla använder jag mestadels olika bönor, linser och alger.

- Använd helst Ghee, renast smör i matlagning. Detta fett är mycket stabilt och renar kroppens vävnader.

-Även cocosfett är ett stabilt fett som inte oxiderar i kroppen.

-Använd renande, stärkande och balanserande kryddor såsom ingefära, gurkmeja, cayennepeppar , kardemumma, kanel och kummin.

-Gröna kålblad och i synnerhet broccoli är den bästa anti inflammatoriska och anti cancer kosten.

-Ät naturliga ,rena och helst ekologiska råvaror.

- Undvik färdigmat, mikrad mat, vitt socker och mjöl, genmodifierad mat, transfetter, härdad vegetabiliskt fett, glutamat, konserveringsmedel och andra tillsatser i färdigmat, plastkärl, hårdstekt mat, kött från olyckliga djur, färgämnen , charkprodukter.

Så här års, efter flera månaders mörker och konstgjord belysning är det som om varje cell i min kropp börja hungra efter ljus och sol inombords. Det har ju skrivits så mycket om hur farlig solen är, att vi åldras och får cancer etc, så att vi redan undernärda ljusvarer får ännu mera brist. Nu har ju forskare upptäckt det som yogisar alltid hävdar- Att solens sken ger oss näring. Dels i form av vitamin D och dels i form av subtilare livsenergi- Prana-livskraften som vibrerar i allt levande. Just solsken tankar inte bara den fysiska kroppen utan hela vår energikropp med denna flödande livskälla. Utan

prana vissnar vi, blir som små bleka skira plantor istället för de frodiga och blomstrande individer vi har förmågan att vara.

Hur gör man då för att få i sig mera solsken under dessa mörka månader? Givetvis är det ju bra att vara ute så mycket som möjligt och att exponera huden för solljus. Att äta D-vitamin som tillskott kan säkert också vara bra samt att äta fet fisk som t.ex lax om man inte är vegetarian. Men den bästa källan är enligt mig att frossa i frukt- Frukt som mognat och växt i solens ljus är ju inget annat än lagrad prana- Du får i dig enorma mängder ljus, vitaminer och antioxidanter och dessutom ät det ju ljuvligt gott. Orange och gula frukter är fyllda med solenergi, sedan kan du blanda i grönt och röda/blå bär och växter. Det bästa är om du har en råsaftcentrifug, du får då i dig så mycket koncentrerad näring på en gång. Inget vatten tillsätts utan all vätska är ju den rena solkraften- Annars går det givetvis bra att göra smoothies eller äta frukten som den är.

Parvatis renande detoxvecka

Ett uråldrigt sätt att rena kropp och själ är att fasta eller detoxa och finns beskrivna i de flesta andliga traditioner . Kroppen blir lättare och anden får mer energi . Ett snällt men ändå effektivt sätt att detoxa är att under 2 dagar äta renande och basisk kost med varma grytor och gröt, under 3 dagar dricka råsafter från frukt, bär och grönsaker samt theer och sedan två dagar med rå kost (raw food). Du kommer att känna av effekten på en gång - Kroppen brukar tappa några kilon i form av överflödigt vätska, slaggprodukter och plack i tarmen och genast märker du att huden och hela din kropp får en ny fräschör- Frukter och bär innehåller mängder av antioxidanter och vitaminer , grönsaker laddar kroppen med såväl mineraler som vitaminer och ört och krydd theer verkar balansera på inflammationer, sockervärden, cellrening, hormonbalans och ämnesomsättningen . Efter denna kur kan du fortsätta en diet som består av dessa komponenter, Ayurvediska grytor, smoothies & råsafter samt råkost, blad och bär.

Börja med 2 dagars nedtrappning av kött, mjölkprodukter, kaffe, socker, härdade fetter som finns i snabbmat, kakor, färdiga såser etc, och annat som du kommer att få avstå under fasteveckan (alkohol, tobak och andra stimulansmedel). Ät mer grönsaker och drick mycket vatten under dessa dagar så underlättar du kroppens avgiftning under fastan).

Två dagar med yogisk kicheri

Krydda med ingefära, lite tamari och citron efter smak

Frukost: börja dagen med varmt Citron vatten

Bär & bovetegröt

Lunch: Mungbönsgryta med krispiga grönsaker

Koka gröna mungbönor ca 15 minuter, häll sedan av vattnet och skölj av bönorna. Blanda i ghee, havsalt, curry, tamari, gurkmeja och ingefära efter egen smak. Ångkoka tex broccoli, blomkål, morot, kålrot, fänkål i ca 5 min häll av vattnet. (Du kan även låta det svalna och dricka det för att ta upp all näring från grönsakerna). Blanda ihop mungbönor och grönsaker, pressa en klyfta citron över - Klart!

Mellanmål liten grön smoothie, se nedan

Middag: bär & Bovetegröt eller gryta

Flytande dagarna:

Första morgonen(och sedan så ofta som man pallar ...) dricker du epsom eller glaubersalt - finns i hälsokost och är super äckligt men renar tarmen. Läs på förpackningen hur du gör.

Efter ca ½ timme drick ett stort glas(varmt)vatten med citron, ev lite honung och cayennepeppar .

Morgon dryck:

Dagens solskensdryck- Sparkle and Shine

färsk ingefära
mandariner
blodapelsin
gul apelsin
havtornsbär
morötter

Detta kör jag ned i min råsaftcentrifug- Drick och njuut!

Mellanmål valfritt örtthe el golden milk

Golden milk :
gurkmeja
ingefära
blandas med lite cocosolja
honung
havre/ris/ mandel mjölk

Grön Lunch smoothie

Färsk eller fryst spenat ca 2 dl

2 cm ingefära

1 tsk spirulinapulver

½ äpple

½ banan

½ citron eller annan citrusfrukt

1 dl frysta bär

2 dl havre/el sojamjolk

mixa i blender- är den för tjock, späd ut med lite vatten.

Eftermiddags The

Skiva ingefära ca 3cm

Låt sjuda i ca 15 min

Pressa i saften av en citron

Honung efter smak

Lite cayennpeppar

Kvällsdrink kan antingen vara en smoothie (om man gjorde dubbel sats vid lunchen eller varm grönsaksbuljong

Kvällsdrink: Valfritt ört /yogi the

Chai smoothie för söta drömmar

Kardemumma

Kanel

Ingefära

1 kryddmått lavendel

Koka i ca 15 min

Mixa ihop med Oatly

En halv banan

Dag två :Ett stort glas (varmt)vatten med citron , ev lite honung och cayennepeppar .

Morgon smoothie

Röd bliss

vattenmelon ca 1/4

1 lime

några isbitar

1 dl äppel juice

Färska myntablåd

Gör så här:

Spara en strimla av vattenmelon till dekoration, skala sedan resten och skär i bitar.

Skala limefrukten och skär i bitar, tag bort kärnor om så önskas.

Lägg melon och lime i en mixer tillsammans med isbitar, honung (valfritt) och kanel.

Mixa tills det blir en "issörja".

Häll över i drinkglas, garnera med sparade melonstrimlan och servera.

Vita Tara

En vit cremig energidryck

1 skopa vassleprotien

1dl vatten

1dl äppelmust

½ cm ingefära

några isbitar

Raw food dagarna :

Börja som vanligt med citronjuice med cayennepeppar

Durgas seger smoothie

1 kvist färsk broccoli

1 msk spirulina

1cm ingefära

1 näve färsk spenat

1 dl blåbär

2 malda kardemummafrön

1 dl äpplejuice (helst gjort på centrifugen)

1 dl mandelmjök

Lunch - Parvatis jungel kalas

Nu börjar festen kan många tycka:

Ruccola blad

Finhackade tomater och rödlök

Finhackad broccolisallad

Groddmix

Rås på mixade cachewnötter med chilli, vitlök och havsalt

Till efterrätt idag får du en raw food boll

Mellanmål selleri & morotstjälkar

Middag

Theér : Jag brukar under sommaren koka the på färka blad och örter bl.a rölleka, kamomill, rosor och lavendel. Torka under sommaren och drick under hela vintern.

Kryddor för hälsan Många kryddor som används i det ayurvediska köket är rena rama medicinalväxterna, och i Indien har man de lägsta procenten av t.ex cancer, i världen. Så de olika kryddorna i masalas och currys smakar inte bara gott utan renar kroppens vävnader, är anti inflammatoriska och balanserar matsmältningen. Din hälsa börjar med magens funktion och välmående, förmågan att ta emot näringsämnen och även att smälta maten, rensa ut slagg, avfall, överskott av hormoner via lever och njurar. Dessa kryddor är mirakelmediciner :

Ingefära

Gurmeja

Kanel

Kardemumma

Nejlika

Peppar

Chili

Basilika

Oregano

Koriander

Mynta

Geeh - Gudinnans olja

Ghi är flytande ren smörolja som smörjer våra inre organ, Hjälper tarmarnas rörelser så vi rensar ut gammalt plack i tarmen, renar alla vävnader och får din hy att stråla. Du kan laga maten med Ghi eller tillsätta i the, varm havremjolk eller smoothies. Ghe är även en underbar olja till ansikte eller torr hud över hela kroppen.

Recept

1 paket osaltat smör.

Smält smöret långsamt på låg temperatur, ca 30 minuter. Ghin ska se guldgul och klar ut. Sila sedan av det vita mjölkproteinet så att endast den rena oljan är kvar. Om du ska

ha ghin till matlagning kan du röra i ½ tsk rent havssalt, eller håll det osaltat. Häll upp i en vacker burk och förvara i kylskåpet.

Här kommer lite förslag på upplägg på detoxen , särskilda smaker på raw food o smoothies har jag inte bestämt i förväg utan experimentera så länge det är frukt och grönt.

Inga tillsatser som socker (ajabaja), mjölkprodukter, potatis pasta, alla mjölprodukter, kött, kaffe etc.

Grunden ser ut så här dag 1-4 :

Morgon ett glas ljummet vatten med 1/2 tsk epsomsalt första dagen och sedan när du känner att du behöver få igång magen.

- ca 1/2 timme efter : ett stort glas ljummet/varmt the på Ingefära samt citron som du tillsätter efter upphettningen, ev lite cayennepeppar.

-Mellanmål .en stor smoothie på tex, bär, grönablad, spirulina och ingefära. Blandas med 2tsk Holistic Ultra detox

- Raw food Lunch , dvs alla möjliga grönsaker, växter vackert upplagt som sallad eller valfri anrättning.

Mellanmål en stor smoothie på tex, bär, grönablad, sirulina och ingefära. Blandas med 2tsk Ultra detox

Kväll : Soppa på valfria grönsaker och kryddor. Mixa gärna slät.

- Kväll örtthe tex Camomill , mynta, yogithe eller golden milk som är en dryck gjord på gurkmeja, ingefära, en skvätt svartpeppar. Lite rismjolk och honung är ok.

_ Ev epsomsalt innan läggdags om du vill få fart på magen.

Ät Holistic Ulta balans kapslar till valfritt mål.

Du kan även tillsätta Epsomsalt i badet för att bli basisk och avslappnad.

Dag 5 leverrening : Se bif pdf.

Dag 6 Börja dagen med resterande saltvatten från leverreningen

Mellanmål - Lite cremig smoothie på tex cocosfett, banan, ananas

Lunch-Kokta grönsaker & råris med lite Ghee eller cocosfett

Mellanmål - smoothie

Kväll - Varm soppa med grönsaker och råris

Avsluta med att göra en liten ceremoni och tacka dig själv...

Nästa morgon kan du börja trappa upp med din vanliga kost , kanske gröt till frukost, grönt till lunch med någon protein till, en smoothie och val fri kvällsmat som inte innehåller gluten, mjölk, eller tillsatser. Kött, fisk etc är mer ok för kroppen.

Fortsätta gärna med Ultra detox ett tag till !!

!