

Vatsani reistailee, vaikka syön terveellisesti

Lautaselle: Ayurveda on ikivanha intialainen elämäntiede. Sen päämääränä on pitkä ja terve elämä, jota tavoitellaan terveiden elintapojen, yrttien ja ruokavalion avulla. Ayurvedinen ruokavalio määräytyy yksilöllisen kehotyypin mukaan, joita on kolme: vata, pitta ja kaphan. Ayurveda ohjaa syömään vuodenajan mukaan: talvella lämmittävää ja täyteläistä, kesällä viilentävää ja kevyttä.

Miksi kokeilisin? Ruokavalio keskittyy kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Sen noudattajat haluavat ottaa vastuun omasta terveydestään. Kun syöminen on kunnossa, keho ja mieli ovat harmoniassa. ”Nuorena jouduin syömään lukemattomia antibioottikuureja. Ayurvediseen ruokavalioon siirryttyäni olen ollut terve”, **Lana Lavanina** sanoo.

Kokeile edes tätä

Inkivääri-hunajaseos parantaa ruuansulatusta ja poistaa kuona-aineita. Raasta teelusikaliinen tuoretta inkivääriä. Lisää puoli teelusikallista hunajaa. Sekoita keskenään. Nauti ennen ateriaa.



Porkkana-bataatti keitto kahdelle

3–4 porkkanaa

1 bataatti

2–3 tl gheetä tai 1 rkl voita

1–2 tl raastettua inkivääriä

½ tl kurkkumaa

¼ tl tai 3 hyppysellistä kuminajauhetta

3 hyppysellistä korianterijauhetta

1 tl suolaa

1 hyppysellinen timjamia

1 hyppysellinen rosmariinia

Lisäksi oman maun mukaan tuoretta tilliä, persiljaa, basilikaa, korianteria, mustapippuria

Kuori ja viipaloi vihannekset. Laita vesi kiehumaan höyrykattilaan. Höyrytä vihanneksia 5–10 minuuttia. Siirrä vihannekset tavalliseen kattilaan. Lisää ghee ja mausteet. Sekoita pehmeäksi sauvasekoittimella. Lisää haluamasi määrä vettä höyrykattilasta ja sekoita valmiiksi.

Asiantuntijana joogaopettaja, LanaPranan ayurveda-konsultti ja ravintoterapeutti Lana Lavanina.

