

## Pravila idealne ishrane

Bez pravilne ishrane, lek je beskoristan. Sa pravilnom ishranom, lek je nepotreban.

- drevna ajurvedska izreka

Kako varimo i asimiliramo hranu, jednako je važno koliko i ono što jedemo. Ako je varenje poremećeno, čak ni najbolja ishrana neće obezbediti pravilnu prehranu. Sledeći navedene preporuke možemo znatno pomoći boljem varenju hrane.

### Osnovna pravila zdrave ishrane

- Jedite onoliko koliko ste gladni. Izbegavajte da jedete kada niste gladni i nemojte odlagati obrok kada ste gladni.
- Jedite otprilike u isto vreme svakog dana.
- Nemojte jesti prebrzo niti presporo.
- Nemojte se prejedati. Jedite oko 3/4 vašeg kapaciteta. Ne napuštajte sto ni gladni niti previše siti.
- Sačekajte da prođe 3-6 sati između obroka. Nemojte jesti dok se hrana od prethodnog obroka dobro ne svari.
- Jedite uravnotežen obrok sa svih šest ukusa.
- Jedite sedeći i u mirnom okruženju. Nemojte čitati, gledati TV ili voziti dok jedete.
- Pijuckajte toplu tečnost ili tečnost sobne temperature tokom obroka. Ovo oživljava varenje i pomaže da se hrana bolje rastvori i apsorbuje. Nemojte uzimati ledeno hladne tečnosti i hranu tokom obroka jer gase varenje.
- Sedite udobno od pet do deset minuta nakon što se završili sa obrokom. To dopušta procesu varenja da pravilno funkcioniše. Ako istog trena skočite od stola, varenje će biti prekinuto i hrana neće biti pravilno svarena.
- Dobro žvačite hranu. Varenje počinje u ustima.
- Mleko treba uzimati posebno ili sa ostalim slatkim ukusima. Ne treba ga uzimati uz povrće, meso, ribu, kiselu hranu, so ili jaja.
- Jedite svežu hranu, sveže spremljenu. Izbegavajte ostatke.
- Izbegavajte veštačku hranu, obojenu i konzervanse.
- Sokovi od svežeg voća i povrća se preporučuju kao deo Vaše svakodnevne ishrane.
- Med ne treba grejati na bilo koji način kao što je tokom kuvanja, pečenja ili dodajući ga u vrele napitke. Ajurveda drži da unošenje zagrejanog meda u telu stvara toksičan efekat. Može se dodati u čaj ili vruće mleko kada se napitak ohladi do telesne temperature.
- Jedite organsku hranu kad god je to moguće. Strogo izbegavajte genetski modifikovanu hranu.
- Nemojte koristiti mikrotalasnu pećnicu, pošto ona pogoršava Vatu u hrani.
- Ajurveda preporučuje vegetarijansku ishranu kao idealnu, ali ako već godinama jedete meso prelazak na tu ishranu treba obaviti postepeno sa velikom pažnjom usmerenom ka izbalansiranoj ishrani i dovoljno mlečnih proizvoda kako bi se dobila dovoljna količina vitamina B12.
- Za najbolje zdravlje dobro je IZBEGAVATI sledeće:
  - a) izbegavajte grickalice koje sadrže rafinisani šećer. Uzimajte slatko sočno voće, suvo voće, toplo mleko zasebno ili sa začinicima, urme, koštunjave plodove i ostalu zdravu hranu.
  - b) izbegavajte ručkove koji se sastoje samo od sirove salate. Sirovo povrće nije izbalansirana ishrana za ručak, najvažniji obrok u toku dana. Sirovo povrće suviše pogoršava Vatu da bi predstavljalo jedini obrok na meniju za ručak.
  - c) izbegavajte gazirane napitke. Oni pogoršavaju Vatu budući da su napunjeni vazduhom i uništavaju stvaranje "ođasa", hemijskog sastojka koji doprinosi imunitetu i snazi tela.
  - d) izbegavajte hladnu hranu. Hladna hrana potiskuje varenje i začepljuje fiziologiju.
  - e) izbegavajte kofein. Kofein veoma pogoršava Vatu i Pitu

### Glavni principi pripremanja ajurvedske hrane

- a) Jedite svežu hranu, sveže spremljenu.
- b) Jedite raznovrsnu zdravu hranu.
- c) Kuvajte hranu mnogo sporije na tihoj vatri kako bi pravilno prošla kroz sve transformacije tokom kuvanja.

### Osnovni kvalitet hrane

- a) Izbegavajte zamrznutu, industrijski obrađenu hranu.
- b) Koristite organsku hranu. Izbegavajte genetski modifikovanu hranu.
- c) Koristite zrelo voće. Izbegavajte nezrelo voće.
- d) Izbegavajte ostatke. Ne jedite ostatke iz frižidera pošto su teški za varenje i začepļuju fiziologiju.

### Kuvanje i kuhinja

- \* Pripremanje hrane je i umetnost i zadovoljstvo - poznavanje načela pravilne ishrane je ključ za dug, energičan i zdrav život..
- \* U Ajurvedi, kvalitet svesnosti tokom kuvanja je od suštinske važnosti.
- \* Kuvajte u dobrom raspoloženju.
- \* Neka vaša kuhinja bude svetla i prijatna prostorija.
- \* Pokušajte da izbegnete kuvanje ako ste emotivno konfuzni.
- \* Kuhinja nije mesto za rasprave sa članovima porodice i prijateljima.
- \* Kada jedete u restoranu ne znate, niti imate kontrolu nad kvalitetom kuvanja i radnim okruženjem u restoranu.
- \* Izbegavajte aluminijsko ili teflonsko posuđe. Nerđajući čelik je dobra alternativa kao i povremeno kuvanje u gvozdanim posudama.
- \* Kuvanje nad prirodnim plamenom smatra se najboljim izvorom toplote.
- \* Mikrotalasne pećnice se nikako ne preporučuju jer prekomerno pojačavaju Vatu u hrani.

### Predlozi za obroke

1. Hrana koja je dobra za doručak. (zahteva pravilno kombinovanje)
  - a) Medžul urme
  - b) Dinstano voće: jabuke sa suvim grožđem ili suvim voćem, štapić cimeta i celi karanfilići (nakon kuvanja uklonite štapić cimeta i karanfilić)
  - c) Kuvane žitarce ili hleb bez kvasca
  - d) Vruće, začinjeno mleko
  - e) Izbegavajte hladno mleko sa žitaricama iz kutije
  - f) Svež voćni sok

### 2. Hrana koja je dobra za ručak

- a) kuvane žitarice,
- b) 2-3 vrste povrća,
- c) začinjeni dal,
- d) čapati (hleb bez kvasca),
- e) lasi,
- f) grudar,
- g) čatni,
- h) desert (tortice od voća, slatka pavlaka), i) gutljaji tople vode ili čaja.

### 3. Hrana koja je dobra za večeru

Povrće ili supa od dala, kuvane žitarice, zeleno povrće sa odgovarajućim uljem i začinicima.