

# AJURVEDA

- skripta -

**Tabela testa doša koja se najčešće koristi u mnogim ajurvedskim centrima:**

Test za vatu:

Redni broj	Pitanje / konstatacija	Bodovi ne odgovaraju meni		Delimično mi odgovara		Najviše mi odgovara	
		1	2	3	4	5	6
1.	Slabo pamtim i brzo zaboravljam	1	2	3	4	5	6
2.	Žustar sam u obavljanju aktivnosti	1	2	3	4	5	6
3.	Teško dobijam na težini i mršavija sam osoba	1	2	3	4	5	6
4.	Uglavnom imam hladne šake i stopala	1	2	3	4	5	6
5.	Uglavnom brinem	1	2	3	4	5	6
6.	Teško podnosim hladno vreme	1	2	3	4	5	6
7.	Lako menjam mišljenje	1	2	3	4	5	6
8.	Lako menjam raspoloženje	1	2	3	4	5	6
9.	Ne mogu da zaspim i san mi je lagan	1	2	3	4	5	6
10.	Uglavnom sam neodlučan/a	1	2	3	4	5	6
11.	Hod mi je lak i brz	1	2	3	4	5	6
12.	Imam brz govor	1	2	3	4	5	6
13.	Imam dosta gasova	1	2	3	4	5	6
14.	Imam česte zatvore	1	2	3	4	5	6
15.	Žimi i na jesen koža mi je suvlja	1	2	3	4	5	6
16.	Um mi je nemiran i nekontrolisan	1	2	3	4	5	6
17.	Oči i pokreti su mi poletne i stalno sam u pokretu	1	2	3	4	5	6
18.	Često imam neredovnu ishranu	1	2	3	4	5	6
19.	Lako me izbace iz takta, mira	1	2	3	4	5	6
20.	Brzo se umorim	1	2	3	4	5	6
<b>Ukupno vata bodova</b>							

Test za *pittu*:

Redni broj	Pitanje / konstatacija	Bodovi ne odgovaraju meni		Delimično mi odgovara		Najviše mi odgovara	
		1	2	3	4	5	6
1.	Volim sve na vreme	1	2	3	4	5	6
2.	Volim sve jako uredno	1	2	3	4	5	6
3.	Ponekad sam prežestok/a u ponašanju	1	2	3	4	5	6
4.	Često donosim nagle odluke	1	2	3	4	5	6
5.	Jako sam precizan/na u radnjama	1	2	3	4	5	6
6.	Volim da sve bude po mom	1	2	3	4	5	6
7.	Jako se znojim	1	2	3	4	5	6
8.	Ne volim i teško podnosim veće vrućine	1	2	3	4	5	6
9.	Često znam da budem eksplozivan/na	1	2	3	4	5	6
10.	Nerвозan/na sam ako ne jedem redovno	1	2	3	4	5	6
11.	Apetit mi je prilično dobar	1	2	3	4	5	6
12.	Volim da pojedem i više nego što je potrebno	1	2	3	4	5	6
13.	Imam redovnu stolicu	1	2	3	4	5	6
14.	Često sam svojeglav	1	2	3	4	5	6
15.	Imam pege, mladeže ili bubuljice po koži	1	2	3	4	5	6
16.	Brzo se razljutim	1	2	3	4	5	6
17.	Hladna jela i pića mi odgovaraju	1	2	3	4	5	6
18.	Volim hladnije prostorije i klimatske uslove	1	2	3	4	5	6
19.	Ne volim previše ljuto, ali volim ljuću hranu	1	2	3	4	5	6
20.	Volim dosta slatko	1	2	3	4	5	6
<b>Ukupno <i>pitta</i> bodova</b>							

Test za *kaphu*:

Redni broj	Pitanje / konstatacija	Bodovi ne odgovaraju meni		Delimično mi odgovara		Najviše mi odgovara	
		1	2	3	4	5	6
1.	Sklon/a sam debljanju	1	2	3	4	5	6
2.	Često imam višak sluzi u grlu i sinusima	1	2	3	4	5	6
3.	Volim sve da radim polagano	1	2	3	4	5	6
4.	Ne volim da <u>žurim</u>	1	2	3	4	5	6
5.	Ne volim hladno i vlažno vreme	1	2	3	4	5	6
6.	Krupnije sam građe	1	2	3	4	5	6
7.	Spavam jako dobro	1	2	3	4	5	6
8.	Pamćenje mi je jako dobro	1	2	3	4	5	6
9.	Ne razljutim se brzo	1	2	3	4	5	6
10.	Varenje mi je sporo	1	2	3	4	5	6
11.	Osećam se umornim/om nakon jela	1	2	3	4	5	6
12.	Ne umaram se brzo	1	2	3	4	5	6
13.	Volim sve umereno	1	2	3	4	5	6
14.	Jedem polagano	1	2	3	4	5	6
15.	Volim dugo da spavam	1	2	3	4	5	6
16.	Dosta sam zdrav/a po prirodi	1	2	3	4	5	6
17.	Nisam zavidan/na	1	2	3	4	5	6
18.	Težim bogatstvu	1	2	3	4	5	6
19.	Koža mi je glatka, meka i svetla	1	2	3	4	5	6
20.	Lako mogu izdržati postove	1	2	3	4	5	6
<b>Ukupno <i>kapha</i> bodova</b>							

ZBIR BODOVA

VATA		PITTA		KAPHA	
------	--	-------	--	-------	--

Ovaj test, kao što primećujete, karakteriše određene *doše* i stoga će se uveliko poklopiti i sa pulsним testom vašeg lekara.

**TABELARNI SAŽETAK DOŠA**

<b>KARAKTERISTIKE</b>	<b>VATA</b>	<b>PITTA</b>	<b>KAPHA</b>
TELESNA KONSTITUCIJA	MRŠAVO, KOŠČATO, VISOKO ILI NISKO	OSREDNJA, URAVNOTEŽENA	VELIKA, ŠIROKA
TEŽINA	MANJA	UMERENA	VELIKA
KOŽA	SUVA, GRUBA, OPUŠTENA, OSLABLJENA	MEKANA, MASNA, TOPLA, RUMENA	DEBELA, MASNA, HLADNA, BLEDA
KOSA	TAMNA, SUVA, KOVRDŽAVA	MEKANA, MASNA, CRVENA ILI PLAVA	DEBELA, MASNA, HLADNA, KOVRDŽAVA
ZUBI	IZBOČENI, VELIKI, NEJEDNAKI	UMERENI, ŽUČKASTI	JAKI, RAVNI, BELI
NOKTI	GRUBI, SUVI, IZGRIŽENI, LOMLJIVI	MEKANI, RUŽIČASTI, JAKI	MEKANI, VELIKI, BELI
OČI	MALE, SUVE, NERVOZNE	PRODORNE, OŠTRE	VELIKE, SJAJNE
APETIT	VARIRA, SMANJEN	DOBAR, REDOVAN	SPOR I USTALJEN
HRANA	JEDNOSTAVNA, RETKA	ZAHTEVA REDOVNE OBROKE	LUKSUZNA, MASNA
ŽEĐ	VARIRA	JAKA	MINIMALNA
IZLUČIVANJE, STOLICE	SUVA, TEŠKA, ZATVOR, TVRDA	MEKANA, ULJASTA	VELIKA, TEŠKA, SPORA
URIN	UČESTAO, ALI REDAK	ŽUT, OBILAN	NEREDOVNO, PROSEČAN
ZNOJ	MINIMALAN	POJAČAN, JAKOG MIRISA	SPORO POČINJE, JAK
PULS	SLAB, BRZ, NESTALAN	STABILAN, JAK	SPOR, LAGAN
CIRKULACIJA	VARIJABILNA, LOŠA	DOBRA	UMERENA
SAN	LAGAN, MINIMALAN	UMEREN	DUBOK, PRETERAN
GOVOR	UBRZAN, VISOK ILI PROMUKAO GLAS	GLASAN, OŠTAR, PRODORAN	SPOR, HARMONIČAN
LIBIDO	VARIRA, USMEREN NA FANTAZIJU	STRASTVEN, VELIK	SPOR, ALI JAK, LOJALAN
IMUNITET	VARIJABILAN, LOŠ	UMEREN	VISOK
AKTIVNOSTI	PUNO, NEUMORAN, MOBILAN	UMERENE, USMERENE	MINIMALNE, SPORE
IZDRŽLJIVOST	MINIMALNA	UMERENA	IZVRSNA
PAMĆENJE	SLABIJE, KRATKOTRAJNO	UOČLJIVI DETALJI	DOBRO, SPORO, DUGOTRAJNO
UM	NEUMORAN, ZNATIŽELJAN	AGRESIVAN, PAMETAN	MIRAN, SPOR
VERA	PROMENLJIVA, NESTALNA	FANATIČNA	POSTOJANA, ODANA
MIŠLJENJE/RASPOLOŽENJE	VARIJABILNO	IZRAŽAVA SE SNAŽNO	SPORO SE MENJA
FINANSIJE	LOŠE, BRZO TROŠI	UMERENE, KUPUJE LUKSUZNE STVARI	BOGAT
HOBIJI	PUTOVANJA, UMETNOST, FILOZOFIJA	SPORT, POLITIKA, LUKSUZI	SPOKOJNI, LEŽEĆEG TIP
KREATIVNOST	ORIGINALAN, PLODAN	TEHNIKA, NAUKA	PREDUZETNOST
OSETLJIVOST	HLADNOĆA, VETAR, SUVO	VRUĆINA, SUNCE, POŽARI	HLADNO, VLAŽNO
TEMPERAMENT	NERVOZAN, NESIGURAN, STIDLJIV	USREDSREĐEN, MOTIVISAN	KONZERVATIVAN, ELASTIČAN
SNOVI	ČESTI, STRAŠNI	ŽIVI, NASILNI, JASNI	ROMANTIČNI, SMIRENI

U *ajurvedi* postoji 5 tipova poremećaja hranjenja:

- 1) kvantitativni dijetni nedostaci – podhranljivanje, gladovanje i nedovoljno hranjenje
- 2) kvalitativni dijetni nedostaci – pogrešna kombinacija hrane koja rezultira lošim varenjem, toksičnim stanjima i nedostatkom osnovnih hranljivih sastojaka
- 3) kvalitativna i kvantitativna ishranjenost – ovo uključuje emocionalna prejedanja koja rezultiraju gojaznošću ili visokim holesterolom, koji može dovesti do hipertenzije, infarkta ili paralize
- 4) otrovi u hrani – određena hrana i kombinacije hrane izazivaju toksičnost i dovode do poremećaja varenja
- 5) hrana neprikladna za telesnu konstituciju može da deluje na imunitet i uzrokuje bolesti

#### NAČELA HRANE

U hrani, bilju, biljnim preparatima, dragom kamenju, mineralima, metalima, emocijama, bojama, duhu, 5 elemenata je prisutno u formi:

- ukus (*rasa*)
- kvalitet (*gune*)
- potentnost, osećaji povezani sa svojstvima materija da greju ili hlade (*virja*)
- postdigestivni efekti, nakon žvakanja osećaj ukusa (*vipaka*)
- jedinstveni uticaj, ponekad neobjašnjiv uticaj hrane na telo (*prabhava*)

Kada se hrana stavi u usta na jezik, to je takozvano prvo kušanje hrane; daje određeni ukus i taj ukus se naziva *RASA*. Kasnije, kada je hrana otišla u želudac, ubrzo izaziva osećaj hladnog ili toplog (greje nas ili hladi), to se naziva *VIRJA*. Zatim nakon varenja (postdigestivni efekt, nakon žvakanja i varenja) određena hrana daje određeni ukus, to se naziva *VIPAK*. Ali ponekad određena hrana ne daje baš po pravilima određeni ukus, hladno ili toplo, već daje specifičan efekat koji se naziva *PRABHAVA*.

Tri važne stavke za gubljenje kilograma:

- 1) kontrolišite navike u ishrani
- 2) redovno vežbajte
- 3) izbegavajte vraćanje kilograma

#### AJURVEDSKO KOMBINOVANJE HRANE

- izbegavajte da pijete mleko ili jogurt sa kiselim ili citrusnim voćem.
- izbegavajte da jedete voće sa krompirima i drugom škrobnom hranom.
- fruktoza i drugi šećeri se brže vare, dok škrobu treba vremena.
- izbegavajte da jedete lubenicu i žitarice zajedno, jer se lubenica brže vari, te ova kombinacija uznemiruje želudac.
- med nikada ne treba kuvati, jer se sporije vari. Molekuli postaju nehomogenizovani lepak, koji se lepi za sluznicu, začepљуje suptilne kanale i proizvodi toksine. Nekuvan med je nektar, a kuvani otrov.
- mleko i lubenica se takođe ne smeju jesti zajedno. Oboje hlade. Mleko je laksativ (podstiče izlučivanje stolice), a lubenica diuretik (podstiče izlučivanje urina) i varenje mleka duže traje. Mleko se u trbuhu ukiseli zbog hlorovodonične kiseline. Zbog toga se ne savetuje uzimanje mleka sa voćem, jogurtom, kiselim kremama i sirom.
- mleko je nekompatibilno sa bananama, lubenicom, kiselim voćem, kvasnim hlebom.
- trešnje i lubenice su nekompatibilne sa žitaricama i prženom hranom.
- sir je nekompatibilan sa mlekom, bananama, datulama i šljivama.
- med je nekompatibilan sa *ghijem*, grejanjem i kuvanjem.
- rotkvice su nekompatibilne sa mlekom, bananama, grožđicama, krompirom i čilijem.
- jogurt je nekompatibilan sa mlekom, sirovim voćem, lubenicom, vrućim napicima, mangom i sirom.
- kukuruz je nekompatibilan sa datulama, bananama.
- limun je nekompatibilan sa jogurtom, mlekom, kiselim krastavcima i paradajzom.
- ne jesti voće i povrće u istom obroku, sačekati nakon voća bar 1 sat, a nakon povrća bar 2 sata da se uzme suprotno.

## POMAGAČI I SAVETI ZA DOBRO VARENJE

- voda zbog svojih tekućih kvaliteta pomaže u varenju i apsorpciji hrane.
- so pomaže u varenju i zadržava vodu.
- alkaloidi pomažu varenju i regulišu *agni*.
- *ghi* stimuliše *agni* i poboljšava varenje.
- kašikica kiselih krastavaca za stimulisanje apetita i za žvakanje.
- kašikica svežeg đinđera sa malo krupne soli pre svakog obroka.
- hladna voda se ne sme piti tokom i posle obroka jer usporava *agni* i varenje.
- mali gutljaji mlake vode tokom obroka pomažu varenju.
- dok jedemo moramo žvakati hranu, kako bi je omekšali i potpuno je izmešali sa pljuvačkom.
- hranu treba žvakati, a tečnost gutati.
- po mogućnosti jesti prstima, jer varenje počinje dodirrom.
- ručak se može završiti pijenjem *lassija*. On se pravi mešanjem 4 kašikice jogurta i dva prstohvata praha đinđera i kumina u čaši vode. Kad jedete, samo 1/3 trbuha bi trebalo da napunite hranom, 1/3 tečnošću, a 1/3 bi trebalo da ostavite praznom, odnosno da je ispunite vazduhom.
- jedite lagano i dugo žvaćite.
- postite.
- pijenje limunovog soka u čaši tople vode 3 puta dnevno, poboljšava varenje.
- uzimanje jednake količine suvog đinđera, crnog bibera, suvog lišća mente, *asafetide*, semena anisa, semena korijandera, kumina, komorača i soli (1 g od svakoga). Od njih se napravi prah i uzima se sa vodom 2 puta dnevno posle obroka.
- pijenje mlaćenice na kraju obroka je dobro za varenje. Dobro je umešati u nju prženo kuminovo seme i malo soli.
- pijenje čiste soda vode daje trenutno olakšanje kod gasova, nadimanja i trovanja. Jedenje oko 3 g anisovih semenki poboljšava varenje.
- uzimanje kašikice svežeg đinđerovog soka, pomešane sa 50 ml tope vode 2-3 puta dnevno. U to se može dodati i kašikica limunovog soka i prstohvat soli.
- savetuje se pauza od 4 sata između obroka.
- dobro je jesti sezonsko voće i povrće.
- bolje je ne jesti podgrejanu hranu.
- večera bi trebalo da bude lagana ili ništa ili čaša toplog mleka.
- trebalo bi se osloboditi stresa.
- fizički vežbati.
- začini kao što su seme kumina, korijandera, tumeric prah (*kurkuma*), komorač i *asafetida* olakšavaju varenje.
- između obroka se mogu piti voćni sokovi.
- treba jesti samo kad smo gladni.
- ručak treba da bude glavni obrok, jer je varenje u to vreme izuzetno jako (od 12-14 časova).
- doručak i večera treba da budu lagani, a večerati bi trebalo do zalaska sunca.
- jesti sa licem prema istoku, severu i zapadu, nikako prema jugu.

## HRANA I TRI DOŠE

- *pitta* se pojačava kiselom i ljutom hranom, *kapha* mlečnim proizvodima i slatkišima, *vata* graškom, suvim voćem, oporim i gorkim supstancama.
- dnevna dijeta bi trebalo da sadrži 10-50% kuvane basmati riže, ječma, kukuruza ili pšenice, zavisno od konstitucije, 15-30% kuvanih mahuna, te 2-5% povrtne supe.

## SIMPTOMI LOŠEG VARENJA ILI KOMBINACIJE NAMIRNICA

Uobičajeni simptomi su:

- težina
- nelagodnost u truhu
- bol
- jezik obložen naslagama
- anoreksija (smanjenje apetita)

- mučnina
- zatvor
- proliv
- povraćanje
- otrovanost
- gasovi
- nadutost
- lenjost
- slabost
- glavobolja i bol u nogama (loše varenje je čest problem)
- jedenje previše pržene hrane, mesa, slatkiša i loših kombinacija hrane
- neredovno hranjenje
- jedenje i pijenje pre nego što je zadnji obrok svaren
- mešanje previše vrsta hrane u jednom obroku
- prejedanje
- previše čaja, kafe, alkohola
- pušenje
- bdijenje, nespavanje
- emocionalne turbulencije kao što su stres, tuga, anksioznost
- uzimanje previše lekova, antibiotika, steroida, tableta protiv bolova može naštetiti varenju
- jedenje hrane koja nije sveža, brze hrane, hrane iz mikrotalasne peći
- prebrzo ili presporo jedenje
- jedenje u pokretu
- jedenje dok se čita ili gleda TV
- jedenje u bučnom ili neugodnom okruženju
- jedenje previše sirove hrane može uzrokovati loše varenje ako je osoba jaki *vata* tip ili ima prejaku kiselinu
- prema *ajurvedi*, poremećaj bilo koje *doše* izaziva loše varenje
- ako čovek nema stolicu u roku od 24 sata, smatra se da pati od zatvora
- najbolje je imati stolicu ujutro, posle buđenja
- zatvor može biti uzrokovan lošim navikama odlaska na WC, neprikladnim prehrambenim navikama, jedenjem hrane koja se teško vari, nespavanjem, kasnim odlaskom na počinak, oštećenjem creva, kolitisom, emocionalnim problemima, akumulacijom toksina u crevima i preteranim stimulisanjem nervnog sistema
- zatvor može biti povezan i sa nekim bolestima kao što su temperatura, infekcija, nervoza i nesаница. Po *ajurvedi* je uglavnom izazvan poremećajem *vate* (vazduha), iako ponekad može biti izazvan poremećajem *pitte* ili *kaphe*
- kod zatvora treba paziti sa upotrebom laksativa, jer mogu oslabiti creva. Bolje je upotrebiti jednostavnu dijetu
- vodu pijte tokom obroka i tek 1 sat nakon obroka
- spavanje tokom dana je zabranjeno

*Ajurveda* savetuje da konzumiramo hranu koja raste na našem podneblju, te da koristimo prirodne zaslađivače, prirodne stimulanse (ako su potrebni), a ne veštačke tvorevine modernog čoveka kao što su kafa, alkohol, cigarete, čokolada. Sve te stvari uništavaju mnogo ćelija u telu, truju organizam, krv, stvaraju zavisnost, mnoge bolesti: alergije, promene na koži, rak, itd. Mnoga istraživanja nepoznata većini ljudi dokazuju kako je, na primer, čokolada jako štetna. Radi tropskih uslova gde se uzgaja kakao, u velikim količinama su dozvoljene primese kao izmet pacova i miševa, njihovi delovi tela, kao i delovi zmija koji se zapravo samelju tokom prerade kakaoa. Zapravo svi ti životinjski delovi uzrokuju da je čokolada jako štetna. Nadalje, u njoj ima belog šećera koji se smatra jednim od jakih belih otrova, jer da bi se svario, crpi kalcijum iz kostiju. Ostali negativni uticaji navedenih otrova "stimulansa" su nadaleko poznati ljudima koji ih na nesreću uzimaju u velikim količinama.

Tokom godišnjih doba moramo se pridržavati sledećih načela:

- leti, kada je vruće, ne jesti jako začinjenu hranu, ne ljutu, prženu, niti pečenu. Ne jesti vruću hranu. Što više koristiti sveže namirnice, sa puno voća i povrća
- u jesen, kada je dominantna *vata*, ne uzimati hranu koja će je povećati: kao suva, hladna i sa puno proteina. Piti puno toplih napitaka.
- zimi, kada je napolju jako hladno ne koristiti hladna jela i pića, puno mlečnih proizvoda i slatkiša. Jest više mahunarke i žitarice.
- u proleće, kada sve buja, a organizam je izgubio mnogo vitamina i minerala, ali *kapha* je još prisutna, trebalo bi prvo očistiti organizam, a zatim uzeti puno sveže izraslog voća i povrća, kopriva i slično.

**Napomena: nakon svake smene godišnjih doba je dobro uraditi neki od procesa pročišćavanja tela.**

## I. UKUSI - RASE

*Rasa* ima značajno mesto u *ajurvedi*. Razumevanje ukusa je nužno za lečenje bolesti. *Ajurveda* vegetaciju deli u dva dela: hrana i bilje. Ukusi se stvaraju od različitih kombinacija 5 elemenata (*pañcamahabhute*) sa elementom *vode/đala* (pljuvačke) koja je nužna za njihovo percipiranje. Jezik mora biti navlažen da bi mogao da kuša hranu. Ako je suv, nikakav ukus, niti osećaj hrane nećemo imati. Kvalitet bilja i hrane i njihovi unutrašnji efekti su određeni njihovim jedinstvenim ukusom.

## ŠEST UKUSA

Na *ajurvedskim* raspravama je ustanovljeno da postoji šest ukusa: slatko, slano, gorko, kiselo, ljuto i oporo - stežuće. Bilo koja hrana ili biljka ima različite odnose ovih šest ukusa koji joj osiguravaju jedinstveni identitet. Kada za nešto kažemo da je slatko, to znači da je u njemu prisutno svih 6 ukusa, ali da je slatko najdominantnije. Drugi ukusi nisu dominantni (*anurasa*).

Svaki ukus ima 2 elementa koji su najdominantniji. Imaju različite uticaje na *doše*, zbog interakcije između njihovih elementarnih kombinacija i kombinacija tela (*rasa* i *doša*).

- slatki ukus je uglavnom zemlja i voda. Slatka hrana remeti (povećava) *kaphu*, zato što je kod nje najdominantnija zemlja i voda.
- slani ukus sadrži elemente vode i vatre - znači *pitta doša*. Tako slana hrana remeti *pittu* povećavajući je, ali povećava i *kaphu*.
- kiseli ukusi sadrže vatru i zemlju, kombinaciju *pitte* i *kaphe*, stoga će kisela hrana remetiti (povećati) *pittu* i *kaphu*.
- ljuti ukus hrane ima vatreni element i vazdušasti element, zato utiče na *pittu*.
- gorki ukusi koji sadrže vazduh i etar, jako utiču na povećanje *vate* i lako je remete.
- oporo, stežuće je ukus koji sadrži elemente vazduh i zemlju, takođe jako remeti *vatu*.

## UKUSI I ZDRAVLJE

Kada se odredi priroda hrane po njenom ukusu i predominantni elementi, to znanje se može iskoristiti za balansiranje *doša*, *dhatua* i *mala*. Ukusi koji dele zajednički element sa određenim *došama*, služe za povećavanje te *doše*, a oni suprotni po prirodi je umanjuju.

Balansirani unos svih 6 ukusa je nužan za uravnoteženo funkcionisanje organizma.

Najbolje je uzimati hranu koja sadrži uravnotežene proporcije svih 6 ukusa, jer se tako osiguravaju nužna ishrana za sve *dhatue*, *doše* i ostale delove tela. Preteran unos *rasa* može iritirati određene organe ili *doše* i tako remetiti i *gunu*. Ako jedna *rasa* dominira u ishrani, a druge nema nikako ili ako se konzumiraju u lošim kombinacijama, to dovodi do neravnoteže *doša*.

Kombinovanje ukusa u pravoj meri može da spreči negativan uticaj na *doše*.

Ako je *doša* poremećena zbog razloga koji nisu isključivo hrana, uzimanje ukusa/*rasa* kako bi je balansirali neće biti dovoljno. Potrebno je raditi neke dodatne akcije i primenjivati preparate koji će olakšavati stanje u kombinaciji sa preparatima, koji deluju unutar organizma u kombinaciji sa selektivnom konzumacijom *rasa*. Uzimanje hrane u skladu sa telesnom konstitucijom pomaže u

održavanju zdravlja, kao i uzimanje hrane koja sadrže svih 6 ukusa. Ovo pomaže u hranjenju svih *dhatua* i *doša*, ključno je za prevenciju bolesti. Lečenje bolesti se zasniva na uključivanju ili isključivanju određenih ukusa iz hrane. Kad prepisuje biljne lekove, lekar zahteva od vas kompletno razumevanje ukusa i njihove kompleksne veze sa *došama*. Hrana određenog ukusa može takođe da stimuliše određene emocije.

## UTICAJ UKUSA

**Slatko** (*madhura*) – gradi svih 7 *dhatua*, daje snagu i imunitet, osigurava vlažnost, zadovoljava čula. Potrebno je deci i starijima, nervnim bolesnicima, trudnicama i dojiljama. *Madhura rasa* pojačava *kaphu* i smanjuje *vatuu* i *pittu*. Ako se uzima previše dovodi do poremećaja povećane *kaphe* kao što je osećaj težine, letargije i sl., a smanjuje *pittu* i *vatuu*.

Faktor je u mnogim bolestima uključujući dijabetes, artritis, srčane bolesti, tumore, glavobolju i bolesti urinarnog trakta. Ima rashlađujući efekat jer gasi vatru u telu.

**Kiselo** (*amla*) – povećava apetit, deluje kao lek za srce regulisanjem njegovih funkcija, pojačava vatru varenja, učestvuje u eliminaciji otpada i gasova. Pogoršava *pittu* i *kaphu* tako što ih povećava, a smanjuje *vatuu*. Ako se preterano uzima pojavljuju se simptomi *pitta* poremećaja kao što su: nečista krv, svrab, problemi sa kožom, infekcije, temperatura, žeđ, nedostatak gvožđa i otekline.

**Slano** (*lavana*) – pojačava apetit i varenje, pomaže u izgradnji novih ćelija i uklanja blokade u *šrotama*. *Lavana rasa* pojačava *pittu* i *kaphu*, a smanjuje *vatuu*. Ako se preterano uzima stvara poremećaje kože kao što su: leukoderma, pečenje i češanje, ćelavost i osip. Previše soli može dovesti do trovanja, stvara otekline i mokraćne poremećaje.

**Ljuto** (*katu*) – smanjuje otekline, pomaže u otapanju masti, leči nosne i prsne infekcije, otvara blokirane kanale, deluje kao pročišćivač usta. *Katu rasa* pomaže kod mnogih alergija. Pojačava *vatuu* i *pittu*, a smanjuje *kaphu*. Ako se uzima previše, uništava vezivna tkiva u zglobovima, majčino mleko, šukru i zalihe masti. Može da izazove premor, bolove u karlici i mršavljenje. *Katu rasa* se treba uzimati sa *ghijem* ili uljem, jer može da iritira trbuh i creva i uništi pozitivne bakterije u crevima.

**Gorko** (*tikta*) – smanjuje otekline i zadržavanje tečnosti, ubija parazite, neutrališe otrove u telu i čisti krv. Pomaže u lečenju osećaja pečenja i češanja, kožnih bolesti i kontroliše mučninu i povraćanje. Koristi se kao lek za slabu jetru. *Tikta rasa* pročišćuje majčino mleko i dobra je za dojilje. Takođe je dobra za temperature i infekcije grla. *Tikta rasa* pojačava *vatuu*, a smanjuje *pittu* i *kaphu*. Ako se previše uzima, isušuje telesne tečnosti i vodi do dehidracije *dhatua*, i smanjuje telesnu snagu.

**Oporo-stežuće** (*kašaja*) – čisti krv, pomaže varenju, čisti toksine iz kože i pomaže kod dijareje. Remeti *vatuu* povećavajući je i smanjuje *pittu* i *kaphu*. Ako se uzima previše stvara gasove, nadima trbuh, uzrokuje bolesti srca (angina), zatvor, žeđ i impotenciju.

## NEPRIKLADNO KORIŠTENJE UKUSA

Neprikladno korištenje čula ukusa uzrokuje debalans *doša*, a simptomi se mogu pojaviti i u *dhatuima*. Postoje tri glavne metode neprikladnog korištenja ukusa:

1. Prekomerna upotreba određenog ukusa – poremećaj *doša* unosom određenog ukusa je moguć samo ako se određeni ukus upotrebljava prekomerno, kontinuirano i tokom dugog perioda. Povremeni prekomeran unos određenog ukusa neće naštetiti *došama*. Prekomeran unos jedne *rase* stvara poremećaj kada postoji interakcija između dve supstance, a ona koja je jača po prirodi će uvek dominirati nad slabijom. Dominantni element u *rasi* će pojačati proporcije tog elementa *doša* koji je prisutan u telu. Princip “slično pojačava slično” deluje. Isti princip slabijeg i jačeg elementa deluje kada supstanca smanjuje ili pojačava *doše*.

2. Nekorisnost određenog ukusa – isključivanje određenog ukusa ili njegovo konzumiranje u nedovoljnoj meri eventualno stvara fizičke poremećaje. Npr. nedostatak soli može dovesti do grčeva u mišićima, a nedostatak slatke hrane do hipoglihemije.

3. Neprikladna upotreba određenog ukusa – konzumiranje *rasa* u neprikladnim kombinacijama, mešanje nekompatibilne hrane i ukusa može poremetiti ravnotežu elemenata i poremetiti *doše*.

## II. GUNE – KVALITETI

### 1. Vruće (*usna*) i hladno (*sita*)

Vruća i hladna hrana u telu proizvodi grejuće ili hladeće efekte. Efekti hlađenja se proizvode pomoću gorkih, stežućih i slatkih ukusa, a efekti grejanja pomoću kiselih, oporih i slanijih ukusa. Hrana koja greje pojačava metabolizam, proizvodi kiselinu i osećaj pečenja tokom varenja i podstiče znojenje. Hrana koja hladi je suprotna, usporava varenje.

### 2. Teška (*guru*) i lagana (*aghu*)

Teška hrana je potrebna za osiguravanje energije, ali se duže vari. Pržena hrana, kolači, jogurt i sir su teški. Slatka, slana i stežuća hrana je teška. Slatki i slani ukusi remete *kaphu* jer sa njom dele element vode, a teški su po prirodi kao zemlja, podstiču stabilnost i letargiju. Lagani ukusi (gorko, oporo i kiselo) stimulišu varenje, ali ne pomažu u rastu tkiva. Supe, salate i voće su lagani.

### 3. Suva (*rukša*) i vlažna ili uljevita (*snigdha*)

Opori, gorki i stežući ukusi su *rukša* (imaju efekte sušenja) i ako se prekomerno uzimaju uzrokuju slabljenje i dehidraciju telesnih tkiva. Slatki, kisel i slani ukusi (*snigdha*) imaju efekte ojačavanja tela. *Snigdha* hrana generalno sadrži dosta vlažnosti u formi masti ili ulja, tako da treba pripaziti na količinu koja se uzima. Takva hrana je nužna za snagu, energiju i vlaženje, ali ako se previše uzima može da izazove stvaranje *ame*.

### 4. Spora (*manda*) i delatna (*tikšna*)

Spore *gune* u hrani podstiču *kaphu*, povećavaju težinu, tromost, tupost i opuštenost. *Vatu* i *pittu* smanjuju. Delatna *guna* radi sve obrnuto, podstiče *vatu* i *pittu*, a smanjuje *kaphu*. Izaziva čireve, oštrinu i brzinu uma.

### 5. Sluzavo (*slakšna*) i grubo (*khara*)

Sluzavo podiže *pittu* i *kaphu*, a *vatu* i *agni* smanjuje, omekšavajuće deluje, te razvija ugodnost. Grubo podiže *vatu* i *agni*, a *pittu* i *kaphu* smanjuje. Stvara suhu kožu, grubost, nepažljivost.

### 6. Meko (*mrdu*) i tvrdo (*kathina*)

Meko podstiče *pittu* i *kaphu*, a *vatu* i *agni* stišava. Razvija kod osoba ljubaznost, opuštenost, nežnost, dok tvrdo smanjuje *pittu* i *agni*, a povećava *vatu* i *kaphu*. Kod osoba će podstaći snagu, sebičnost, krutost.

## III. POTENCIJA – VIRJA

*Virja* se odnosi na snagu i efikasnost određenog bilja ili biljke. Kad razmatramo određenu biljku, potencija (*virja*) ili probavni rezultati (*vipaka*) su obično povezani sa ukusom. *Virje* biljaka su klasifikovane po sledećem principu: vruće/hladno, teško/lagano, vlažno/suvo, tupo/oštro. Ipak, vruće i hladno su najčešće klasifikacije kad razmatramo *virju*, a biljke se generalno dele na one koje greju (*usna virja*) ili hlade (*sita virja*). *Virja* biljke su vezane sa njihovim *rasama*, koje su određene prisutnim elementima. Biljke grejućih *virja* imaju elemente vatre u svojoj *rasi* i pogoršavaju *pittu* (prevelika *pitta* je jako opasna).

Biljke bez vatre imaju efekte hlađenja i smanjuju *pittu*. Biljke sa suvom *virjom* imaju prisutan vazduh i pogoršavaju *vatu*. Biljke sa vlažnom *virjom* imaju elemente vode ili zemlje i povećavaju *kaphu*. Godišnja doba utiču na *virju* bilja i hrane koja raste u to doba godine. Bilje treba brati kada je bogato po ukusu i

visoko potentno. Treba ga pospremati tako da zadrži maksimum *virje*. Bilje koje je oporo po ukusu treba brati u kasnu zimu.

#### IV. POSTDIGESTIVNI EFEKAT – *VIPAK*

*Rasa* hrane ili bilja se menja kada se asimiluje u telo. Ova promena ukusa se događa tokom procesa varenja u probavnom traktu i u ćelijama tokom formiranja *dhatua*. Ukus koji se pojavi tokom procesa varenja ili kao posledica metaboličkih aktivnosti se zove *VIPAK*. *Vipak* se doslovno prevodi kao “konačni ukus nakon varenja”. Razumevanje *vipake* nam omogućava prihvatanje zadnjih unutrašnjih efekata koje će supstance imati na tri *doše*.

Postoji dva tipa *vipaka*:

1. Lagano (*laghu*) – nalazi se u hrani ili bilju sa kiselom, ljutom i gorkom *rasom*, daje lakoću i smanjuje težinu, a podstiče *vatu* i smanjuje *kaphu*.
2. Teško (*guru*) – u hrani sa slatkim, slanym i oporim ukusom, rezultira povećanom težinom, povećava *kaphu*, te izaziva smetnje sa disajnim organima, a smanjuje *vatu* i *pittu*.

#### V. PRABHAVA

Kao što je već spomenuto, ponekad određena hrana ne daje određeni ukus baš po pravilima, hladno ili toplo, već je specifičan efekat, odnosno specifična akcija koja je izuzetak od pravila, a ona se naziva *PRABHAVA*.

#### MIKRO BIORITMOVI

Mikrosvemir je naše telo, koje mora delovati u skladu sa makrosvemirom ili spoljašnjom prirodom. Sve promene, sve što se događa u mikrosvemirom, događa se i u makrosvemirom. Moramo stoga pravilno slediti ritam prirode, inače će nam biti teško kod raznih vremenskih promena. Kada se u makrosvemirom događaju promene, moramo tada znati koje *doše* vladaju, kako bi preduzeli određene mere oko pravilnog održavanja mikrosvemira. Na primer, ako napolju počinje da pada kiša ili je kišna sezona, a uz to i vetar, moramo znati da će to jako poremetiti *vatu*. Ljudi su tada bez snage, mamurni, ljuti i nervozni, ne mogu jesti, samo bi spavali. Tada moramo preduzeti mere za *vata* poremećaj, a to su terapije *šodan*, koristiti *ašvagandu*, piti puno tople tečnosti, moramo zaštititi naš *agni*.

Ako je pak napolju jako vruće, to takođe remeti *vatu*, ali i *pittu*. U to vreme nastupa opšta slabost tela, varenje je vrlo slabo, a telo se brzo umara. Tada moramo uzimati rashlađujuću hranu, menjati režim ishrane u laganu i svežu, bez slatkisa, masne i pržene hrane. Trebali bismo da izbegavamo velike fizičke napore i seks, jer će to još pogoršati stanje, odnosno trebaće puno duže vremena za obnovu *dhatua*.

*Ajurveda* i klasične nauke poznaju 4 bioritma:

1. Godišnji ritam, koji se bazira na kretanju Zemlje oko Sunca
2. Mesečni ritam, koji se zasniva na kretanju Meseca oko Zemlje
3. Ritam plime i oseke, koji se odnosi na gravitaciono polje Sunca i Meseca
4. Dnevni ritam, koji se tiče kretanja Zemlje oko vlastite ose

Moramo poznavati pomeranja – kretanja *doša* tokom različitih ritmova i tako se ponašati. Najvažniji je pravilan i striktan dnevni ritam. Moramo rano legati i rano ustajati. Ako na primer legnemo kasno, kada je *pitta* uticaj, teško ćemo zaspati jer je organizam jako aktivan, a isto tako biće slab i odmor. Ako legnemo kada je *kapha* dominantna, do 22:00 sata, tada će nam to pomoći, jer ćemo lakše utonuti u san i kvalitetnije se odmoriti. Isto vredi i za ustajanje. Ako ustanemo posle 06:00 sati, kada počinje da deluje *kapha*, bićemo mamurni i tromi, a ako ustanemo ranije kada deluje *vata* (*brahmamuhurta*), bićemo sveži i orni. Spavanje do ponoći vredi duplo nego nakon ponoći. Detaljni dnevni ritam biće obrađen u naslovu *sadhana*.

## PRIPREMA, KONZUMIRANJE I KOLIČINA HRANE

Kod pripreme hrane moramo se pridržavati nekoliko osnovnih načela:

1. Ubrati ili kupiti svežu hranu i što pre je pripremiti za jelo
2. Hrana mora biti dozrela (ne nezrela ili trula)
3. Moramo biti čisti, kao i prostor za pripremu hrane
4. Hrana mora biti lako svarljiva (ne prejak sa previše proteina, bezmasna, ne puno suvog i velikog graška, već samo male veličine— *mung dal*)
5. Hrana mora biti dobro oprana
6. Pripremati što manje na vatri, ako je to moguće
7. Kravlje mleko kao i kozje prokuvati pre upotrebe (osim ako niste na potuno sirovjoj ishrani) i upotrebiti ga 2-3 puta dnevno. Najzdravije je toplo mleko sa malo kurkume pre spavanja (daje lak san, potpuni odmor, dobar za crevnu floru i za moždane vijuge)
8. Treba spremati onoliko koliko će se pojesti, jer ustajala hrana je *tamas*
9. Što češće spremati *kitri* (preparacija od basmati riže, *mung dala* i malo povrća, sve na *ghiju*)
10. Jestu onoliko koliko nam stane u dve šake, odnosno onoliko koliko je potrebno da nam se napuni želudac sa 1/3 čvrste hrane ili kada prvi put podrignemo (tada želudac ukazuje na dovoljnu količinu čvrste hrane)
11. Piti samo ako je potrebno tokom jela, ne piti jedan sat nakon jela
12. U hrani neka budu zastupljeni svi ukusi
13. Prvo se jedu slatka, uljasta, pržena i teška jela (žitarice, mahunarke), odnosno ona koja stvaraju *kaphu*, zatim *pitta* hranu, pa *vata* i na kraju malo *pitta* hrane kao *čatni* (ljuto slatka preparacija). *Čatni* je jako dobar zato što stimuliše varenje, jer je ljut, te zadovoljava sve ukuse jer je sladak
14. Salate začiniti limunom i crnom solju ili krupnom morskom
15. Nakon jela uzeti *lassi* ako je potrebna tečnost
16. Žitarice pripremati na kuvani način, a umesto hleba treba spremati *čapati* (*čapati* - lepinje na plotni)
17. Nakon jela se kratko odmoriti do 15-ak minuta na levom boku (tada se pali vatra varenja)
18. Nakon jela se ne treba osećati teško, mamurno, tromo, sa pojačanim radom srca, bolovima u leđima, već lagano (ako se bilo šta od ovoga javi, znači da smo se prejeli)
19. Pržena hrana je otrov
20. Ne izlagati se težem naporu nakon jela, barem dva sata
21. Samo potpuno svarena hrana će izgraditi sva tkiva, inače stvara *amu*
22. Ne uzimati redovno istu hranu
23. Sledeći obrok uzeti u razmaku od 4 - 6 sati, zavisno od težine prethodnog obroka
24. U međuvremenu ne jesti grickalice i ostale "zabavne" stvari
25. Hranu dobro prožvakati
26. Povremeni postovi i dijete su dobri (najbolje za *ekadaši* i puni mesec), ali prečesti i strogi postovi su štetni za telo i um
27. Jestu u mirnoj i opuštenoj atmosferi

Ako uzimate namirnice skladno pravilima, osiguraćete energiju i dobro zdravlje. Ako jedete u kontradikciji sa uputstvima, možete se razboleti.

Najznačajnija uputstva za hranu su:

1. Prikladna količina — količina hrane koja se uzme u jednom obroku je od velike važnosti za ispravno hranjenje i varenje. Previše ili premalo hrane ima iste negativne učinke na zdravlje. Po *Čaraka Samhiti* trbuh je podeljen na 3 jednaka dela. Kad jedete, jedan deo trbuha bi trebalo ispuniti čvrstom hranom (povrće, riža, žitarice), drugi deo tečnošću (sokovi, supe, voda), a treći deo treba ostaviti praznim radi kretanja vazduha i dejstva tri *doše*.

Bolje je prestati sa uzimanjem hrane dok još osećate da biste mogli jesti, jer je bolje uzeti manje od kapaciteta, nego više. Konstantno uzimanje premalo hrane remeti *vatu*, a prejedanje proizvodi trenutni poremećaj sve tri *doše*. Prejedanje uzrokuje razne bolesti kao što su: dijabetes, problemi sa srcem i

organima i stvara *amu*. Onaj ko jede manje od onog što bi trebalo gubi snagu, energiju i vitalnost. Smanjuje se koncentracija i pamćenje, te se smanjuje *ođas* i snaga čula.

2. *Sattvična* hrana je sveža, čista i vegetarijanska. Hrana koja prirodno ima sladak ukus je *sattvična*. To ne uključuje rafinirane šećerne proizvode, ali uključuje sve što ima sladak ukus bez aditiva, kao što su žitarice (riža, ječam), med i voće. Mleko, biljni čajevi, čisto voće ili povrtni sokovi takođe spadaju u ovu grupu. Preferira se organski uzgojena hrana.

## VEGETARIJANSTVO

Autentična *ajurvedska* ishrana je bazirana na vegetarijanskim namirnicama. Ljudi su biološki pripremljeni na jedenje biljne hrane. Ljudski zubi nisu prilagođeni za mesnu hranu (mesojedima čeljust ide samo gore - dole). Na institutu u Arkanzasu, godinama su analizirali ljudske zube. Došli su do zaključka da su zubi našeg oblika upotrebljavani samo za hranu kao što je voće, lešnici, povrće, lisnato i sl. Mesožderi imaju različitu biološku strukturu od biljojeda. Njihova creva su kraća, a želudačna kiselina jača. Ljudska creva su 3 do 4 puta duža od mesožderskih, a kiselina je slabija. Zato mesu treba puno više vremena za varenje. U to vreme se proizvede puno otrova/*ame*. A ta unutrašnja akumulacija je zapravo samo trovanje. Jedenje mesa takođe je povezano sa moždanim udarima, srčanim infarktima, rakom i drugim bolestima.

Dr. Jenson, vodeći američki nutricionista je izjavio kako životinjski proteini trule veoma brzo u crevima i zato trebamo biti oprezni sa njima, jer je meso jedna od 'najtruležljivijih' hrana. Fermentacija se odvija u crevima, umnožavaju se toksične bakterije, dok se acidofilne bakterije uništavaju. Toksični proteini mogu pronaći put do krvi i tako izazvati brojne probleme.

## Nutritivna vrednost

Vrednost mesa u ljudskoj ishrani je vezana za proteine. Proteini vitalni za fizičku snagu i zdravlje se mogu naći u velikom broju prehrambenih artikala. Proteinska vrednost biljne hrane je ista ili čak i veća od mesne. Proteinska vrednost u 100 g. navedene hrane je:

1. žumance jajeta - 13.7
2. riba - 21.5
3. jagnjetina - 18.5
4. soja - 43.2
5. kikiriki - 26.7
6. slanac - 24.6

Dnevna potreba za proteinima je zapravo puno manja nego što ljudi misle. Problem sa zapadnjačkom ishranom je što se forsira prevelik unos proteina. Mnoge komponente proteina koje uzima ljudsko telo se proizvode u njemu. Od 22 aminokiseline koje osiguravaju proteini, ljudsko telo proizvodi 13 bez ikakvog unosa hrane. Ostatak može nastati i iz biljaka. Ljudi misle da vegetarijancima nedostaje vitamina B. Ova grupa vitamina je značajna i njen nedostatak može dovesti do ozbiljnih poremećaja. Nedostatak vitamina B, posebno B12 se može nadoknaditi iz mleka, sira i integralnih žitarica. Mnogi ljudi na zapadu su vegetarijanci, ali jedu ribu, plodove mora i jaja. Ovi proizvodi nisu uključeni u *ajurvedski* koncept vegetarijanstva i smatraju se *tamastičnima*. Sve što je nekada bilo živo biće ili iz čega se moglo razviti živo biće nije uključeno u vegetarijansku ishranu.

## ZDRAVLJE I VEGETARIJANSTVO

Životinjski proteini iz mesa nisu nužni za ljudski razvoj i rast. Ljudi se mogu normalno razvijati od rođenja uzimajući isključivo vegetarijansku hranu. Istraživanja su dokazala da vegetarijanci duže žive, imaju jače kosti i manje obolevaju od raka. Dr. Cambell je dokazao da vegetarijanstvo može da spreči većinu kardiovaskularnih bolesti, rak i druge degenerativne bolesti - promene. Balansirani unos voća, povrća, semenki žitarica i slično, osigurava dovoljno svih vitamina i minerala koji su potrebni za zdravlje, vitalnost i energiju. Ishrana zasnovana na biljkama minimalizuje stvaranje i unutrašnju proizvodnju toksina. Med treba koristiti najviše kao prirodni zaslađivač.

Od drevnih vremena ljudi koriste med kao prirodnu hranu, zaslađivač i u medicinske svrhe. Evo nekih blagodati meda:

Vid— redovna upotreba meda sa sokom od šargarepe popravlja vid. Uzima se jedan sat pre jela ujutro. Kašalj —izmešati jednaku količinu meda i soka đinđera. Daje trenutno olakšanje kod kašlja, grlobolje, curenja nosa, pritiska u prsima.

Astma — izmešati ½ kašikice crnog bibera sa medom i sokom od đinđera u jednakim količinama. Uzimati 3 puta dnevno.

Tonik za srce—jedna kašikica anisa u prahu, pomešana sa kašikicom meda deluje dobro na srce

## TABELA NAMIRNICA ZA VATA TIP:

NAMIRNICE	POVOLJNO	NEPOVOLJNO
<b>POVRĆE</b>	Repa, šargarepa, šparoga, krastavac, paradajz, slatki krompir, rotkvica, tikvica, mahuna, u manjim količinama se može uzimati brokula, karfiol, kupus sa paradajzom (jako je povoljno pripremati povrće na <i>ghiju</i> )	Izbegavati sirovo osim na salatu sa hladno ceđenim uljima i to u manjim količinama, jedino ako jedete samo sirovu hranu onda se sve jede, jer se organizam privikava i lako vari takvu hranu. <i>Vata</i> inače teško podnosi sirovu hranu.
<b>VOĆE</b>	Slatko voće, kajsija, breskva, pomorandža, banana, mango, papaja, avokado, dinja, ananas, grejp, sveže smokve	Zeleniš, jabuka, kruška, šljiva, brusnica, suvo voće (obavezno ga natopiti u vodi pre upotrebe), lubenica
<b>ŽITARICE</b>	Basmati riža, pšenica, kuvana zob, može malo ječma, prosa, heljde	Zob suva, raž, kukuruz, ječam, proso, heljda
<b>MAHUNARKE</b>	Nisu povoljne za <i>vata došu</i>	Tofu i <i>mung dal</i>
<b>MLEČNI PROIZVODI</b>	Mleko i mlečni proizvodi su jako povoljni za <i>vatu</i> , samo mleko mora biti toplo, <i>ghi</i>	Nisu nepovoljni jer su to masni proizvodi i kasnije mogu preko <i>vate</i> narušiti <i>kaphu</i>
<b>SEMENJE</b>	Sve je povoljno	Paziti da se ne pretera u količinama
<b>ZASLAĐIVAČI</b>	Svi su dobri	Beli šećer i ostali ne u velikim količinama
<b>ZACINI</b>	Kumin, đinđer (đumbir-ingver), kardamom, cimet, sol, klinčić, gorušica, malo crnog bibera	Ne preterivati, naročito ne puno bibera i soli
<b>ORAŠIDE</b>	Sve je povoljno	Paziti na količinu i izbegavati kikiriki
<b>ULJA</b>	Sve je povoljno	Paziti da nije premasno

## TABELA NAMIRNICA ZA PITTA TIP:

NAMIRNICE	POVOLJNO	NEPOVOLJNO
<b>POVRĆE</b>	Sladunjavo i gorko najbolje, šparog, krompir, mali kelj - prokelj, krastavac, svo lisnato povrće, tikvica, brokula, karfiol, celer, grašak, kupus, peršun, klice, paprika	Sve ljuto remeti <i>pittu</i> , čili, ljuta paprika, patlidžan, repa, šargarepa, rotkvica, spanać, paradajz
<b>VOĆE</b>	Grožđe, višnja, trešnja, dinja, lubenica, avokado, nar, mango, smokva, jabuka, kruška, ananas, šljiva, slatka pomorandža, groždice, suva smokva, suvo voće generalno	Kajsija, jagoda, banana, grejp, limun, kisela pomorandža, kiselo voće, papaja, breskva, kisela šljiva
<b>ŽITARICE</b>	Ječam, riža, pšenica, proso, kukuruz, zob	Heljda, raž, previše prosa i zobi
<b>MAHUNARKE</b>	Grašak, mahune, <i>mung dal</i>	Pasulj, sočivo

<b>MLEČNI PROIZVODI</b>	Mladi domaći sir, <i>ghi</i> , manje mleka, blagi <i>lassi</i>	Jaki sirevi, kisela pavlaka, jogurt
<b>SEMENJE</b>	Zreli kokos	Sve je dosta nepovoljno
<b>ZASLAĐIVAČI</b>	Svi prirodni	Med
<b>ZAČINI</b>	Cimet, koriander, kurkuma, anis, malo crnog bibera, kardamom	Čili, previše bibera
<b>ORAŠIDE</b>	Malo badema i lešnika	Sve je dosta nepovoljno
<b>ULJA</b>	Maslinovo, kokosovo, kukuruzno, suncokretovo	Gorušica

### TABELA NAMIRNICA ZA KAPHA TIP:

NAMIRNICE	POVOLJNO	NEPOVOLJNO
<b>POVRĆE</b>	Sve je povoljno osim što je navedeno pod nepovoljno	Paradajz, krastavac, slatki krompir, izbegavati slatko i sočno
<b>VOĆE</b>	Jabuka, kruška, brusnica, nar, šumsko voće, kajsija, breskva, grejp, jagoda, trešnja, suva šljiva, suva smokva, mango	Banana, avokado, papaja, ananas, šljiva, dinja, limun, izbegavati slatko i kiselo
<b>ŽITARICE</b>	Kukuruz, zob, ječam, heljda, proso, basmati riža, raž	Kuhana zob, pšenica
<b>MAHUNARKE</b>	Sve osim navedenih su povoljne	Tofu, soja, crno sočivo
<b>MLEČNI PROIZVODI</b>	<i>Ghi</i> , kozje mleko i kozji sir, malo razređenog jogurta	Treba ih maksimalno izbegavati
<b>SEMENJE</b>	Osim navedenog sve su ostale nepovoljne	Bundeva i suncokret
<b>ZASLAĐIVAČI</b>	Sve maksimalno izbegavati	Med
<b>ZAČINI</b>	Svi su dobri	Preslano
<b>ORAŠIDE</b>	Prejaki su za <i>kaphu</i>	Sve orašide izbegavati
<b>ULJA</b>	Malo kukuruznog, maslinovog i suncokretovog	Izbegavati što više

### TABELA RASA, VIRJE, VIPAKA I UTICAJ NA DOŠE

NAMIRNICA	RASA UKUS	VIRJA GREJE/HLADI	VIPAK POSTDIGESTIVNO DELOVANJE	UTICAJ NA DOŠE I ZDRAVLJE
<b>POVRĆE</b>				
BELI KROMPIR	slatko, oporo, slano	hladi	slatko	Lagan za varenje, povećava <i>vat</i> , a smanjuje <i>pittu</i> i <i>kaphu</i>
CELER	oporo	hladi	ljuto	Lagan za varenje, povećava <i>vat</i> , ublažuje <i>pittu</i> i <i>kaphu</i>
KARFIOL	oporo	hladi	ljuto	Povećava <i>vat</i> , ublažava <i>pittu</i> i <i>kaphu</i>
KLICE	oporo	hladi	slatko	Lake za varenje, dobre za <i>pittu</i> i <i>kaphu</i> , a u većim količinama povećavaju <i>vat</i>
KRASTAVAC	slatko, oporo	hladi	slatko	Težak za varenje, povećava <i>kaphu</i> , ublažava <i>vat</i> i <i>pittu</i>
KUPUS	slatko, oporo	hladi	ljuto	Povećava <i>vat</i> , smanjuje <i>pittu</i> i <i>kaphu</i>
LISNATA SALATA	oporo	hladi	ljuto	Lagana za varenje, povećava <i>vat</i> , smanjuje <i>pittu</i> i <i>kaphu</i>

ŠARGAREPA	slatko, gorko, oporo	hladi	ljuto	Teška za varenje, dobra kod hemeroida, prekomerno uzimanje povećava <i>pittu</i> , smanjuje <i>vatu</i> i <i>kaphu</i>
PARADAJZ	slatko, kiselo	greje	kiselo	Lagana za varenje, remeti sve tri <i>doše</i>
ROTKVICA	ljuto	greje	ljuto	Dobra za varenje, osobađa od gasova, povećava <i>pittu</i> i <i>kaphu</i>
SPANAC	oporo	hladi	ljuto	Povećava <i>vatu</i> i <i>pittu</i> , smanjuje <i>kaphu</i>
TIKVICA	slatko, oporo,	hladi	ljuto	Lagana za varenje, povećava lagano <i>kaphu</i> , pogoduje <i>vati</i> i <i>pitti</i>
<b>VOĆE</b>				
BANANA	slatko, oporo	hladi	kiselo	Dobar je laksativ, zelena i semenasta dobra kod dijareje, teška i zatvara <i>nadije</i> , povećava <i>pittu</i> i <i>kaphu</i> , smanjuje <i>vatu</i>
BRESKVA	slatko, oporo	greje	slatko	Povećava <i>pittu</i> i <i>kaphu</i> , smanjuje <i>vatu</i>
JABUKA	slatko, oporo	hladi	slatko	Povećava jako <i>vatu</i> , smanjuje <i>pittu</i> i <i>kaphu</i>
KOKOS	slatko	hladi	slatko	Umerene količine povoljne za organizam i sve <i>doše</i> , smanjuje <i>vatu</i> i <i>pittu</i>
KRUŠKA	slatko, oporo	hladi	slatko	Teška za varenje, povećava <i>vatu</i> , smanjuje <i>pittu</i> i <i>kaphu</i>
LUBENICA DINJA	slatko	hladi	slatko	Teška za varenje, povećava <i>vatu</i> , smanjuje <i>pittu</i> i <i>kaphu</i>
POMORA- NDŽA	slatko, kiselo	greje	slatko	Povećava <i>pittu</i> i <i>kaphu</i> , umiruje <i>vatu</i>
SMOKVA SVEŽA	oporo, slatko	hladi	slatko	U umerenim količinama dobra za sve <i>doše</i> , veće količine povećavaju <i>kaphu</i> , smanjuju <i>vatu</i> i <i>pittu</i>
ŠLJIVA SVEŽA	oporo, slatko	greje	slatko	Povećava <i>pittu</i> i <i>kaphu</i> , smanjuje <i>vatu</i>
<b>ŽITARICE</b>				
HELJDA	slatko	greje	slatko	Lagana za varenje, povećava <i>vatu</i> i <i>pittu</i> , smanjuje <i>kaphu</i>
KUKURUZ	slatko	greje	slatko	Lagan za varenje, povećava <i>vatu</i> i <i>pittu</i> , smanjuje <i>kaphu</i>
PROSO	slatko	greje	slatko	Lagan za varenje, povećava <i>vatu</i> i <i>pittu</i> , smanjuje <i>kaphu</i> , kuvano na mleku povećava <i>kaphu</i> i smiruje <i>vatu</i> i <i>pittu</i>
PŠENICA	slatko	hladi	slatko	Teška za varenje, povećava <i>kaphu</i> , ublažava <i>vatu</i> i <i>pittu</i>
RAŽ	slatko, kiselo	greje	slatko	Lagana za varenje, povećava <i>vatu</i> i <i>pittu</i> , smanjuje <i>kaphu</i>
RIŽA BASMATI	slatko	hladi	slatko	Lagana za varenje, povoljna za sve <i>doše</i> , hranljiva, u većim količinama povećava <i>kaphu</i>
RIŽA GLAZIRANA	slatko	hladi	slatko	Lagana za varenje, remeti <i>doše</i> , povećava <i>kaphu</i> , smiruje <i>vatu</i> i <i>pittu</i>
RIŽA SMEDA	slatko	greje	slatko	Teška za varenje, povećava <i>pittu</i> i <i>kaphu</i> , ublažava <i>vatu</i>
ZOB	slatko	greje	slatko	Teška za varenje, povećava <i>vatu</i> i <i>pittu</i> , smanjuje <i>kaphu</i> , a kuvana povećava <i>kaphu</i> , a ublažava <i>vatu</i> i <i>pittu</i>

MAHUNARKE				
PASULJ	slatko, oporo	hladi	slatko	Težak za varenje, povećava <i>vatu i kaphu</i> , smiruje <i>pittu</i>
SOČIVO	slatko, oporo	hladi	slatko	Teška za varenje, jako remeti <i>vatu</i> , a povećava i <i>kaphu</i> , smanjuje <i>pittu</i> , ne konzumirati u velikim količinama
SOČIVO CRNO	slatko	greje	slatko	Povećava <i>pittu i kaphu</i> , smanjuje <i>vatu</i>
SOČIVO CRVENO	slatko, oporo	greje	slatko	Lagana za varenje, povećava <i>pittu</i> , umiruje <i>vatu i kaphu</i>
MUNG DAL	slatko, oporo	hladi	slatko	Lagan za varenje, povećava <i>kaphu</i> , smanjuje <i>vatu i pittu</i>
SOJA	slatko, oporo	hladi	slatko	Jako teška za ljudsku ishranu, povećava <i>vatu i kaphu</i> , smanjuje <i>pittu</i>
MLEČNI PROIZVODI				
GHI	slatko	hladi	slatko	Lagan i jako dobar za metabolizam, povećava <i>kaphu</i> , a u umerenim količinama dobar za sve tri <i>doše</i>
JOGURT	kiselo, oporo	greje	kiselo	Povećava <i>kaphu i pittu</i> , smanjuje <i>vatu</i> , jako dobar za crevnu floru i u kombinaciji sa biberom umiruje proliv
MASLAC	slatko, oporo	hladi	slatko	Povećava <i>kaphu</i> , smanjuje <i>vatu i pittu</i> , dobar je kod hemeroida i povoljan za apsorpciju creva
MLEKO KOZJE	slatko, oporo	hladi	slatko	Povećava <i>vatu</i> , smanjuje <i>pittu i kaphu</i> , lagan za varenje, povoljan kod astme, kašlja, temperature, proliva i tumora
MLEKO KRAVLJE	slatko	hladi	slatko	Povećava <i>kaphu</i> , smanjuje <i>vatu i pittu</i>
MLEKO MAJČINO	slatko	hladi	slatko	Veoma pojačava <i>ođas</i> , balansira sve tri <i>doše</i> , majka treba što duže hraniti dete na svom mleku
SIR SVEŽI	slatko, kiselo	hladi	slatko	Povećava <i>pittu i kaphu</i> , smanjuje <i>vatu</i>
SEMENJE I ZAČINI				
ANIS	ljuto	greje	ljuto	Lagan i povoljan za varenje, dezinfekcija usne duplje, povećava <i>pittu</i> , smanjuje <i>vatu i kaphu</i>
BIBER CRNI	ljuto	greje	ljuto	Lagan za varenje, povećava <i>vatu i pittu</i> , smanjuje <i>kaphu</i>
JABUKOVO SEME	slatko, gorko, oporo	greje	ljuto	Pospešuje odstranjivanje parazita, povećava <i>pittu i kaphu</i> , smanjuje <i>vatu</i>
CIMET	slatko, gorko, oporo	greje	slatko	Smanjuje suvoću usne duplje, ublažava žeđ, povoljan za sve <i>doše</i> , a naročito kod <i>vate i pitte</i> koje smanjuje
ĐUMBIR - ĐINDER U PRAHU	ljuto	greje	slatko	Izuzetno stimuliše varenje, prirodni detoksikant, dobar za sve <i>doše</i> u malim količinama, u velikim povećava <i>pittu i smanjuje vat</i> u i <i>kaphu</i>
GORUŠICA	ljuto	greje	ljuto	Dobra kod upale mišićnog tkiva, povećava <i>pittu</i> , smanjuje <i>vat</i> u i <i>kaphu</i>
KARDAMOM	slatko, ljuto	greje	slatko	Pomaže kod varenja naročito u slatkišima, povećava <i>pittu</i> , ublažava <i>vat</i> u i <i>kaphu</i>

KIM	gorko, ljuto, oporo	greje	ljuto	Dobar za varenje i prolive, povećava <i>pittu</i> , smanjuje <i>vat</i> u i <i>kaphu</i>
KLINČIĆ	ljuto	greje	ljuto	Jak oksidant, dobar za varenje, povećava <i>pittu</i> , smanjuje <i>vat</i> u i <i>kaphu</i>
KORIANDER	ljuto, oporo	hladi	slatko	Dobar kod peckanja pri mokrenju, za varenje, povećava <i>vat</i> u i <i>kaphu</i> , smanjuje <i>pittu</i>
KURKUMA	gorko, oporo	greje	ljuto	Izuzetan za crevnu floru, pomaže kod dijabetesa, dobar za sve <i>doše</i> u umerenim količinama
SUSAMOVO SEME	slatko, gorko, oporo	greje	ljuto	Jača jako organizam, težak za varenje, povećava <i>pittu</i> i <i>kaphu</i> , smanjuje <i>vat</i> u
SO	slano	greje	slatko	Zadržava vodu, povećava <i>pittu</i> i <i>kaphu</i> , umiruje <i>vat</i> u
SUNCOKRETOVO SEME	slatko, oporo	greje	slatko	Teško za varenje, povećava <i>pittu</i> i <i>kaphu</i> , smanjuje <i>vat</i> u
<b>ZASLAĐIVAČI</b>				
JAVOROV SLAD	slatko, gorko	greje	slatko	Dobar za sve <i>doše</i> , a u većim količinama povećava <i>kaphu</i> , a umiruje <i>pittu</i> i <i>vat</i> u
MED	slatko, oporo	greje	slatko	Dobar kod svih <i>kapha</i> problema, sluzi, kašlja i sl. povećava <i>pittu</i> , smanjuje <i>vat</i> u i <i>kaphu</i>
ŠEĆER OD TRSKE nerafinisani	slatko	greje	slatko	Težak za varenje, povećava <i>kaphu</i> , ublažava <i>vat</i> u i <i>pittu</i>
<b>ORAŠIDE</b>				
BADEM	slatko	greje	slatko	Težak ali jača organizam, podmlađivač, afrodizijak, povećava <i>pittu</i> i <i>kaphu</i> , smanjuje <i>vat</i> u
INDIJSKI ORAŠČIĆ	slatko	greje	slatko	Malo teži za varenje, povećava <i>pittu</i> i <i>kaphu</i> , smanjuje <i>vat</i> u
KIKIRIKI	slatko, oporo	greje	slatko	Težak za varenje, povećava <i>pittu</i> i <i>kaphu</i> , dobar za <i>vat</i> u
ORAH	slatko, oporo	greje	slatko	Težak za varenje, povećava <i>pittu</i> i <i>kaphu</i> , smanjuje <i>vat</i> u
<b>ULJA</b>				
GORUŠIČINO	ljuto	greje	ljuto	Dobar kod artritisa i istegnuća mišića, povećava <i>pittu</i> , smanjuje <i>vat</i> u i <i>kaphu</i>
KOKOSOVO	slatko	greje	slatko	Lagano, povećava <i>kaphu</i> , smanjuje <i>vat</i> u i <i>pittu</i>
KUKURUZNO	slatko	greje	slatko	Dobar i lagan za varenje, povećava <i>pittu</i> , dobro za <i>kaphu</i> i <i>vat</i> u
SUSAMOVO	slatko, gorko, oporo	greje	slatko	Teško za varenje, povećava <i>pittu</i> i nešto manje <i>kaphu</i> , smanjuje <i>vat</i> u
SUNCOKRETOVO	slatko	hladi	slatko	Lagano za varenje, dobro za sve <i>doše</i> u umerenim količinama

## TABELA UKUSA, HRANE I UTICAJA

<b>RASA - UKUS</b>	<b>POJAČAVA DOŠU</b>	<b>SMANJUJE DOŠU</b>
Slatko, gorko, oporo	<i>vatu i kaphu</i>	<i>pittu</i>
Ljuto, kiselo, slano	<i>pittu</i>	<i>vatu i kaphu</i>
Gorko, ljuto, oporo	<i>vatu</i>	<i>kaphu</i>
Slatko, slano, kiselo	<i>kaphu</i>	<i>vatu</i>
Gorko, ljuto, kiselo	<i>vatu</i>	<i>kaphu</i>
Slatko, slano, oporo	<i>kaphu</i>	<i>vatu</i>

### **MALI TEST NAŠEG VARENJA**

Nakon jela ili ujutro možemo proveriti radi li naše varenje pravilno, da li je jetra opterećena prejakom hranom. Zatvorimo desnu nozdrvu i posmatrajmo kako lako ili teško dišemo kroz levu nozdrvu. Ako je lagano znači da je varenje završeno ili nije opterećeno, a ako ne možemo disati kroz levu nozdrvu tada naše varenje ima problema - poteškoća. Trebalo bi neko vreme postiti ili izbaciti teške stvari iz našeg jelovnika. Ako pak kroz desnu nozdrvu lagano dišemo naša jetra je lagana i sretna (leva nozdrva mora biti zatvorena). Jetra je opterećena ako disanje ide teško ili je neprohodna. U tom slučaju znamo da se jetra muči. Pomozimo joj postom, jer je ona glavni filter. Ako jetra, kao glavni filter, više nije u mogućnosti da filtrira, odbaci štetne materije, tada će nastati teži problemi u organizmu.

### **ČIŠĆENJE CREVA – VATA POREMEĆAJ**

Pripremiti 3 litre tople vode sa 3 velike kašike morske soli. Ujutro na gladan stomak popiti 3-4 čaše odmah, pa vežbe razgibavanja - rotacije.

1. U raskoračenom stavu rotirati trup levo pa desno.
2. Leći potrbuške na pod sa rukama u uzručenju i rotirati se levo-desno po podu (tako se jako dobro ispiru creva).
3. Kleknuti na pod i sestiti na pete, maksimalno se istegnuti preko kolena sa napred opruženim rukama (kao mačka kada se proteže), te se njihati levo-desno.

Nakon 15-20 minuta vežbe će nas proterati na WC. Nakon toga popiti čašu tople vode pa vežbe. Tako raditi dok na debelo crevo ne ide potpuno čista voda. Tada prestanite da pijete slanu vodu i nakon 40 minuta pojedite posnu rižu. Taj dan ne jesti ništa sirovo niti mlečno. Najbolje taj dan ostati na riži.

### **ČIŠĆENJE CREVA – PITTA POREMEĆAJ**

Naveče pre spavanja popiti 4 velike kašike ricinusovog ulja. Odmah leći i zaspati. Ulje će očistiti tanko crevo od toksina i *pitta* poremećaja.

### **ČIŠĆENJE NAGOMILANE KAPHE**

Ujutro što ranije pripremiti pola litre tople vode i dodati 5 velikih kašika morske soli. Razmutiti dobro i popiti. Pre nego voda dođe do creva, otići na WC i staviti prst u usta da se nadraži želudac na povraćanje. Treba povratiti više tečnosti nego što smo uneli. Ovo čišćenje će izbaciti višak sluzi, olakšati disanje, a kašalj nestaje. Nakon toga malo se odmoriti i popiti čaj od đumbira i meda.

## GLADOVANJE ZA POČETNIKE

Ako ste bolesni, pitajte kompetentnu osobu smete li gladovati/postiti. Po pravilu, smete postiti/gladovati samo ako ste zdravi. Ako niste zdravi, za vas je lagana bolesnička hrana (tj. specifična dijeta) a ne post. Tačno je i da se mnoge bolesti mogu izlečiti gladovanjem. Najbolji način da se čovek pročisti je umerena prehrana. To je takođe i najbolji način za održavanje fizičke i psihičke čistoće nakon gladovanja. Pretrpani želudac je izvor svih zala. Svrha gladovanja nije gubitak telesne mase. Svrha je detoksikacija odnosno PROČIŠĆENJE TELA, UMA I OSEĆAJA.

Tokom gladovanja otrovi iz tkiva prelaziće u krvotok i osećaćete se loše. To je pročišćavajuća kriza: osećaćete se zatrovano. Imaćete vrtoglavicu, biti slabi i sumnjati u ispravnost pošćenja. Sve ovo izazvano je toksinima u vašem krvotoku. Kao početnik, nemojte postiti preko tri dana.

Kroz tri dana organizam istroši zalihe ugljenih hidrata (naravno, ukoliko stvarno gladujete a ne ako ste na tzv. gladovanju uz sokove koje je zapravo jedna od raznih vrsti dijetalne prehrane) i nakon toga ušli biste u drugi stadijum gladovanja karakterističan po razgradnji masti (i tzv. acidoznom krizom). Nakon trećeg dana prestali biste osećati glad (jedući, mi zapravo održavamo želju za hranom) ali ne i slabost. Već unutar sedam dana zalihe masti mogu biti potrošene (ako niste predebeli) i nakon toga ušli biste u treći stadijum gladovanja. Kod tih dužih gladovanja jako je opasno pojesti čak i zalogaj hrane jer bi to pokrenulo peristaltiku i metaboličke procese putem kojih bi organizam počeo izjedati sam sebe umesto da troši/sagoreva ono što ga nepotrebno opterećuje.

Drugim rečima, kad se organizam adaptira/prilagodi procesu gladovanja a vi mu “pomognete” pokojim zalogajom hrane, vi mu zapravo odmažete, štetite, stvarate poremećaj... Isto tako, kod dužih gladovanja je naročito bitno da postepeno (a ne odjednom) pređete na normalnu umerenu ishranu. To se obično postiže tako što se gladovanje prekida pijuckanjem manjih količina vodom razređenih sokova od povrća ili od voća.

Dok postite nemojte uzimati sokove (ma koliko oni bili razređeni) ni bilo koju drugu vrstu hrane, ni vitamine, minerale, droge, lekove, alkohol, duvan, crnu kafu, itd. Ne stavljajte u usta ni žvakaću gumu ni pastu za zube.

Operite zube čistom vodom i kašikom neoštarih rubova odstranite naslage na jeziku s tim da ne potežete od samog korena jezika nego postružete samo onaj deo jezika kojeg možete isplaziti van usta. Učinite to pažljivo, pazeći da ne oštetite ukusne kvržice.

Već unutar prvih pet sati od propuštanja vašeg prvog obroka, možete posumnjati u svoju sposobnost da nastavite. Ignorišite brige, sabotirajuće osećaje i slične neopravdane zahteve vašeg tela, telesnih nagona i uma. Zdrav čovek lako može živeti trideset dana samo na vodi.

Dok gladujete pijte mlaku/toplu prokuvanu vodu. Izbegavajte vodovodnu i halogenizovanu vodu. Preferirajte (negaziranu) izvorsku vodu.

Pre posta nemojte se prejedati da bi stvorili zalihe, a nakon posta nemojte pokušavati nadoknaditi ne jedenje/gladovanje prejedanjem jer u tom slučaju poništavate dobrobit pošćenja. Za vreme gladovanja nemojte se klistirati. To ne samo da nije potrebno, nego bi bilo štetno.

Nikad (ni za vreme posta ni u bilo koje drugo vreme) se nemojte uzdržavati kad osetite nagon za mokrenjem ili/i velikom nuždom nego ga poslušajte i odmah idite u WC. Biće štetno po vaše zdravlje ako potiskujete ove prirodne nagone za eliminacijom.

Poslednji obrok pre gladovanja i prvi obrok nakon gladovanja neka sadrži balastne materije (koje pokreću peristaltiku). Recimo, današnji ručak od žitarica s povrćem mogao bi prethoditi gladovanju kojeg planirate za sutrašnji dan. Danas naveče biste mogli popiti nekofeinski biljni čaj s medom i limunom. Sutra postite.

Prekosutra ujutro nakon izlaska Sunca mogli biste prekinuti jednodnevno gladovanje skromnim doručkom od voća (npr. jedna banana, ili jedna jabuka ili par preko noći namočenih suvih šljiva ili smokvi). Ni kao uvod u gladovanje niti za vreme gladovanja nemojte koristiti purgative (sredstva za čišćenje creva) kao što su npr. čaj od sene, gorka so (MgSO<sub>4</sub>) itd. To bi izazvalo proliv/dijareju i na taj način gubitak vode i elektrolita iz vašeg tela.

Izbegavajte gladovati u hladnoj okolini. Tokom gladovanja biće vam hladnije nego inače pa je poželjno da to učinite u toplije godišnje doba. To je prednost i zbog toga što je leti više prane u atmosferi.

Menstruacija je prirodno pročišćenje i ne treba je remetiti teškim vežbama, strogo askezom, itd. Dakle, radije nemojte gladovati tokom menstruacije.

Dok gladujete, nemojte raditi zahtevne (teške) vežbe *pranayame*. Naročito nemojte praktikovati *pranayame* sa dugotrajnim zadržavanjem daha (osim ako vam se disanje zaustavi spontano) ni Surya Bhedana-u (pranayama u kojoj se svaki put udiše na desnu, a izdiše na levu nosnicu) jer bi to raspirilo metaboličku vatru, i bez odgovarajuće hrane (da zaposli metaboličku vatru) organizam bi počeo izjedati sam sebe. Ako već želite raditi vežbe namernog disanja mogli biste praktikovati Ujjayi pranayamu u kombinaciji sa Khečari mudrom (vrh jezika upire o svod usne šupljine dodirujući onaj deo nepca koji je istovremeno tvrd i gladak). Ovakav način disanja sprečiće nepotrebnu dehidraciju (gubitak telesne tečnosti), što je naročito bitno ako postite uzdržavajući se ne samo od hrane nego i od vode.

Dok postite, slobodno možete raditi čak i teške poslove.

Ne morate postiti na neke posebne dane (npr. nedeljom, ili na Ekadaši) premda neki dani imaju ili mogu imati prednost.

Gladovanje možete posvetiti nečemu. Npr., ako postite petkom (dan Venere) i smatrate to kao žrtvu za bolji odnos (sklad) s voljenom osobom - to će (ne samo posredno nego i direktno) doprineti harmoničnosti vaše veze.

Tokom gladovanja, izbegavajte svetovne ljude i previše pričanja. Radije se osamite (ili budite u društvu svetaca, koji podržavaju vaša uzvišena stremljenja). Usmerite um ka Najvišem. Mentalno izražavajte svoje osećaje zahvalnosti Svevišnjem, zahvaljujući Mu za sve što ste dobili u životu. Stav/osećaj zahvalnosti osposobiće vas da primite još više. Takođe je preporučljivo da se posvetite bezglasnoj molitvi. Nemojte biti ograničeni poput bunarske žabe za koju ne postoji veći okean od lokve vode u bunaru u kojem stanuje, i koja sve izveštaje stanovnika pravog okeana smatra izmišljotinama. U sebi (mentalno) molite Svevišnjeg da vas vodi. Nisu toliko bitne reči (mîsli) koje Mu upućujete koliko je bitan osećaj jake čežnje za Njim, da vam se otkrije i progovori vam.

Ako je potrebno da Vas neko nadzire tokom gladovanja - dogovorite to.

Za vreme gladovanja doživete određeno iskustvo odvojenosti od vašeg tela. Jednostavno primetite da je telo telo, a Vi - Vi.

Kroz pošćenje, kriza u kojoj telo zahteva da jede a vi ignorišete njegov zahtev, biva savladana. "Ko je gospodar, Vi ili vaša automatska potreba za hranom?" Odgovor: Vi ste gazda.

Da biste uspeli u Yogi, morate imati visok stepen ovladavanja nad vlastitim telom. Disciplinovanost povremenog gladovanja (jednom nedeljno, npr. četvrtkom; ili na Ekadaši) je korak u procesu ovladavanja telom i prema tome korak prema duhovnoj nadmoći.

Ako ne zbog sebe samih, učinite to nekome za ljubav.

## Kuvanje i kuhinja

Jedna od glavnih tema ajurvedske kuhinje je snažan efekat svesnosti tokom kuvanja hrane. Ako je kuvar nesrećan i emotivno uznemiren, neka od tih svojstava prelaze u hranu. Najbolje je da Vaša kuhinja bude svetla i prijatna prostorija. Pokušajte da izbegnete kuvanje ako ste emotivno konfuzni. Kuhinja nije mesto na kome ćete voditi rasprave sa Vašom porodicom i prijateljima. Svesnost kuvara je takođe izvanredno važan faktor koji treba uzeti u obzir kada odlazite da jedete u restoran, jer nemate nikakvu predstavu o osobama koje pripremaju hranu za vas ili njihovom radnom okruženju u restoranu, kao ni kontrolu nad procesom kuvanja.

Izbegavajte da koristite aluminijumsko ili teflonsko posuđe. Nerđajući čelik je dobra alternativa, kao i povremeno kuvanje u gvozdenim posudama. Kuvanje nad plamenom smatra se najboljim izvorom toplote. Mikrotalasne pećnice se uopšte ne preporučuju, jer u hrani stvaraju visoko Vata svojstvo.

Pripremanje hrane je i umetnost i zadovoljstvo. Pravilna ishrana je takođe izvanredan lek i ključ za dug, energičan i zdrav život. Od najvećeg je značaja za život da svako bude upućen u poznavanje hrane i njene pripreme.

### Predlozi za obroke

1. Hrana koja je dobra za doručak. (Zahteva pravilno kombinovanje)

- a) Medžul urme
- b) Dinstano voće: jabuke sa suvim groždem ili suvim voćem, štapić cimeta i celi karanfilići (nakon kuvanja izbacite štapić cimeta i karanfilić)
- c) Kuvane žitarice 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) panir, 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 začинима.

## Ishrana koja umiruje Vatu

### Najvažniji principi:

Koristite više toplu, kuvanu hranu i tople napitke. Mekanoj i masnoj hrani, kao što su testenine, skuvane žitarice i supe treba dati prednost nad suvom i hrskavom hranom. Sirovo povrće bi trebalo izbegavati, osim u malim količinama. Izbegavajte hladne napitke i zamrznute deserte (kao što su sladoled, smrznuti jogurt, itd.)

### **Koristite pretežno sledeće namirnice**

UOPŠTENO: Dovoljnu i adekvatnu količinu ulja, toplu hranu i napitke. Koristite više hranu slatkog, kiselog i slanog ukusa.

Žitarice: Pšenične proizvode, pirinač, jela od skuvanog ovasa, bulgur, kus-kus, kinoa.

Mahunarke: Žuti prepolovljeni mung grah (bez zelene ljuske), supu od celog mung graha, crveno sočivo.

Povrće: Tikvice, špargla, šargarepa, cvekla, sladak krompir, paradajz, artičoke, krastavac, bundeva, bamije, mladi patlidžan, komorač, spanać u malim količinama.

Sve bi trebalo da bude skuvano.

Mlečni proizvodi: Mleko (skuvano i servirano toplo), maslac, gi, slatka pavlaka, jogurt (samo ako je sveže napravljen kod kuće), mekani, mladi sir, (kao što su ricotta, švapski sir, i krem sir), panir (domaći sir od mleka), kisela pavlaka.

Zaslađivači: Neprerađeni, prirodni šećer od trske (u malim količinama), sirov med, šećer od urme, fruktoza.

Ulja: Sva (najbolje je organsko maslinovo ulje). Gi.

Koštunjavi plodovi i semenke: Svi koštunjavi plodovi, osim kikirikija. Potopite koštunjave plodove u vodu da omekšaju.

Začini: Kumin, đumbir, semenke gorušice, semenke celera, piskavica, asafetida, cimet, kardamom, karanfilić, anis, komorač, crni biber (u malim količinama), so, sok od limuna, indijska urma. Sve ostalo u malim količinama.

Voće: Svo zrelo, slatko, i sočno voće. Suvo voće je bolje potopiti u vodi pre jela. Slatko grožđe, banana, dinja, šljive, trešnje, kivi, breskva, kajsija, mango, papaja, nar, sladak ananas, avokado, slatke pomorandže, grejpfrut, suvo grožđe, urme, suve šljive, i smokve. Jabuke i kruške, samo ako su slatke i sočne.

### **Smanjite sledeće namirnice**

UOPŠTENO: Laka, suva, i hrskava hrana. Hladna hrana i napici. Namirnice jetkog (ljutog, začinjeno), gorkog i oporog ukusa.

Žitarice: Ječam, kukuruz, proso, raž, heljda, sirov ovas.

Mahunarke: Sve osim žutog prepolovljenog mung graha i crvenog sočiva.

Povrće: Zeleno lisnato povrće, grašak, krompir, brokoli, karfiol, kupus, celer, bundeva, klice, zreli patlidžan, crni luk, rotkvica, i sirovo povrće.

Voće: Nezrelo voće. Guava, borovnica, japanska jabuka.

Začini: Izbegavajte feferone, čili papričice i ostale veoma ljute začine.

### **Vata ishrana bez teških namirnica**

Koristite ovu ishranu ako imate simptome i Vata i Kafa neravnoteže, ili ukoliko imate simptome neravnoteže Vate sa prekomernom težinom ili ama stanjem.

### **Najvažniji principi**

Koristite više toplu, skuvanu hranu i tople napitke. Mekoj i vlažnoj hrani, kao što su testenine, kuvane žitarice i supe treba dati prednost u odnosu na suhu i hrskavu hranu. Sirovo povrće treba

izbegavati. Izbegavajte hladna pića sa ledom, zamrznute deserte (kao što je sladoled, prelive, zamrznuti jogurt, itd.), napitke sa kofeinom i ostale stimulative, kao i gazirane napitke.

Sva hrana treba da bude sveže pripremljena od svežih i idealno organskih sastojaka. Izbegavajte ostatke od prethodnog obroka, upakovanu, konzerviranu ili flaširanu hranu, industrijski obrađenu hranu, smrznutu hranu, rafinisane slatkiše i peciva.

#### **Koristite pretežno sledeće namirnice**

**UOPŠTENO:** Topla hrana i napici. U idealnom slučaju, treba hranu skuvati kod kuće, od svežih sastojaka. Izbegavajte smrznutu hranu (uključujući smrznuto povrće), konzerviranu ili flaširanu hranu, crveno meso, sirovo povrće i masnu ili prženu hranu.

**Žitarice:** Pšenični proizvodi (izbegavajte hleb sa kvascem osim hleb od integralnih zrna žitarica, izbegavajte belo brašno, koristite krekere, kus-kus, skuvano i samleveno žito, i bezkvasni hleb kao što je integralni čapati, pita hleb ili tortilja, koji se prže na suvom na peći ili se blago peku - tostiraju), skuvani ili pareni pirinač, sutlijaš, ovsenu kašu skuvanu sa dosta vode.

**Mahunarke:** Žuti prepolovljeni mung grah, celi mung grah, ili crveno sočivo. (Sve treba skuvati sa vodom i začinima, da bi se dobila supa.)

**Povrće:** Koristite tikvice, šparglu, šargarepu, cveklu, paradajz, artičoke, krastavac (skuvani), žutu bundevu, bamiju, sasvim mlade patlidžane (samo mini veličinu), komorač, spanać. Izbegavajte sirovo povrće, beli krompir. Svo drugo povrće se može povremeno jesti u malim količinama i dobro skuvano. Male količine zelene salate su povremeno prihvatljive. Sveže iscedeno sirovo povrće takođe je prihvatljivo.

**Mlečni proizvodi:** Mleko sa malim procentom masti (skuvano i posluženo toplo), gi, jogurt (samo ako je napravljen kod kuće i u roku od 24 sata), lasi od svežeg jogurta (1 deo jogurta razblažen sa 4-6 delova vode). Izbegavajte sve sireve, uključujući i bezmlečne sireve, zamrznut jogurt, sladoled, zamrznute deserte bez mleka. Mleko od pirinča ili soje treba skuvati sa đumbirom ili cimetom i piti toplo.

**Zaslađivači:** Neprerađen, prirodan šećer od trske, šećer od urme, fruktoza, (sve u malim količinama). Izbegavajte pripremljene slatkiše kao što su torte, kolači, čokolada, pite, bombone, itd.

**Ulja:** Sve, ali u malim količinama. Gi je najbolji. Izbegavajte margarin, maslac i prženu hranu.

**Koštunjavi plodovi i semenke:** Svi koštunjavi plodovi i semenke su prihvatljivi u malim količinama osim kikirikija. Koristite blanširane bademe, susam i semenke suncokreta.

**Začini:** Kumin, đumbir, semenke gorušice, semenke celera, piskavica, asafetida, cimet, kardamom, karanfilić, anis, komorač, crni biber (u malim količinama), so, sok od limuna, indijska urma.

**Izbegavajte** feferone, čili papričice, halapenjo papričice, crni luk, i ljutu začinjenu hranu.

**Voće:** Slatko grožđe, crno grožđe, dinje, šljive, trešnje, kivi, breskve, kajsije, mango, papaja, nar, slatki ananas, bobičavo voće, slatka pomorandža, grejpfrut. Potopite suvo voće u vodu pre jela: suvo grožđe, urme, suve šljive, i smokve. Izbegavajte jabuke i kruške (osim ako nisu ispečene ili dinstane), borovnice, guave, banane.

**Nevegetarijanci:** Ako smatrate da su Vam neophodne nevegetarijanske namirnice, koristite jaja, piletinu ili ćuretinu (domaću, industrijski neobrađenu), svežu ribu ili morske plodove. Koristite ih samo za ručak. Bolja je „organska” hrana.

## Ishrana koja umiruje Pitu

### Najvažniji principi:

Koristite sočne, rashlađujuće namirnice, sa visokim sadržajem vode. Izbegavajte ljute začine (čili, feferone, halapenjo papričice, itd.), alkohol, sirće, prženu hranu, paradajz, jogurt i sir.

Takođe, hrana bi trebalo da bude sveža i po mogućnosti, organska. Izbegavajte ostatke od prethodnog obroka, upakovanu, konzerviranu ili flaširanu hranu, obrađenu hranu, konzervanse, veštačke sastojke i slanu hranu.

**Zvezdica \* iza stavke znači da je ona naročito dobra za korišćenje ili da treba izbegavati tu određenu namirnicu.**

### Koristite sledeće namirnice

UOPŠTENO: Pijte mlake napitke koje volite. Koristite hranu slatkog, gorkog i oporog ukusa.

Žitarice: Pšenica, beli pirinač (basmati, jasmin, itd.), ječam, ovas, kinoa, kamut, amarant, kus-kus.

Mahunarke: Mung grah, šareni pasulj, nefermentisani proizvodi od soje (tofu je u redu, izbegavajte tempeh). Sve ostalo je u redu, ako se koristi umereno.

Povrće: Špargla, artičoke, žuta bundeva\*, tikvice\*, bamija, karfiol, brokoli, kupus, boranija, krompir, sladak krompir, grašak, cilantro\*, klice, zelena salata, blitva\*, prokelj, peršun, krastavac\*, kelj\*, kineski kupus\*, zimska bundeva\*, sladak kukuruz, svo zeleno lisnato povrće\* osim spanaća.

Mlečni proizvodi: Mleko\* (skuvano i servirano hladno ili mlako), maslac, gi\*, sladak lasi\*, slatka pavlaka, panir (domaći sir od mleka).

Zaslađivači: Neprerađen, prirodni šećer od trske (u malim količinama), šećer od urme.

Ulja: Gi\* je najbolji. Maslinovo ili kokosovo ulje.

Koštunjavi plodovi i semenke: Semenke bundeve. Blanširani bademi u malim količinama.

Začini: Korijander\*, cilantro\*, kumin, kurkuma, šafran, komorač\*, kardamom, peršun\*, svež bosiljak.

Voće: Slatko grožđe, avokado, sladak mango, kokos, dinje\*, slatke šljive, japanska jabuka, nar, slatke jabuke, slatke kruške, suvo grožđe, urme.

Nevegetarijanci: Piletina, ćuretina, belance.

### Smanjite sledeće namirnice

UOPŠTENO: Hrana sa jetkim\* (ljutim, začinjenim), kiselim i slanim ukusom. Sirće\*, alkohol\* i kisela\* hrana.

Žitarice: Kukuruz, proso, raž, heljda, smeđi pirinač.

Povrće: Paradajz\* i sos od paradajza\*, rotkva, crni luk, šargarepa, cvekla, spanać\*.

Voće: Grejpfrut\*, masline\*, pomorandže\*, breskve, kiselo grožđe\*, ananas\*, bobičavo voće\*, suve šljive, banane\*, limun\*, limeta\*, trešnje. Izbegavajte kiselo voće.

Mlečni proizvodi: Jogurt\*, sir\* (naročito stari i slani sir kao što su feta ili „buđavi” sir), kisela pavlaka, krem sir.

Zaslađivači: Melasa, žuti šećer, med.

Ulja: Bademovo, kukuruzno, suncukretovo, susamovo\*, kanola.

Začini: Čili papričice\*, feferone\*, crni luk, beli luk\*, semenke gorušice\*, karanfilić, semenke celera, piskavica, kečap\*, senf\*, asafetida\*, đumbir, crni biber, soja sos.

Nevegetarijanci: Morski plodovi hrana, riba, govedina\*, svinjetina, jagnjetina, žumance.

## Ishrana koja umiruje Kaphu

### Najvažniji principi:

Koristite toplu hranu i vruće napitke. Ulja i masti koristite u minimalnim količinama. Izbegavajte hladna pića, hladnu hranu, i zamrznute deserte (kao što su sladoled, zamrznuti jogurt, itd.) Izbegavajte ostatke od prethodnog obroka, konzerviranu, flaširanu ili upakovanu hranu, smrznutu hranu, obrađenu hranu, jaku, kremastu hranu, slatkiše, slanu hranu i alkohol.

Jedite uglavnom sveže pripremljeno povrće i jela od mahunarki, sa proporcionalno manjim količinama žitarica i voća. Hrana bi trebalo da bude začinjena prema ukusu.

**Zvezdica \*** nakon stavke znači da je ona naročito korisna ili da treba izbegavati tu određenu hranu.

### Koristite sledeće namirnice

UOPŠTENO: Lagana ishrana sa manje jakom hranom. Koristite suhu, laganu i hrskavu hranu. Koristite hranu sa jetkim (ljutim, začinjanim), gorkim i oporim ukusom.

Žitarice: Ječam\*, proso, kukuruz, heljda, raž, kinoa, kus-kus i ovas. (Sve žitarice bi trebalo da budu stare najmanje godinu dana).

Mahunarke: Sve osim tofua.

Povrće: Svo zeleno lisnato povrće\*, šargarepa, cvekla, beli krompir, artičoke, brokoli\*, kukuruz, celer, mladi patlidžan, kupus, karfiol, grašak, babure, zelena boranija, klice, mlada rotkva. U malim količinama: paradajz, špargla, tikvice, krastavac.

Mlečni proizvodi: Obrano mleko (skuvano i servirano vruće), male količine gija i lasija napravljenog od nemasnog jogurta (1 deo jogurta : 4 delova vode).

Zasladivači: Sirov med\*.

Ulja: Ulje od gorušice, kukuruza, susama, (sve umereno). Gi u malim količinama.

Koštunjavi plodovi i semenke: Male porcije semenki suncokreta, susama i bundeve, hikorije i oraha.

Začini: Svi začini osim soli; koristite ljute začine (đumbir, crni biber, itd.), a sok od limuna umereno.

Voće: Jabuke, kruške, smokve, papaja, guava\*, nar\*, borovnica, japanska jabuka\*.

### Smanjite sledeće namirnice

UOPŠTENO: Izbegavajte velike količine hrane\*, naročito noću. Izbegavajte uljanu, masnu, hladnu, tešku hranu; slatke, kisele i slane ukuse.

Žitarice: Pšenica, pirinač, svi hlebovi sa kvascem ili od kiselog testa\*.

Mahunarke: Tofu, tempeh, sirevi od soje ili pirinča.

Povrće: Sladak krompir\*, tapioka.

Voće: Strogo izbegavajte avokado\*, banane\*.

