

- AJURVEDSKA ISHRANA SA PRAKTIČNIM SAVETIMA -

predavač: Dalibor Purhmajer

Ajurveda je nauka o životu. Kako bismo saznali što više o njoj, moramo znati šta je život. Život je, po *ajurvedi*, kombinacija osećaja, uma, tela i duše. Iz ove definicije o životu vidimo da se *ajurveda* nije ograničila samo na telo ili fizičke simptome, nego da daje i znanje o duhovnom, mentalnom i socijalnom zdravlju. Reč *ajurveda* dolazi iz *sanskrita*, a sastoji se od dve reči, *ajus* - život i *veda* - mudrost ili znanje.

Tri glavne uloge *ajurvede*:

1. preventivne mere
2. svest o izvoru života
3. sistematski prilaz dijagnostici i pravilni tretmani

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 telesnoj konstituciji može delovati na imunitet i uzrokovati bolesti

SADRŽAJ:

- NAČELA HRANE
- AJURVEDSKO KOMBINOVANJE HRANE
- POMAGAČI I SAVETI ZA DOBRO VARENJE
- HRANA I TRI DOŠE
- SIMPTOMI LOŠEG VARENJA ILI KOMBINACIJE NAMIRNICA
- UKUSI - RASE
- ŠEST UKUSA
- UKUSI I ZDRAVLJE
- UTICAJ UKUSA
- NEPRIKLADNO KORIŠTENJE UKUSA
- GUNE - KVALITETI
- POTENCIJA - VIRJA
- POSTDIGESTIVNI EFEKAT - VIPAK
- PRABHAVA
- MIKRO BIORITMOVI
- PRIPREMA, KONZUMIRANJE I KOLIČINA HRANE
- VEGETARIJANSTVO
- ZDRAVLJE I VEGETARIJANSTVO
- POSTOVI I DIJETE
- ODMOR – DNEVNI, NEDELJNI, MESEČNI, GODIŠNJI
- VASTU I AJURVEDA
- KAKO ASTROLOŠKI ODREDITI BIOLOŠKI TELESNI SOK
- TERAPIJA BOJAMA
- SADANA — REŽIM ŽIVOTA — KORISNI SAVETI PONAŠANJA
- RAVNOTEŽA TELA, UMA I SVESTI