

Drevna znanja – ajurveda (3)

Inakon što smo pročistili naš organizam i oslobodili ga nagomilanih toksina, vreme je da svoju pažnju usmerimo na to kako da mu omogućimo da što duže bude zdrav i „čist“. S obzirom na činjenicu da nas neadekvatna ishrana veoma brzo i lako uvodi u neravnotežu i dovodi do razvoja najrazličitijih patoloških stanja, veoma je značajno da se upoznamo sa osnovnim pravilima zdrave ishrane, koja će nam biti verni prijatelj na putu ka zdravom, srećnom i dugom životu.

Ajurveda, vekovima stara indijska medicina, i po pitanju ove značajne teme nudi nam lake i jednostavne preporuke koje svako može

da primeni, a koje dugoročno imaju pozitivan efekat na naše zdravlje i naš celokupan život.

Tri obroka

Za većinu ljudi, ajurveda savetuje tri obroka u toku dana, u razmaku od 3 do 6 sati, koji bi trebalo da budu uvek u približno isto vreme. Osim u posebnim slučajevima (npr. kod dece, kad postoje posebne potrebe i specifična patološka stanja), ne preporučuju se dodatni obroci, a nikako se ne preporučuje grickanje bilo kakve hrane između obroka, ni u minimalnoj količini, jer to doprinosi nastanku i taloženju toksina u organizmu. Idealno bi bilo da doručujemo oko 7-8h, ru-

čamo oko 12-13h, a večeramo oko 18h, najkasnije do 18:30. S obzirom na činjenicu da je vatra varenja najснаžnija kada je Sunce u zenitu, preporučuje se da doručak ne bude težak, da nam glavni i najjači obrok bude ručak i da večera bude laka za varenje i ne previše obilna. Važno je naglasiti da, što kasnije večeramo, to je neophodnije da obrok bude laganiji.

Jedan od glavnih faktora na koje nas ajurveda upućuje da obratimo pažnju, kada je ishrana u pitanju, je kvalitet hrane koju jedemo. Neophodno je da se trudimo da namirnice koje unosimo budu zdrave, organske i uvek sveže pripremljene. Žene danas, pored poslovnih i svih drugih porodičnih obaveza, nemaju vreme-

Osnovna pravila zdrave ishrane

Bitno je da znamo da namirnice koje konzumiramo ne ishranjuju samo naše telo - već i našu svest i um, pa bi zato uvek trebalo da budu kvalitetne i sveže, a da njihovu količinu svedemo samo na ono što nam staje - u obe šake



Piše dr Gordana Marković Petrović

Hrana je zadovoljstvo, ali i lek za naše telo

TREĆKO



**Budite umereni
- šake su mera
količine hrane**

gladi znači da je ona rasplamsana i spremna da adekvatno obradi hranu. Ukoliko tada, umesto da jedemo, uzmemo veliku količinu tečnosti, rastopićemo enzime koji učestvuju u varenju i oslabiti ga.

Uloga začina

Značajnu pomoć u obezbeđivanju kvalitetne vatre varenja predstavljaju različiti biljni preparati spravljani po ajurvedskoj recepturi i brojni začini. Uloga začina nije samo u tome da hrani koju jedemo daju aromu koja nam se sviđa, već i da stimulišu varenje na adekvatan način. Što je hrana koju unosimo teža za varenje, to je značajnije da bude pravilno začinjena. Značaj đumbira na poboljšanje varenja smo već spomenuli. Komorač, na primer, može biti odličan izbor za prevenciju slabog varenja i gasova, dok korijander ima rashlađujući efekat i preporučuje se osobama sa viškom pite, kod kojih često postoji problem sa osećajem kiseline i toplote u predelu želuca. U slučaju potrebe, nakon pregleda, ajurvedski lekar će nam preporučiti adekvatan herbalni preparat, koji će našu vatru varenja izbalansirati na najbolji mogući način.

Prema ajurvedi, količina hrane koju unesemo trebalo bi da odgo-

STARA AJURVEDSKA IZREKA

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

na za kuvanje u onoj meri u kojoj su to imale naše bake, ali bi trebalo da po svaku cenu izbegnu da se ishrana u njihovom domaćinstvu zasniva na upotrebi obrađene i zaledene hrane, konzervirane hrane i hrane koja je preostala od prethodnog obroka.

Agni - vatra varenja

Osим toga, od izuzetnog je značaja da naš agni, kako u ajurvedi nazivamo vatru varenja, bude dovoljno snažan, tako da unetu hranu u potpunosti obradi i omogućiti da ona bude u potrebnoj meri apsorbovana i iskorišćena u organizmu.

Zamislimo da smo na pikniku i da smo naložili vatru negde gde je vetrovito - teško da bi na takvoj vatri hranu mogli da skuvamo. Ako bi veliku šerpu punu hrane stavili na šporet i uključili na jedinicu - ni u ovom slučaju ona ne bi bila adekvatno pripremljena i bez obzira na dužinu kuvanja, ostala bi sirova. Slični su i efekti slabog varenja u našem organizmu.

Sa druge strane, ako je vatra previše jaka, hrana koju pripremamo će spolja zagoreti, a iznutra ostati neobrađena. Isti je slučaj i sa hranom u našem sistemu za varenje, kada je agni previše jak, odnosno

kada je vatra varenja preintenzivna.

U svakom od pomenutih slučajeva, hrana koju unesemo, ostaće nesvarena. To, sa jedne strane, dovodi do toga da organizam ne dobija dovoljnu količinu kvalitetnih hranljivih supstanci, a sa druge strane, ta nesvarena hrana uzrokuje taloženje amea u organizmu, odnosno nagomilavanje štetnih toksina, dovodi do poremećaja ravnoteže vata, pita i kaifa dođe i do razvoja brojnih zdravstvenih tegoba.

Ajurveda nam savetuje da uzimanje hrane uskladimo sa stanjem naše vatre varenja. Osećaj

Umetnost ishrane

Šta, kada i kako da jedemo?

- ◆ Toplu hranu, jer se brzo vari.
- ◆ Uljastu, jer pojačava potisnutu snagu varenja. Ona pojačava jedninu tela, jača čulne sposobnosti, podstiče snagu i donosi sjaj telu.
- ◆ U ispravnoj količini, jer se lako vari i doprinosi dugovečnosti.
- ◆ Nakon što je prethodno jelo svareno.
- ◆ Ni suviše brzo, ni suviše sporo.
- ◆ Tek pošto smo poklonili punu pažnju sebi.

Značajne preporuke:

- ◆ Jedite otprilike u isto vreme svakog dana.
- ◆ Ručak bi trebalo da bude izbalansiran obrok u kome je prisutno svih šest ukusa (slatko, kiselo, slano, gorko, ljuto, oporo).
- ◆ Jedite uvek sedeći i u mirnom okruženju i usmerite pažnju na hranu koju jedete. Nemojte gledati TV, čitati ili voziti dok jedete.
- ◆ Dobro žvačite hranu i setite se da varenje počinje u ustima. Sedite udobno 5-10 minuta nakon obroka, kako bi procesu varenja omogućili da pravilno funkcioniše.
- ◆ Izbegavajte konzerviranu hranu i hranu koja sadrži veštačke arome i boje.
- ◆ Jedite sveže pripremljenu hranu. Izbegavajte hranu zaostalu od prethodnog obroka.
- ◆ Nemojte se prejedati. Trudite se da količina hrane koju unesete zadovolji oko ¾ vaših kapaciteta.
- ◆ Izbegavajte velike količine sirove hrane, jer povećavaju vatru.
- ◆ Izbegavajte ledeno hladnu hranu i napitke.

vara količini koja stane u naše dve šake. Veoma je važno da se ne prejedamo, jer se želudac u tom slučaju širi kao balon i zahteva dodatnu hranu što, između ostalog, dovodi do gojaznosti.

Prema godišnjem dobu

Već smo više puta naglasili koliko je značajno živeti u skladu sa ciklusima prirode. Iz tog razloga, tokom leta koje predstavlja pita period, kada su temperature povišene i kada se više znojimo, nije preporučljivo uzimanje preterano vruće, začinjene i ljute hrane, jer bi to dodatno povećalo pitu, već se preporučuje hrana slatkastog ukusa kao što su, na primer, kuvana šargarepa i krompir, žitarice i mahunarke, slatko voće... Osim toga, tada nam prija gorka i opora hrana, jer dovodi do smanjenja pite.

Tokom zimskog perioda dominira kafa i donosi sneg, hladno i vlažno vreme, pa bi u tom periodu trebalo izbegavati sladoled, jogurt, sireve, previše hladna pića, koji kafu dodatno povećavaju. U tom periodu organizmu prija topla, ljutkasta, gorka hrana i hrana oporog ukusa.

U vreme jesenjih vetrova, koji manifestuju pojačanu vatu u prirodi, trebalo bi da izbegavamo suvo voće, krekere, hladnu i krutu hranu. Tada nam prija topla, sveže skuvana, slatka, kisela i slana hrana, jer ovi ukusi smanjuju vatu.

Šta se ne slaže

Važno je da istaknemo i da poстоje namirnice koje se ne slažu dobro međusobno i kada se pojedn istovremeno, dovode do produkcije toksina u organizmu. Tako, na primer, ne bi trebalo da konzumiramo istovremeno mleko sa povrćem, mesom, ribom, kiselim voćem, jogurtom, sirom, slanom hranom, jajima, belim lukom... Loše se slažu i jogurt i govedina. Lubenicu takođe ne bi trebalo da mešamo sa drugim namirnicama, jer to dovodi do zgrušavanja hrane i smanjuje njenu apsorpciju u digestivnom traktu.

Veoma je bitno i da budemo svesni činjenice da hrana koju jedemo ne ishranjuje samo naše telo, već i naš um i našu svest. Zbog toga je značajno da vodimo raču-

Ishrana prema konstitucionalnim tipovima:

VATA:

Preporuka: uneti dovoljnu količinu hrane, uljevitu, toplu hranu, topla pića, slatke, kisele i slane ukuse.
Izbegavajte ili smanjite: laku i suhu hranu, hladnu hranu i pića, ljute gorke i opore ukuse.

PITA:

Preporuka: konzumirajte mlaku hranu i pića, slatke, gorke i opore ukuse.
Izbegavajte ili smanjite: suviše vrelu hranu i pića, ljute, kisele i slane ukuse.

KAFA:

Preporuka: lakša dijeta, suva, topla hrana i topla pića, ljuti, gorke i opori ukusi.
Izbegavajte ili smanjite: velike količine hrane, naročito izbegavajte uzimanje hrane u toku noći, zatim masnu, hladnu, tešku hranu, slatke, kisele i slane ukuse.

na o načinu na koji jedemo. Idealno je da obrok upriličimo u tihoj i mirnoj atmosferi, smirenog uma. Tokom obroka je potrebno da sedimo uspravno, da budemo skoncentrisani na hranu koju jedemo i da uživamo u njoj i njenim ukusima. Tom prilikom bi trebalo da izbegavamo teške razgovore, gledanje TV-a, čitanje novina, telefonske razgovore i sve ono što nas uznemirava. Nakon obroka bi trebalo da ostanemo za stolom minimum 5-10 minuta, kako bi stimulisali organizam da proces varenja obavi na najbolji način. Poštovanje ove preporuke je značajno za sve, ali posebno za osobe vata konstitucije i za sve one koji imaju problem sa lošim varenjem, nadimanjem, gasovima i neredovnom eliminacijom stolice. Za-

to, pre nego što započnemo obrok, obavezno proverimo da li smo na sto stavili sve što nam je potrebno, kako ne bismo morali da ustajemo za vreme obroka, jer to izuzetno remeti proces varenja.

Pored svega ovoga, od izuzetnog je značaja da zapamtimo da je najukusnija i najlekovitija ona hrana koja se spremi sa mnogo ljubavi. Negativne misli i osećanja loše utiču na ukus i kvalitet hrane, a plemenitost i vedrina duha osobe koja kuva, daju joj isceljujuću moć. Osim toga, dobro je i da budemo svesni činjenice da naš organizam ne ishranjuje samo namirnice, već i sve ono što preko naših čula ima uticaj na naše biće. Zato se potrudimo da budemo okruženi prijatnim prizorima i da u sebi negujemo pozitivne misli i lepa osećanja. ●

Začini ne daju hrani samo aromu, već i stimulišu varenje

