DETOKS I POST

PRIRUČNIK

WWW.ANATURA.HR

Kako koristiti ovaj priručnik

Uđi detaljnije u teoriju i praksu konstitucijskih tipova i uvijek imaj podsjetnik uz sebe!
Ovaj priručnik pomaže ti prilagoditi prehranu i pristupiti postu i detoksu na osobniji način, sukladno tvojem konstitucijskom tipu.

✦

Pitanja? ana@anatura.hr

Dobrodošli!

Moje ime je Ana Arapinec. Jogijskom teorijom i praksom pomažem ti ostvariti zdravo tijelo, miran um i ispunjujući život s jasnom svrhom. U ovom priručniku provodim te kroz ajurvedsku teoriju i praksu o detoksu i postu. Pomažem ti da prilagodiš prehranu i tehnike svojem konstitucijskom tipu.

@ANATURACENTAR
WWW.ANATURA.HR

SADRŽAJ

1.OSNOVNI POJMOVI

2.DOBROBITI DETOKSA I POSTA

3.VRSTE DETOKSA I POSTA

4.TRODNEVNI DETOKS PROGRAM

5.JOGIJSKE TEHNIKE ČIŠĆENJA ORGANIZMA

6.KONSTITUCIJSKI TIPOVI

7.SMJERNICE PREMA KONSTITUCIJSKOM TIPU

8.RECEPTI

1.OSNOVNI POJMOVI

Hrana = hranjive tvari koje se konzumiraju kako bi se održali živima i zdravima. Što tvoje tijelo treba?
Koja hrana to sadrži?

Zdravlje = stanje u kojem se osjećamo sretno i energično, a svi organi u našem tijelu funkcioniraju ispravno.
Kakav je tvoj osjećaj u tvojem tijelu?

Toksini /ama/ = neprobavljene i poluprobavljene tvari zaostale u organizmu.

Detoks = eliminacija toksina iz organizma uz pomoć posebnog plana prehrane i prirodnih proizvoda za čišćenje organizma.

Post = privremeni prestanak jedenja s ciljem da se tijelo očisti od toksina.

1.OSNOVNI POJMOVI

Cilj detoksa i posta je isti, a to je **ČIŠĆENJE ORGANIZMA.**

Metoda je drugačija. Kod detoksa se koristi posebna prehrana, a kod posta prestanak unosa hrane.

Post nije prikladan u situacijama i kod osoba koje imaju nezdrave navike i žele zakoračiti na zdraviji put. Post je koristan samo onda kada smo već na dobrom putu i dobro detoksicirani. Tada ima pozitivan umjesto negativan efekt. Intenzivno i kontinuirano smanjenje / izostanak hrane destruktivno je za tijelo, pogotovo kod Pitta i Vatta fiziologije. Hrana je lijek kada se pravilno konzumira.

Napomena:
Imate li većih zdravstvenih problema ili ako pijete nekakve lijekove, prije posta se posavjetujte sa svojim liječnikom.

2.DOBROBITI DETOKSA I POSTA

Ljudski je organizam danas sve izloženiji toksinima iz okoliša i hrane. Često se dešava da prije nego što probavimo jedan obrok, već ubacujemo novu hranu. Osim toga, sva procesuirana hrana teško je probavljiva. Zaljepi se na crijeva i napravi se sloj organske tvari koji onemogućava apsorpciju hranjivih tvari, zdravu probavu i ekskreciju. Ovakvo postupanje dovodi do toga da hrana trune u probavnom sustavu što pogoduje razvoju bakterija, gljivica i virusa...

Ako jedemo i najzdraviju hranu, pripremljenu na najbolji mogući način za nas, a i dalje nam je sustav zatrovan, probava i apsorpcija ne funkcioniraju dobro, uzalud nam trud.

Poznata nam je uzrečica: ' Ono si što jedeš.' Još točnije možemo reći: 'Ono si što si jeo'.

2.DOBROBITI DETOKSA I POSTA

Toliko se brinemo o vanjskoj higijeni, a o unutarnjoj gotovo ništa. Naša dužnost je brinuti se za tijelo, očistiti ga i tek onda možemo imati pravi učinak zdrave hrane. Zato treba započeti s čišćenjem tijela. Međutim, i emocije, mentalna stanja te psihološki stres također stvaraju otrove u tijelu. Ti se otrovi gomilaju u tkivima i organima i opasno ugrožavaju vaše zdravlje. Potrebno je posvetiti samo malo vremena i truda za odlične rezultate. Što čišće jedemo, to su nam i um i intelekt čišći.

Sigurni znakovi koji ukazuju na to da je vaš organizam zasićen toksinima su:

- neprestani umor
- konstipacija i učestale glavobolje
- loš zadah
- hormonska neravnoteža
- nemogućnost gubitka kilograma
- bolovi u mišićima i zglobovima
- kožne bolesti
- nesanica
- teškoće s koncentracijom i pamćenjem.

2.DOBROBITI DETOKSA I POSTA

Važno je primjetiti da je hrana **navika**.

Hrana je **emocionalna kompenzacija** i **socio- kulturološki** je **uvjetovana**.

Ako želimo upravljati svojim životom, počnimo s upravljanjem naše prehrane! Ako možemo to, možemo sve.

Kako bismo održali optimalno zdravlje i vitalnost, holistička znanost joge i sestrinska znanost o životu ajurveda predlažu povremeno čišćenje organizma.

Ajurveda kaže:
Ako je prehrana loša lijekovi ne pomažu. Ako je prehrana pravilna lijekovi ne trebaju.'.

2.DOBROBITI DETOKSA I POSTA

Najbolje vrijeme za detoks i čišćenje organizma je prijelaz sa zime na proljeće.

Svakako ga je pametno planirajti onda kada imate najmanje obaveza i kada ste najmanje pod stresom: najbolje vikendom

Ako ste navikli na unos kofeina te povremenu konzumaciju alkohola ili cigareta, bilo bi dobro da prije početka detoksa sve to ostavite po strani.

2.DOBROBITI DETOKSA

1. Poboljšava rad organa i krvnu sliku
Toksini se najviše nakupljaju u glavnim tjelesnim organima, poput jetre i trbušnih organa, stoga će upravo oni imati najviše koristi od detoksikacije te će se njihove funkcije poboljšati. Smanjuje se opterećenost nadbubrežnih žlijezda što povećava kapacitet organizma da se nosi sa sa svakodnevnim stresnim situacijama. Detoks omogućuje bolju cirkulaciju krvi, uravnotežuje krvni tlak, smanjuje razinu kolesterola u krvi i nadutost, te potiče probavu.

2. Jača imunitet i štiti od bolesti
Kvalitetan detoks dodatno će oslabiti utjecaj slobodnih radikala i osnažiti obrambene mehanizme organizma. Dugotrajna detoksikacija podrazumijeva trajnu promjenu prehrambenih i drugih životnih navika, što se snažno odražava na zdravlje i vitalnost.

3. Energizira organizam
Toksini prisutni u tijelu iscrpljuju organizam, zbog čega možemo osjećati težinu u tijelu. Nakon detoksikacije primijećujemo lakoću u tijelu i ispunjenost energijom. Nakon kvalitetnog detoksa nestaju problemi sa kroničnim umorom i spavanjem koji su bili uzrokovani viškom toksina u organizmu. Pamćenje i koncentracija je poboljšana.

4. Dubinski čisti organizam
Enzimi iz svježe hrane pomažu u izgradnji i detoksikaciji organizma. Detoksikacija pomaže tijelu da se riješi svakog suvišnog otpada.

5. Potiče na uvođenje pozitivnih životnih navika
Vrijeme poslije detoksa kada se osjećamo nadahnuto, ispunjeno energijom, odmorno i bistro idealno je doba za uvođenje trajnih dobrih i zdravih promjena u život.

*Jeste li znali?
Vrijeme potrebno za probavu voća je tri sata, povrća šest sati, žitarica osamnaest sati. Od toga se u želucu zadržavaju jedan, dva i šest sati, a u crijevima dva, četiri i dvanaest sati!

2.DOBROBITI POSTA

1. Pridonosi mentalnoj snazi
Ne treba ga poistovjećivati s izgladnjivanjem niti metodom za mršavljenje. On je puno više od toga jer zahtjeva disciplinu te se uvijek bira ciljano - za čišćenje organizma ili ozdravljenje. Zahvaljujući postu, osjetit ćete lakoću u tijelu i mentalnu jasnoću.

2. Smanjuje upalne procese
Potiče rad imunološkog sustava, smanjuje upalne procese u tijelu, te doslovce izgladnjuje maligne stanice. Patogeni mikroorganizmi hrane se šećerom i drugim sastojcima iz hrane koju konzumiramo, pa postom uskraćujemo hranu uzročnicima infekcija, neovisno o tome je li riječ o virusima, bakterijama, gljivicama ili parazitima.

3. Čuva zdravlje crijeva i eliminira toksine
Omogućuje odmor ne samo probavnom sustavu nego i cijelom tijelu. Crijevima daje predah i odmor od probavljanja hrane, pridonosi njihovom zdravlju, te ubrzava metabolizam. Budući da tijekom posta organizam ne treba energiju za rad probavnog sustava, osjećamo višak energije.

2.DOBROBITI POSTA

4. Pridonosi dugovječnosti
Istraživanja su pokazala da osobe koje jedu manje dulje žive. Post poboljšava rad mozga, te potiče proizvodnju moždanog neurotrofnog proteina (BDNF) koji pridonosi stvaranju novih neurona i usto štiti mozak od promjena vezanih uz Alzheimerovu bolest. Ako svaki tjedan postite jedan dan, jačate svoje mentalne sposobnosti i pridonosite dobrom zdravlju.

5. Čisti kožu
Uz pomoć posta možete očistiti i svoju kožu od akni i drugih neugodnih pojava. Budući da se toksini izlučuju i eliminiraju znojenjem - preko kože, stanje s aknama bi se prvo moglo pogoršati, no nakon toga koža će se potpuno očistiti. Stoga, ako prvo primijetite pogoršanje, nema razloga za brigu – to je zapravo dobar znak da je organizam započeo s procesom čišćenja.

*Jeste li znali?
Kada su bolesne, životinje prestaju jesti. One se tada umjesto na hranu fokusiraju samo na odmaranje. Čovjek je zapravo jedino živo biće koje uzima hranu čak i onda kada je bolesno ili kada uopće nema potrebe za jelom.

3.VRSTE DETOKSA I POSTA

DETOKS

Kod čišćenja organizma bitno je unositi veće količine vode kako bi se toksini mogli lakše izlučiti van. Važno je da je voda topla, a ne hladna jer se probavna vatra se inače gasi. Korisne su masaže, na primjer, navečer izmasirati stopala toplim sezamovim uljem i nakon toga oprati noge kako bi se toksini koji su se izlučili maknuli s kože.

Postoji mnogo vrsta detoksa. Za potrebe ovog priručnika podijeliti ćemo ih u slijedeće tri kategorije:

1. LOKALIZIRANI DETOKS
2. JEDNODNEVNI DETOKS
3. VIŠEDNEVNI DETOKS

3.VRSTE DETOKSA I POSTA

1. LOKALIZIRANI DETOKS
Detoks fokusiran na određeni organ ili dio probavnog sustava.
Lokalizirani detoks može se provoditi različitim kurama za ciljanu detoksikaciju jetre, žući, želuca, crijeva.
U jogijskoj znanosti navodi se 6 tehnika čišćenja /shatkarama/.
U ovom priručniku objasniti ćemo one tehnike koje ćemo izvoditi i to u zasebnom poglavlju.

2. JEDNODNEVNI DETOKS
Cjelodnevni fokus na detoksikaciju organizma biranjem prikladne prehrane, planiranjem dana i aktivnosti na mirniji način koji će podržati proces čišćenja organizma.

3. VIŠEDNEVNI DETOKS
Višednevno prakticiranje specifične vrste prehrane, dnevne strukture, načina života (po mogućnosti i specifičnih i u smjerenih terapijskih metoda) u svrhu dubljeg čišćenja organizma.
Uz dobre smjernice i vodstvo možemo ga provoditi samostalno, a najbolja opcija je odlazak na Panchakarmu- proces čišćenja od minimalno sedam dana koji uključuje masaže i ajurvedske terapije posebno prilagođene pacijentu.

Tri dana ajurvedskog detoksa uz zobenu kašu i kitchari odličan su izbor ako nikad niste čistili organizam. Tijekom ovog detoksa nećete gladovati (vidi pod recepti).
Hrana koja je uključena u ovaj detoks lako je probavljiva, a usto povećava probavnu vatru – agni, koja je izuzetno važna za očuvanje zdravlja.
Idealna je za uravnoteženje vata, pitta i kapha doshe.

TRODNEVNI DETOKS

ZA SVE KONSTITUCIJSKE TIPOVE

Bazu jelovnika čine jednostavna zobena kaša i kitchari u kombinaciji s većim unosom tekućine, bilo da je riječ o filtriranoj vodi ili zdravim biljnim čajevima. Kao dodatak, u večernjim satima možete uzimati biljku triphalu u prahu. Riječ je o mješavini triju ayurvedskih biljaka koja će poboljšati probavu, a samim time i eliminaciju toksina iz organizma.

Budući da je ovaj detoks lagan i nije zahtjevan, neće vam stvarati dodatni stres, no zbog same prirode čišćenja organizma moguće su blaže promjene raspoloženja.

TRODNEVNI DETOKS

ZA SVE KONSTITUCIJSKE TIPOVE

Upute :

Tijekom tri dana detoksa konzumirate samo zobenu kašu i kitchari, i to uvijek svježe pripremljene. Možete jesti koliko želite, ali pazite da se ne prejedete. Vodite računa o tome da između svakog obroka prođu barem 3 sata.

Raspored obroka izgleda ovako:

1. Doručak: jednostavna zobena kaša ili kitchari
2. Ručak: kitchari
3. Večera: kitchari

Između obroka pijte vodu ili biljne detoks čajeve poput čaja od korijandra, kumina i koromača. Svaki dan popijte 8-12 šalica tople tekućine, bilo da je riječ o filtriranoj vodi ili biljnom čaju, kako biste potaknuli ispiranje toksina. Najbolje je da tekućinu uzimate između, a ne tijekom obroka.

Uz ručak možete pojesti i pola avokada s malo limunova soka i prstohvat soli.

Između jela nije poželjno grickanje, no ako baš ne možete odoljeti, pojedite malo svježeg voća ili nekoliko orašastih plodova.

Napomena: nemojte ništa jesti iza 19 h.

TRODNEVNI DETOKS
ZA SVE KONSTITUCIJSKE TIPOVE

Kitchari je najpopularniji ajurvedski obrok, koji regenerira organizam i dubinski ga čisti. Preporučuje se za sva tri konstitucijska tipa (vata, pitta i kapha), a osim što pogoduje zdravim osobama, pomaže i bolesnim osobama u njihovu oporavku.
Recepti su navedeni na kraju priručnika.

*Pozdravi suncu uz zadršku disanja: udahneš uz podizanje ruku i uvijanje u nazad, zadržiš dah i nastaviš s pozdravom sunca koliko možeš.

Dnevna rutina tijekom detoksa:

1. Ustanite dovoljno rano kako biste mogli uživati u svom jutru.
2. Nakon buđenja, operite zube i očistite jezik bakrenom strugalicom (to će ukloniti zaostale bakterije i naslage).
3. Popijte 2,5 do 4 dl tople vode kako biste potaknuli cijeli probavni sustav.
4. Tijekom tri dana detoksa možete prakticirati samo lagane vježbe, primjerice pješačenje, tai chi, qi gong, lagane vježbe joge i sl.
5. Doručkujte zobenu kašu ili kitchari, najbolje između 7 i 8 sati.
6. Za ručak pojedite kitchari, najbolje između 12 i 13 sati.
7. Za večeru pojedite kitchari, najbolje između 17 i 18 sati.
8. Pola sata prije odlaska u krevet uzmite triphalu. Pola žličice triphale u prahu stavite u šalicu svježe prokuhane vode i ostavite da odstoji 10 minuta. Ohladite i popijte.
9. Na počinak biste trebali ići najkasnije u 22 sata.

Jako je važno da tijekom detoksa priuštite svom tijelu što više odmora.

TRODNEVNI DETOKS

ZA SVE KONSTITUCIJSKE TIPOVE

Nakon što završi vaš trodnevni detoks, postupno prelazite na težu hranu. Vaš će se organizam još neko vrijeme čistiti od toksina pa ćete možda biti i osjetljiviji na određenu hranu, poput mliječnih proizvoda, pšenice i sl. Nastojte postupno uvoditi u jelovnik ostale namirnice - najprije voće i povrće, zatim juhe, variva i kaše, a tek nakon toga druga jela.

Ako tijekom posta osjećate mučninu ili imate glavobolje, pomoći će vam vrući čaj od metvice ili zlatno mlijeko (vidi pod recepti).

Također, vrlo su korisni detoks od društvenih mreža i uređaja, društveni i energetski detoks od ljudi, kvalitetan san i povremena praksa bivanja u tišini.

3.VRSTE DETOKSA I POSTA

POST

Post je sve popularniji u modernoj literaturi kao i znanstvenim istraživanjima, no spominju ga i brojne religije. U Hrvatskoj je poznata Korizma - 40 dana prije Uskrsa. Nije to slučajno baš u to vrijeme- potpuno se poklapa s prirodnim ciklusima. U ajurvedi se također smatra da je proljeće, odnosno topliji dio godine, prikladniji za čišćenja i post.

Post je prirodna tehnika samoiscjeljenja.

3.VRSTE DETOKSA I POSTA

Gladovanje/post je najstariji, a prema mnogim stručnjacima i najsigurniji te najučinkovitiji način eliminacije štetnih tvari iz tijela. Osim što oslobađa tijelo od svih otrova, ova metoda pozitivno djeluje na cjelokupno mentalno i fizičko stanje organizma.

Kroz davnu povijest pa do danas mnogi su liječnici suzdržavanje od hrane smatrali zdravim i prirodnim načinom čišćenja i obnavljanja organizma. Još u antičko doba, poznati grčki liječnik, otac medicine, Hipokrat, zagovarao je gladovanje kao terapijsku metodu te je govorio:

"Što bolesnika više hranite, to mu nanosite više štete.

Cijenjeni filozofi poput Platona i Sokrata također su se podvrgavali metodi gladovanja kao učinkovitom načinu za obnovu vlastitih mentalnih i fizičkih sposobnosti.

3.VRSTE DETOKSA I POSTA

Postoji mnogo načina na koji se može postiti. Za potrebe ovog priručnika osvrnuti ćemo se na slijedeća tri načina:

1. NAIZMJENIČNI POST (INTERMITTENT FASTING)

2. MOKRI POST

3. SUHI POST

3.VRSTE DETOKSA I POSTA

1. NAIZMJENIČNI POST

Svaki dan ili po potrebi napraviti 14 ili 16 sati posta na način da jedemo u okviru od 8 sati, najbolje između 10 i 18 sati (bez prejedanja) kad je probavna vatra najjača. Ostalo vrijeme ne jedemo ništa kako bi dopustili umirivanje probavnog sustava i fokus tijela na samoiscjeljenje.

2. MOKRI POST

Konzumiranje samo određene vrste svježecjeđenih sokova ili vode.

3. SUHI POST

Suzdržavanje od hrane i tekućine u svim oblicima.

Post **nije prikladan** u situacijama i kod osoba koje imaju nezdrave navike i žele zakoračiti na zdraviji put. Post je koristan samo onda kada smo već na dobrom putu i dobro detoksicirani. Tada ima pozitivan umjesto negativan efekt. U ovom priručniku nećemo dublje ulaziti u tehnike posta jer je post važno barem u početku izvoditi pod supervizijom.

4.JOGIJSKE TEHNIKE ČIŠĆENJA ORGANIZMA

Joga je znanost koja nam objašnjava put prema samospoznaji. Na tom putu, prema drevnim spisima, postoji osam koraka. Prva 4 koraka služe nam da pročistimo svoje navike, ponašanja, fizičko i energetsko tijelo. Kroz život nakupimo puno uvjerenja, obrazaca ponašanja, fizičkih i mentalnih blokada koje nam onemogućuju jasnoću, bistrinu, fokus, znanje i spoznaju. Prvi korak su Yame, smjernice za ponašanje u društvu, drugi korak su Niyame, smjernice odnosa prema sebi, treći korak su Asane, položaji tijela, a četvrti korak Pranayame, tehnike disanja, odnosno kontrole daha i energije (prane). U ovom priručniku opisati ćemo četiri dodatne korisne tehnike za pročišćavanje tijela i uma.

Jihva Dhauti- čišćenje jezika
Gandusha- čišćenje usne šupljine
Jala Neti- čišćenje dišnih puteva- nosa
Vaman Dhauti /Kunjal- čišćenje želuca

Čišćenje jezika

Jihva Dhauti- čišćenje jezika
Uz pomoć čiste žlice ili skidamo nakupljene toksine s površine jezika na način da stružemo otprilike deset puta. Svaki put prije ponavljanja postupka struganja dobro isperemo alat koji koristimo kako nebi vraćali toksine natrag.

Koristi: Uklanja nečistoće i bakterije koje su se skupile.

Čišćenje usne šupljine

Gandusha- čišćenje usne šupljine
Uz pomoć hladnog organskog kokosovog ili sezamovog ulja (može i suncokretovo i maslinovo) 5-20 minuta mućkamo .

Koristi: liječi truljenje zubi i krvarenje desnih, izbjeljuje zube, ublažava loš zadah, eliminira plak, jača desni, sprječava karijes, smiruje suho grlo, ojačava imunitet, smanjuje nadutost, hidratizira napukle usne.

Čišćenje nosa

Jala Neti- čišćenje nosa
Toplom prokuhanom lagano zasoljenom vodom ispiremo nos dok dišemo na usta, oko 20 sekundi kroz svaku nosnicu.

Koristi: Uklanja nečistoće i bakterije kojima je ispunjena sluznica nosnog kanala. Pomaže uklanjanju prehlade i sinusitisa, poremeća ušiju, očiju i grla. Ima umirujući utjecaj na mozak, pa je koristan kod histerije, epilepsije, nadraženosti, migrene i depresije. Daje opći osjećaj lakoće i svježine u glavi i uklanja pospanost. Pomaže buđenju ajna ćakre (3. oko) stimulirajući stanice iznad sinusa.

Čišćenje želuca

Vaman Dhauti/Kunjal- čišćenje želuca
Ovu praksu radimo isključivo ujutro, na prazni želudac, nakon što je posljednji obrok bio najkasnije u 18 sati proteklog dana.
Prokuhanu i lagano zasoljenu litru vode popijemo naiskap, pa u položaju pretklona izbacimo natrag kroz usta van.

Koristi: pospješuje probavu, pomlađuje probavne organe, jača dišni sustav, čisti kožu, pomaće kod alergija, depresije, neutralizira kiselinu, smanjuje nepotrebnu glad i žeđ, jača trbušni zid.

(Ukoliko voda ne izlazi van nakon nekoliko pokušaja, opustimo se i nastavimo s uobičajenim aktivnostima. Tekućina će izaći mokrenjem i stolicom.)

5.KONSTITUCIJSKI TIPOVI

Sve u prirodi, pa tako i ljudska konstitucija sastoji se od 5 elemenata.

ZEMLJA
VODA
VATRA
ZRAK
ETER.

Ovisno o tome koji elementi dominiraju, razlikujemo TRI OSNOVNA KONSTITUCIJSKA TIPA:

KAPHA= zemlja+voda
PITTA = vatra+voda
VATTA = zrak+eter.

5.KONSTITUCIJSKI TIPOVI

Svaki od tri konstitucijska tipa ima svoje specifične karakteristike koje je korisno uzeti u obzir kada želimo detoks odraditi na najbolji mogući način.

Iako postoji osnovni jednostavni protokol koji je u redu za sve tipove, razumijevanjem karakteristika pojedinih konstitucijskih tipova kao i prilagodbom osobnim potrebama možemo dugoročno gledajući postići bolji efekt.

KAPHA

Kapha konstitucijski tip je zbog prevladavanja elemenata zemlje i vode, čvršće, stabilnije, krupnije građe, sklon zatvorima, nakupljanju težine i tekućine.

Ne preferira kretanje i aktivnosti, već više voli stabilnost, sigurnost, udobnost i ugodu.

Voli rutinu i poznato, ne voli promjene.

PITTA

Pitta konstitucijski tip je srednje građe, izražene probave, skloniji kretanju i aktivnijem načinu života.

Zbog izraženog elementa vatre koji pomaže u probavi u obliku probavne
vatre, pitta tip lako probavlja hranu, no također je skloniji žgaravicama, upalama, glavoboljama i proljevima.

Voli akciju, kretanje prema cilju, uvijek se trudi da postigne još, često prelazi svoje granice što može rezultirati i povredama.

VATTA

Vatta konstitucijski tip je vitkije građe, niskog ili izraženije visokog rasta, osjetljiv na promjene u okolišu, promijenjivog apetita, promjenjive probave i slabije probavne vatre.

Često se može desiti da zaboravi jesti što ih dovodi u stanje neravnoteže zbog izraženog elementa zraka. Tada se može javiti nadutost i vjetrovi.

Voli promjene, kreativnost, kretanje, slobodu i raznolikost.

7.SMJERNICE PREMA KONSTITUCIJSKOM TIPU

Za **Kapha** konstitucijski tip izuzetno je povoljno postiti i raditi detoks sa što manje unosa hrane i tekućine. Preporučuje se što više suhog posta, produžiti pauze između obroka, smanjiti broj obroka, te barem jednom tjedno imati dan sa samo jednim laganim obrokom.
Povoljno je postiti u bilo kojem dijelu godine.

Za **Pitta** konstitucijski tip važno je prilikom detoksa unositi dovoljne količine tople vode kako bi se izbjegli neugodni efekti. Preporučuje se detoks na kitchariju, sokovima, sirovoj hrani. Svaki dio godine je dobar, no važno je da se detoks poprati praksom meditacije kako bi se ublažili efekti čišćenja organizma poput glavobolje. Ako se osoba počne osjećati zagrijano, iziritirano, osjetljivo, vrijeme je da prekine detoks.
Povoljno je jednom tjedno raditi detoks.

7.SMJERNICE PREMA KONSTITUCIJSKOM TIPU

Za **Vatta** konstitucijski tip važna je struktura. Sirova hrana im je teško probavljiva, a topli obrok na žlicu podržavajući. Zato je važno da se njihov detoks fokusira na 2-3 jednostavna topla obroka poput kitcharija i da se upari sa strukturiranom dnevnom rutinom uz što manje obaveza. Detoks se preporučuje samo u toplijem dijelu godine. Tada ga je povoljno raditi jednom tjedno uz meditaciju.

Za najefikasniju prehranu koja daje odlično zdravlje i ravnotežu na svim poljima, najbolje je koristiti osoboni plan prehrane s obzirom da je svatko individua za sebe i ne postoje dvije iste osobe, pa tako niti jedan univerzalan plan prehrane.
Za izradu osobnog plana prehrane javite nam se s povjerenjem u Anatura holistički centru.

8.RECEPTI

'NEKA HRANA BUDE TVOJ LIJEK, A LIJEK NEKA BUDE TVOJA HRANA.'

Hipocrates

Kitchari

detoks varivo

PORCIJA: 2 VRIJEME PRIPREME: 10 MIN VRIJEME KUHANJA: 30 MIN

SASTOJCI

1 šalica mungo graha
1 šalica basmati riže
2 žlice suncokretovog ulja
2-3 šalice povrća (mrkva, celer, tikvica, batat..-max 3 vrste!)
oko 7 šalica vode
½ žličice kumina
½ žličice kurkume
1,5 žličica korijandra
½ žličice komorača
1 žličica svježe naribanog đumbira
1 žličica himalajske soli

PRIPREMA

1. Mungo grah ostavite preko noći da se namače u vodi.
2. Operite basmati rižu.
3. Nasjeckajte povrće (najbolje sezonsko).
4. U posudu stavite ulje, dodajte začine (kumin, kurkumu, korijandar...) pa ih pirjajte par sekundi na vatri.
5. Dodajte povrće i nastavite s pirjajnjem 2-3 minute.
6. Umiješajte mungo grah i opranu basmati rižu pa opet pirjajte nekoliko minuta.
7. Ulijte vodu i pojačajte vatru. Kad zakuha, smanjite vatru i kuhajte 20-30 minuta.
8. Kitchari pospite svježim korijandrom ili peršinom i poslužite.

Kod vata konstitucije dodajte malo više ulja i vode.
Kod pitta konstitucije fokusirajte se da jedete polako.
Kod kapha konstitucije neka nebude previše vodenasto.

Zobena kaša

lagani obrok

PORCIJA:1 VRIJEME PRIPREME: 2 MIN VRIJEME KUHANJA: 5 MIN

SASTOJCI

1/2 šalice zobenih pahuljica
1/4 žličice cimeta
1/4 žličice kardamom par komadića sušenog voća (datulje/brusnice /smokve/grožđice...)
1 žlica mljevenih lanenih sjemenki
šačica orašastih plodova
svježe voće (1 banana/1 jabuka/ 1kruška/ bobičasto voće...)

PRIPREMA

1. Prelij pahuljice u vodom i pusti da odstoji preko noći sa sjemenkama, nasjeckanim sušenim voćem i orašastim plodovima.
2. Dodaj cimet i kardamom (+ malo čilija u hladnijem dijelu godine za balansiranje vatta i kapha konstitucije; može se dodati i na kraju pripreme)
3. Dodaj svježe voće
4. Zagrij i dobro promiješaj.

Kod vatta konstitucije dodati žličicu orašastog /kikiriki maslaca i napraviti više tekuće
Kod kapha konstitucije napraviti gušće i sa što manje sastojaka.

Zlatno mlijeko

hranjivi napitak za umirivanje

PORCIJA:1 VRIJEME PRIPREME: 4 MIN VRIJEME KUHANJA: 5 MIN

SASTOJCI

1/4 žličice kurkume
1/2 žličice kokosovog ulja
2dcl zobenog mlijeka
malo sirupa od datulje/agave

PRIPREMA

1. Zagrijati 2dcl zobenog mlijeka
2. U mlijeku otopiti i promiješati 1/4 čajne žličice kurkume, 1/2 čajne žličice kokosovog ulja i sirupa od datulje

Imati svijest i znanja o prehrani znači imati svijest o onome što te izgrađuje.
Kroz vrijeme, kroz praksu, stječeš sve suptilnija i sve važnija iskustva i uvide i transformiraš svoj život iz temelja.
Želim ti puno uživanja u primjeni stečenih znanja kroz praksu i pretakanje u tvoje neprocjenjivo osobno iskustvo.

Svoja iskustva i pitanja možeš slati na
ana@anatura.hr.

HVALA TEBI ŠTO SVOJOM RADOZNALOŠĆU I INICIJATIVOM OMOGUĆUJEŠ RAZVOJ KOLEKTIVNE SVIJESTI !

HVALA UČITELJIMA NA OVOM PREDIVNOM ZNANJU.

NAMASTE.

Brahmrishi School of Yoga
Realising unity in diversity

TRAŽIŠ JOŠ DUBINE I ZNANJA?

TEČAJ DISANJA

Muči te podložnost stresu?
Utjecaj drugih ljudi i energija na tebe?
Fali ti fokus?
Tvoj živčani sustav je preopterećen?

Četiri lako primjenjive tehnike disanja koje ti donosim, vode te korak po korak prema miru, stabilnosti i smanjenju napetosti !!!

Istraži detalje na www.anatura.hr.

TRAŽIŠ JOŠ DUBINE I ZNANJA?

TEČAJ MEDITACIJE

Traženje sreće, zadovoljstva, ispunjenja i svrhe u bilo čemu izvan tebe vodi te u razočaranje i nezadovoljstvo, u začarani krug moranja, obaveza i iluzije manjka vremena.
Kreni na unutarnje putovanje i pronađi sreću, mudrost, ljubav i blaženstvo – U SEBI.
Meditacija je lijek za sve patnje i boli čovjeka.
Ona te uvijek vraća na pravi put, put tvoje duše i omogućuje ti vidjeti širu sliku.
Najbolje što možeš u životu za sebe napraviti je uzeti vrijeme za sebe.
Želiš se otvoriti za zdravlje, ljepotu života i ispuniti svoju životnu svrhu?
Istraži detalje na www.anatura.hr.

TRAŽIŠ JOŠ ISKUSTVENOG ZNANJA I MENTORSKOG VODSTVA UŽIVO?

Ciklus 8 čakri

U procesu Holističke edukacije Ciklus 8 čakri nudi ti se prilika za osobnu transformaciju kroz pomno osmišljeni intenzivni program.
Kroz 8 tjedana mentorskog dijela istražiti ćeš dubinu sebe uz moje mentorstvo u maloj i sigurnoj zajednici tebi sličnih duša.
Svaki tjedan ulaziti ćemo u dubinu učenja pojedine čakre.
Kroz dodatnih 10 tjedana imati ćeš priliku i dalje primiti podršku, vodstvo i smjernice kako bi se svi procesi koje aktiviramo nježno integrirali.
Istraži detalje na www.anatura.hr.