

STE, KAR JESTE. JOGI DIETA.

V starih časih, pred razvojem moderne znanosti, je hrana veljala za medicino. Principi zdrave prehrane so bili znani in skrite lastnosti splošne prehrane in zelišč so bile uporabljene, da očistijo, popravijo neravnovesje in zdravijo telo. Je trend, da razumete te principe. Danes, izraz "Ste, kar jeste" postaja zmeraj bolj sprejemljiv. Danes razumemo, da vedno, kadar jemo hrano, ustvarjamo svoj "lastni jaz".

Dieta po Ayurvedi

Ayurveda je široka znanost življenja, ki pripomre, da je zdravje ravnovesja med telesom, umom in zavestjo, kot je tudi stanje notranjega ravnovesja med vata, pita in kapha. Pripomre, da je hrana zdravilo in uporablja ta princip, kot je eno izmed mnogih načinov do zdravja.

Vata (zrak) ohranja telo in iz nje izhajajo vsi fizični gibi v telesu. Nadzira um in občutke in sproži odstranitev navlak.

Pitta (žolč) je odgovorna za prebavo, toploto in prebavni ogenj in formacijo krvi.

Kapha (flegma) hrani in vlaži telo, ohranja seksualno potenco in pomaga pri mentalni uravnovešenosti osebe.

3 tipi hrane

Sončna hrana raste nad 30 cm nad zemljo. Absorbira maksimalno energijo sonca in najmanj od zemlje.

To so eterične hrane, ki povzdignejo zavest in imajo hitri, strelni efekt na telo in živčni sistem. Primeri: sadje, oreščki, avokado, dateljni, kokos.

Talna hrana raste do 30 cm nad zemljo. Ima več energije od zemlje, manj od sonca in je bogata v hranilih in je odlična očiščevalka. Primeri: fižol, riž, žitarice, zelena zelenjava.

Zemeljska hrana raste pod zemljo in ne direktno od sonca. Imajo zdravilne lastnosti in odlično energijo za svetovne posle ali težko delo. Primeri: korenasta hrana – krompir, pesa, česen, ingver, čebula.

Navodila za pripravo hrane:

1. Pripravite vašo hrano z ljubeznijo in skrbjo.
2. Jejste samo v prijetnih, sproščenih prostorih – okoliščinah.
3. Servirajte hrano graciozno.
4. Vzemite si minuto, da se zahvalite za hrano.
5. Vzemite si čas, da jeste zavedno.

Navodila za zdravo prebavo in odvajanje

1. Jejste, da živite, ne živite, da jeste.
2. Izogibajte se priboljškom med obroki in jejste manj obrokov.
3. Jejste le, ko ste lačni.
4. Dobro prežvečite.

5. Nehajte jesti, ko ste $\frac{3}{4}$ siti.
6. Počivajte po vsakem obroku.
7. Ne jejte po sončnem zahodu.
8. Jejte samo, ko lahko odvajate znotraj 18 -24 ur.
9. Enkrat na teden, dajte vašemu prebavnemu sistemu pavzo.
10. Če ne morete prebaviti in odvajati, ne jejte.

Avtor: Jogi Bhajan (The Aquarian teacher, KRI Level One)

Vaja za odstranitev prebavnih težav

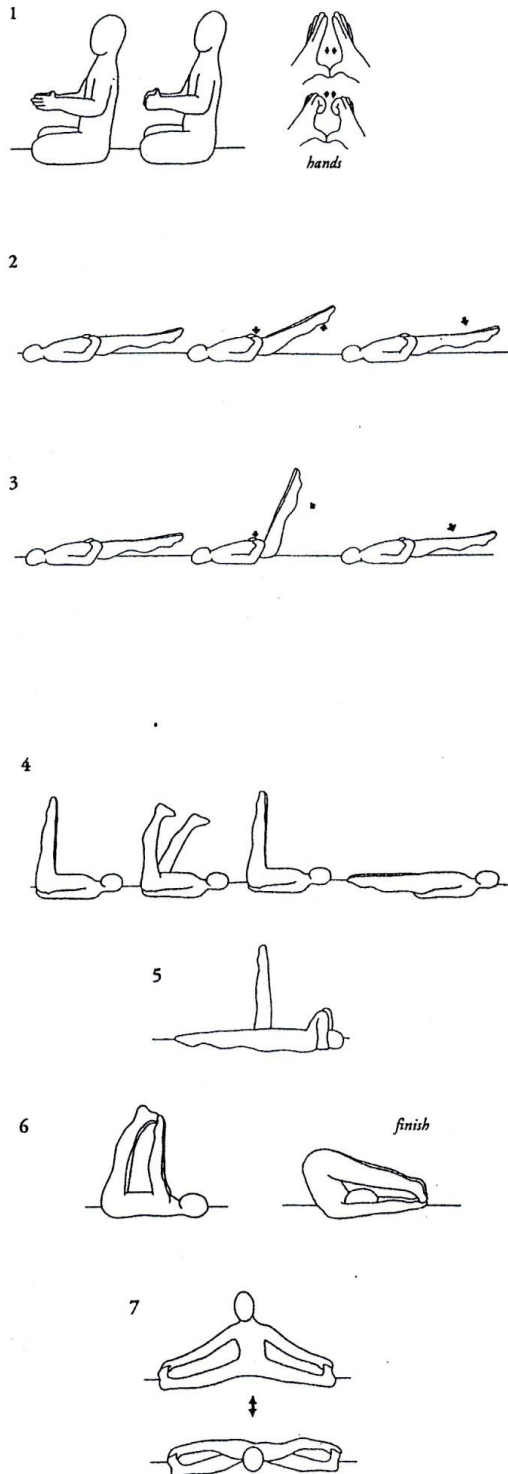
1. Sedite v lahkem položaju tako, da se zgornji del vaših rok dotika prsnega koša in vaši komolci so skrčeni. Vaše podlahti so vzporedne s tlemi in dlani so obrnjene druga proti drugi. Vaši palci se dotikajo. Odpirajte in zapirajte prste obeh dlani istočasno. Uporabite tudi vaš um. Delate tako z mentalno energijo kot tudi z fizično. Združite ju. Globoke se koncentrirajte in premikajte samo vaše prste. 4 in $\frac{1}{2}$ minute. Če začne boleti na sredini, potem to ni dobra stvar. Če začne boleti na začetku je v redu, ampak če boli na koncu, pojdite obiskati vašega zdravnika.

2. Uležite se na hrbet. Imejte glavo na tleh in dvignite pete za 15 cm. Položite roke na popek. Pritisnite močno na popek ko dvignete noge do 50 cm visoko. Sprostite pritisk in spustite noge na 15 cm visoko. Nadaljujte to vajo 3 in $\frac{1}{2}$ minute.

3. Ostanite v istem položaju kot opisano v 2., z prsti na popku in pete 15 cm visoko. Z močnim pritiskom na popek dvignite pete do skoraj navpično. Sprostite napetost in spustite noge nazaj na 15 cm visoko. Ponavljajte to vajo 2 minute.

4. Še vedno na hrbtu, položite roke pod vašo zadnjico. Dvignite noge navpično navzgor, jih razširite in jih nato dajte nazaj skupaj, nato jih položite na tla. Vajo ponavljajte 3 minute ampak imejte držite iztegnjena kolena.

5. Na hrbtu, položite roke pod vrat, direktno na kožo. Roke morate imeti pod vratom in ne pod glavo.



Začnite alternativno dvigovati noge vzporedno navzgor in jih spuščati na tla. Ponavljajte to 1 ½ min.

6. Še vedno na hrbtu, dvignite noge navpično navzgor, iztegnjena kolena in pete skupaj. Primite prste na nogah z obema rokama. Ostanite v tem položaju in pojte: "Aap Sahaaee Hoaa, Sachay Daa, Sachaa Dhoaa, Har, Har, Har." Vdihnite, držite sapo 15 sekund in iztegnite noge v plug položaj. Izdihnite in se sprostite.

7. Dvignite se v sedeči položaj in raztegnite noge narazen kolikor lahko. Primite se svojih prstov na nogah. Priklonite se navzdol z iztegnjenim trupom proti tlam. V tem položaju se nežno in postopoma spuščajte za okoli 3 sekunde. Potem se dvignite za sekundo. Prestavite spodnji del hrbta, da ga odprete in se s tem znebite bolečine. Ponavljajte to vajo 1 minuto.

Gradivo pripravila: Branka Reheman

Glasilo pripravila: Anastasia Preložnik