



# A J U R V E D A

## Energijski pristop k prehrani preko OKUSOV

Pripravila: Andreja Koprivec & Dušan Bobič

[andrejka.koprivec@gmail.com](mailto:andrejka.koprivec@gmail.com)



- Ali želite ugotoviti ali ste zakisani (zastrupljeni) ?
- Ali želite ugotoviti svoj energijski profil in dobiti pisna navodila za prehrano in telesno vadbo, ki velja za vaš energijski tip ?
- Ali želite umiriti svoj um (se naučiti tehnik umirjanja uma) ?
- Potrebujete zeliščno terapijo, pa ne veste katero zelišče je za vas primerno?



**Pri jemanju zelišč se je vedno dobro posvetovati z ajurvedskim svetovalcem!!**

**Zakaj?**

- 1. Ugotoviti mora stanje vaših doš v telesu**
- 2. Presoditi, če je katera izven ravnovesja**
- 3. Pradlagal vam bo ustrezno prehrano in zeliščno terapijo**



**Pomnite: Neustrezna prehrana ZMANJŠA ali celo IZNIČI učinke zdravnih zelišč!!**

**Veliki ajurvedski modrec in zdravnik-internist Charaka je izjavil:**

***»Znanje pacienta je pomembnejše od znanja zdravnika.***

***Uspešen ajurvedski zdravnik ni tisti, ki ozdravi***

***večino pacientov, pač pa zdravnik,***

***ki nauči paciente, da se sami ozdravijo.«***





**Vsebina:**

1	Uravnovežanje Vate, Pite in Kaphe .....	4
2	HRANA, ki uravnoveža Vato, Pito in Kapho .....	5
3	OKUSI, ki uravnovežajo Vato, Pito in Kapho .....	9
4	Prehranjevalne navade .....	14
5	SEZNAM nezdružljivih kombinacij .....	15
6	Kuhano maslo Ghi ali Ghee .....	15
7	Jed Kičeri .....	17
8	Zakaj Ajurveda? .....	18
9	Kaj je Ajurveda? .....	19
10	Tri vitalne energije - doše .....	20



# 1 Uravnovežanje Vate, Pite in Kaphe

**POMEMBNO – uravnovežanje glede na VREME in LETNI ČAS:**

Došo **Pita** uravnovežamo v **vročem** vremenu in v **vročem obdobju leta -pozna pomlad in poletje.**

Došo **Vata** uravnovežamo v **suhem in hladnem** vremenu in v **jeseni in začetku zime.**

Došo **Kapha** uravnovežamo v **hladnem in vlažnem** vremenu in v **drugem delu zime in začetku pomladi.**

Npr: čeje vaša telesna konstitucija Vata-Pita, boste uravnovežali Vato bolj v hladnem in suhem vremenu in obdobju leta, Pito pa v vročem obdobju leta (torej glede na vreme in letni čas).

## Kaj uravnoveži došo Vata?

- Hrana, ki pomirja Vato
- Ajurvedski preparati, namenjeni Vata doši (čaji, eterična olja...)
- Abhjanga (masaža telesa s sezamovim oljem)
- Topla, prekuhana hrana in pijača
- Zgodnje spanje (pred 22:00)
- Veliko počitka. Rednost v dnevni rutini (vse dejavnosti – kosilo, spanec, delo, meditacija... ob približno istem času)
- Zmanjšanje uživanja pravega čaja, alkohola, cigaret in ostalih stimulansov
- V hladnem in vetrovnem vremenu je dobro poskrbeti za toplo obleko in toplo okolje brez prepriha
- Potrebno se je izogibati lakoti in praznemu želodcu, dobro je pogosto jesti
- Dolg, topel tuš ali kopel zjutraj
- Dobro se je izogibati mentalnemu naprezanju
- Dobro je zmanjšati preveliko stimulacijo (glasno glasbo, nasilne filme, pozno TV)
- Svetlo, sončno okolje
- Toplota nasploh
- Dobro je zmanjšati nepotrebna potovanja in spremembe
- Tople, sladke, kisle dišave: bazilika, pomaranča, vrtnica (geranija), klinčki...

## Kaj uravnoveži došo Pita?

- Hrana, ki pomirja Pito
- Ajurvedski preparati, namenjeni Pita doši (čaji, eterična olja...)
- Hlad. Dobro se je izogibati vročini ter vroči hrani ali pijači
- Dobro je zmanjšati pikantno, kislo, slano, vročo, oljnato in lahko hrano
- Zmernost v aktivnosti
- Dobro si je privoščiti prosti čas in ne samo delati
- Redni obroki, še zlasti kosilo opoldne
- Sladke in hladne dišave: sandalovina, vrtnica, meta, cimet, jasmín



### Kaj uravnoteži došo Kapha?

- Hrana, ki pomirja Kapho
- Ajurvedski preparati, namenjeni Kapha doši (čaji, eterična olja...)
- Živahna in redna vsakodnevna telesna vadba
- Toplota
- Sveže sadje, zelenjava in stročnice
- Pikantna, grenka, trpka, lahka, suha in topla hrana
- Zmanjšati je treba težko, oljnato, hladno, sladko, kislo in slano hrano
- Priporočljivo je iskati spremembe in nove izkušnje
- Dobro je biti na toplem v hladnem in vlažnem vremenu
- Zgodnje spanje, zgodnje vstajanje
- Topli in začinjeni vonji: brin, evkaliptus, kafra, klinčki, majaron

## 2 HRANA, ki uravnoteža Vato, Pito in Kapho

### Hrana, ki uravnoteža došo **Vata** – jeseni in v 1.delu zime

Dobro je **pogosto jesti manjše obroke**.

Zajtrk je zelo priporočljiv: vroča žita (smetanov riž ali pšenica) ali kakšna druga mlečna, topla in sladka hrana.

**Priporočena je:** tekoča, topla, oljnata, gosta hrana (goste kaše, zelenjavne juhe).

**NE:** sveže pečeni kruh, suha hrana, hladna hrana, surova hrana zelo zmerno.

**Okusi DA:** sladek, kisel in slan ; **okusi NE:** grenek, trpek in pekoč.

**Napitki:** topli čaji, topla voda, toplo mleko; alkohol NE; stimulansi (prava kava, čaj) NE.

**Mlečni proizvodi** umirjajo Vata došo. Mleko naj bo prevreto, nikoli hladno. Dodamu mo tople začimbe (2 ščepeca kardamoma, kurkume ali ingverja). Mleka ne uživamo skupaj z večjim obrokom, temveč samega. Če uživamo sir, ga zmerno popoprano.



**Sladila:** vsa sladila pomirjajo Vata došo. Prepovedani so sladkorji.

**Žitarice:** uživamo kuhane, zabeljene z oljem, ghi-jem ali kokosovim maslom. Riž in pšenica pomirjata Vata došo. Dobro pa je zmanjšati uživanje ječmena (ješprenj), koruze, prosa, ajde, rži ter ovsa.

**Sadje:** priporočljivo je sladko, kislo ter "mesnato" sadje kot so pomaranče, banane, avokadi, grozdje, češnje, kokos, dateljni, sveže fige, kivi, grenivke, limone, breskve, melone (dinje), jagode, slive, ananas, mango, papaja... Dobro je zmanjšati suho sadje (razen, če ga prej namočite) ter lahko sadje kot so jabolka, hruške, granatno jabolko, brusnice in lubenice, predvsem pa se izogibajte nezrelega sadja.

**Zelenjava:** priporočljiva je rdeča pesa, korenje, kumare, asparagus, sladki krompir. V zmernih količinah so dobri, še zlasti skupaj z oljem ali ghijem, vsa zelena listnata zelenjava, brokoli, cvetača, bučke, krompir. Dobro je zmanjšati uživanje kalčkov in zelja. Zelje uživamo kuhano s toplimi začimbami in česnom.

**Začimbe:** tople - kardamom, kumina, ingver, cimet, sol, klinčki, gorčično seme, črni poper v malih količinah. Pri kuhi uporabljamo česen in čebulo (jih uživamo kuhane).

**Oreški:** vsi oreški so dobri za Vata došo. Mandeljni so posebo dobri, ne zakisajo, jih namočite zvečer in pojejte naslednji dan.

**Stročnice:** povečujejo Vata došo. Uživamo jih v manjših količinah kuhane s toplimi začimbami in česnom.

**Olja:** vsa olja umirjajo Vata došo, najbolj primerna so: olivno, bučno, sezamovo.

**Meso:** na splošno morski sadeži, piščanec, puran vendar v manjših količinah.



## Hrana, ki uravnateža došo **Pita** – konec pomladi in poleti

Dobra je redna prehrana, Pita ljudje težko prenašajo izpuščanje obrokov.

**Priporočena je:** ne vroča, topla, sobne temperature ali poleti hladna, vendar ne mrzla hrana blagih okusov (npr: blago slano, blago kislo).

**NE:** ocvrta ali pečena hrana, razhudniki (paradižnik, jajčevci, krompir – dvigujejo pito v krvi), stimulansi (kava, pravi čaj), alkohol

**Okusi DA:** sladek, grenak, trpek ; **okusi NE:** slan, kisel, pekoč.

**Napitki:** sadni in zelenjavni sokovi, ne preveč vroči zeliščni čaji, klorofilni napitki (Zelena Magma)

**Mlečni proizvodi:** mleko, maslo, sladka smetana in ghi so dobri. Zmanjšajte porabo kislih mlečnih proizvodov (jogurt, kislá smetana, sir...), dovoljen je sladoled.

**Sladila:** vsa sladila, razen medu in melase, pomirjajo Pita došo.

**Žitarice:** primerne so pšenica, riž, ječmen in oves, izogibati pa se je dobro ajdi, koruzi, rjavemu rižu in rži; testenine uživamo integralne.

**Sadje:** priporočljivo je sladko sadje (zrele, sladke pomaranče, avokado, rdeče grozdje, sladke češnje, kokos, dateljni, sveže fige, melone (dinje), mango, papaja... Dobro je zmanjšati kislo in nezrelo sadje. Priporočljivo je suho sadje ter sadni in zelenjavni sokovi.

**Zelenjava:** priporočljivi so: asparagus, kumare, sladki krompir, listnata zelenjava, buča, brokoli, cvetača, zelena, solata, bučke, zeleni fižol. Dobro je zmanjšati: ostro papriko, paradižnik, korenje, peso, čebulo, česen, redkev, špinačo.

**Začimbe:** kardamon, koriander, janež, cimet so dobri. Čeprav povečujejo Pito so v zelo malih količinah primerni tudi kumina, ingver, črni poper, klinčki, seme zelene, sol in gorčično seme. Potrebno pa se je izogibati čiliju in feferonom.

**Oreški:** vsi oreški razen olupljenih mandeljnov povečujejo Pito, zato se jih izogibamo.

**Stročnice:** razen soje so vse stročnice primerne.

**Olja:** olivno, sončnično, kokosovo olje in ghi so zelo priporočljivi. Dobro je zmanjšati sezamovo, mandljevo in koruzno olje.

**Meso:** Pita osebam je dovoljeno jesti piščanca, purana, zajca in meso divjadi v malih količinah. Ker uživanje mesa povečuje agresivnost ter razdražljivost, bi se te hrane morali izogibati.



## Hrana, ki uravnoteža došo **Kapha** – 2.del zime in pomladi

Dobro je, da ne jedo do 10:00 zjutraj in ne po 18:00 uri. Priporoča se skromen zajtrk in večerja. Kosilo je lahko obilnejše.

En dan v tednu se priporoča post (na ta dan se pije čaje ali zelenjavne sokove) in se izogne navezanosti na hrano, ki je v glavnem psihološkega izvora.

**Priporočena je:** Zelenjava presna ali kuhana v pari ali dušena, nikakor ocvrta ali pečena. Uporaba vseh, prevsem pekočih začimb.

**NE:** Nikakor ne smejo jesti pražene ali na kak drug način zamaščene hrane, prav tako pa se morajo izogibati mlečnih izdelkov in belega: pšenice, testenin in kruha.

**Okusi DA:** grenak, trpek, pekoč; **okusi NE:** sladek, kisel, slan.

**Napitki:** zelenjavni sokovi, zeliščni čaji v zmernih količinah.

**Mlečni proizvodi:** vsi mlečni proizvodi povečujejo Kapha došo, vendar je v zmernih količinah ali pomešano z vodo primerno posneto prekuhano toplo mleko s kurkumo ali ingverjem – vroče začinjeno mleko. Dovoljen je pinjenec ali sojino mleko.

**Sladila:** med.

**Žitarice:** večina žitaric je primernih za Kapha došo, še zlasti pira, kamut, rjavi riž, ajdova kaša, prosena kaša, polenta, amarant, ješprenj. Vse belo odpade: pšenica, beli riž, bele testenine, beli kruh. Uporabimo vedno integralne žitarice.

**Sadje:** priporočljivo je trpko sadje (robide, brusnice, borovnice, granatno jabolko). Dobro je zmanjšati kislo in težko sadje (banane, ananas, fige, dateljni, avokado, kokos, melone...).

**Zelenjava:** vsa zelenjava je primerna, razen paradižnika, sladkega krompirja, kumar in bučk (te le v zmernih količinah).

**Začimbe:** primerne so vse razen soli.

**Oreščki:** vsi oreščki povečujejo Kapho, zato NISO primerni za uživanje.

**Stročnice:** v manjših količinah jim je dovoljena uporaba dobro pripravljene tofuja (pri večjih količinah je možnost povečanja Kapha); najprimernejše stročnice za Kapha osebe so: črni in pisani fižol, mung fižol ter rdeča leča.





**Olja:** lahka olja - repično, koruzno, sojino.

**Meso:** če že jedo meso bi le to moralo biti pečeno na žaru, kuhano ali pripravljeno na kak drug podoben način, nikakor pa ne praženo ali ocvrto. Lahko jedo perutnino, zajca, morskoro ribo in meso divjadi. Jajca NE v nobeni obliki

### Kako uporabljamo zgornje nasvete ?

Ne poskušajte na silo spremeniti svojega jedilnika. Zgornji nasvet so le za oporo, ki vam omogoča prepoznati, kaj je dobro za vas in kaj bi bilo bolje zmanjšate v svoji prehrani. Recimo da ste npr. uživali veliko jogurta ali pomarančnega soka, misleč, da je to zdravo. Zdaj pa ste zdaj ugotovili, da je zaradi povečane Pite bolje zmanjšati uživanje kisle hrane. Kaj storiti?

Če ste se na to vrsto hrane že psihično močno navadili (kljub temu, da vam povečuje kislino in s tem Pita došo), počasi zmanjšujte njen delež v prehrani. Če pa ste jogurt ali pomarančni sok uživali samo zato, ker ste nekje prebrali, da je to zdravo, v resnici pa vam to sploh ni prijalo, vam ne bo težko zmanjšati te vrste hrane.

Vzemimo še drugo situacijo: če imate npr. povečano Kapho, hkrati pa ljubite sladkarije (ki seveda Kapho močno povečujejo), kaj storiti? Poskusite uživati več lahkega sladkega sadja in medu namesto sladil. Absolutno pa se izogibajte umetnim sladilom (ki so sicer res brez kalorij, a zelo škodljiva!).

Močne in dolgotrajne slabe navade je težko odstraniti zgolj z regulacijo prehrane in obnašanja. Zato je pristop iz strani duševnosti prvi in najpomembnejši pristop Mahariši Ajurvede. Meditacija nenaporno in zelo učinkovito odstranjuje stare miselne vzorce, ki so temeljni vzrok škodljivih razvad. Problemi z napačno prehrano sčasoma odpadejo sami od sebe in ugotovimo, da smo vedno bolj v soglasju s pravimi potrebami telesa. Naravna inteligenca telesa prične samodejno, brez intelektualiziranja uravnavati telesne potrebe in prehrana postane spontano pravilna.

## 3 OKUSI, ki uravnotežajo Vato, Pito in Kapho

Osnovna informacija o hrani je po Ajurvedi vsebovana v njenem okusu. Zaradi tega je Ajurveda tako preprosta za uporabo. Ne potrebujete nobenih intelektualnih razglabljanja ali analiz hrane, da bi se znali uravnotežiti. Zadostuje senzor v naših telesih in sicer čutilo za okus. Z njim se lahko v vsaki situaciji uravnotežite s hrano, če poznate kateri okus vašo najbolj zastopano došo ali dve doši pomirja.

Ajurveda loči šest okusov: sladek, kisel, slan, grenek, oster (pikanten) in trpek.

**SLADEK** okus vsebuje ne le sladkor, temveč večina žitaric, sladko sadje, olja, mleko, itd.

**KISEL** okus ima večina sadja (kisló sadje), kislí mlečni izdelki, kisló zelje in repa itd.



**SLAN** okus ne potrebuje razlage (sol).

**OSTER** okus je vsebovan v pikantnih začimbah, pekoči papriki, redkvi itd..

**TRPEK** je okus, ki nam "usta potegne skupaj", npr. nezrel kakijev sadež. Tudi pravi čaj je npr. trpek, prav tako nekatere stročnice.

**GRENKA** je vsa listnata zelenjava itd.

Vsak okus došo zmanjšuje ali povečuje. Poglejmo si naslednjo preglednico:



Konstitucije in okusi	Primernost okusa
<b>VATA</b>	
Slano	primeren (↓)
Kislo	primeren (↓)
Sladko	primeren (↓)
Grenko	neprimeren (↑)
Trpk	neprimeren (↑)
Pekoče	neprimeren (↑)
<b>PITA</b>	
Trpk	primeren (↓)
Grenko	primeren (↓)
Sladko	primeren (↓)
Slano	neprimeren (↑)
Kislo	neprimeren (↑)
Pekoče	neprimeren (↑)
<b>KAPHA</b>	
Pekoče	primeren (↓)
Grenko	primeren (↓)
Trpk	primeren (↓)
Sladko	neprimeren (↑)
Slano	neprimeren (↑)
Kislo	neprimeren (↑)
<b>VATA - PITA</b>	
Sladko	primeren (↓)
Trpk	občasno primeren (↓↑)
Kislo	občasno primeren (↓↑)
Pekoče	neprimeren (↑)
Grenko	neprimeren (↑)
Slano	neprimeren (↑)
<b>VATA - KAPHA</b>	
Kislo	primeren (↓)
Pekoče	primeren (↓)
Slano	občasno primeren (↓↑)
Trpk	občasno primeren (↓↑)
Sladko	neprimeren (↑)
Grenko	neprimeren (↑)
<b>PITA - KAPHA</b>	
Grenko	primeren (↓)
Trpk	primeren (↓)
Pekoče	občasno primeren (↓↑)
Sladko	občasno primeren (↓↑)
Kislo	neprimeren (↑)
Slano	neprimeren (↑)
<b>VATA-PITA-KAPHA</b>	
Grenko	zmerno primeren (↓↑)
Trpk	zmerno primeren (↓↑)
Pekoče	zmerno primeren (↓↑)
Kislo	zmerno primeren (↓↑)
Slano	zmerno primeren (↓↑)
Sladko	zmerno primeren (↓↑)



Vidimo, da npr. sladko, kislo in slano zmanjšujejo Vata došo; ostro, grenko in trpko pa jo povečujejo.

Vzemimo primer človeka, ki ima povečano Kapho (prevelika telesna teža, počasnost, letargija, zaspanost...): če bo tak človek jedel sladko, kislo ali slano hrano (kombinacija vseh teh je npr. pizza), bo to še povečalo njegovo Kapho. Ostra (npr. ingver), grenka (npr. špinača) ali trpka (npr. solata, pravi čaj) hrana pa bo njegovo preveliko Kapho zmanjšala.

Vidimo, da je tabela zelo naravna in logična. Človeku, ki ima povišano Pito (npr. čir na želodcu; se hitro ujezi, občutljiv na sonce in vročino...) bo očitno dobro delo, če zmanjša ostro, kislo in slano hrano. Po drugi strani priljubljenost pizze izvira tudi iz tega, da njeni okusi (sladko, kislo, slano) zmanjšajo Vato (nemir, zaskrbljenost, preobčutljivost...), ki je danes pri večini ljudi kronično motena.

Le redka hrana ima samo en okus: kis je kisel, sladkor je sladek. Večina hrane ima 2-3 okuse. Npr: sir je sladek in kisel (če ima dodano sol je tudi slan, kar je v večini primerov); limona je kislja, vendar hkrati tudi malo sladka in grenka; korenček je sladek, grenek in trpek; itd.

Ajurveda smatra sveže (ne industrijsko obdelano) mleko za popolno hrano, saj vsebuje vseh šest okusov. Vendar pa mleka ni dobro mešati z drugo hrano, temveč ga je najbolje uživati samega za sebe. Najbolj se priporoča uživanje vseh mlečnih izdelkov z začimbami: kardamom, ingver, kurkuma in poper (npr:sir vedno jemo poporan). Mleko lahko mešamo samo z sladko hrano (npr. rižem, pšenico, kosmiči...)

Vsak obrok naj bi vseboval vseh šest okusov. Npr. riž, krompir ali žitarice(sladko), zelenjava (trpko), začimbe (ostro, slano), solata (grenko), jogurt (kislo). Če obroku manjka kateri od šestih okusov, ne bomo zadovoljni, posledica pa je lahko, da se človek začne prenejati, saj čuti, da na koncu obroka ni izpolnjen. Ne ve sicer kaj mu manjka, vendar bo jedel še kar naprej, da bi dobil tisti okus, ki manjka. Žal pa pri prenejanju običajno spet segamo po enakih okusih kot do tedaj, kar spet ne prinese zadovoljstva. Zato poskušajte v vsak obrok vključiti vseh šest okusov. To lahko storite tudi zgolj z mešanico začimb, ki vsebujejo vseh šest okusov (takšna mešanica začimb se v Ajurvedi imenuje "Čurna", kar pomeni "mešanica"), ali pa z dodatkom npr. limone za kisljo, žitaric za sladko, itd.

#### **Pomembno:**

- ☞ **Uravnotežanje VATE (jesen in začetek zime)**  
kislo, slano, sladko
- ☞ **Uravnotežanje PITE (vroči del leta – poletje)**  
sladko, grenko, trpko
- ☞ **Uravnotežanje KAPHE (konec zime, pomlad)**  
grenko, trpko, ostro



Okusi, ki ohlajajo organizem so: SLADEK, GRENAK in TRPEK.

Okusi, ki ogrevajo so: PEKOČ, SLAN in KISEL.

Okusi, ki sušijo so: PEKOČ, GRENAK, TRPEK

Okusi, ki vlažijo so: SLADEK, SLAN, KISEL

Okusi, ki človeka delajo lahkega: GRENAK, PEKOČ, KISEL

Okusi, ki človeka delajo težkega: SLADEK, SLAN, TRPEK

Če nam je vroče, se izogibamo okusom, ki ogrevajo.

Če nas zebe, se izogibamo okusom, ki hladijo organizem.

Na primer: poleti je primeren sladoled (mleko ohlaja in sladek okus ohlaja) in pivo (grenak okus ohlaja). Pozimi nam ustreza kuhan čaj ali kuhano vino, ki je toplo, kiselkasto in začinjeno s toplimi začimbami.

Lastnost (ogrevalno oz. hladilno) hrane lahko spremenimo z dodajanjem začimb.

Primeri: toplo začinjeno mleko ogreva organizem in je primeren v zimskem obdobju.

Če se počutimo težke in utrujene, se izogibamo okusom, ki človeka delajo težkega.

Če se počutimo nemirne, ne moremo spati, ne moremo biti pri miru, se izogibamo okusom, ki človeka delajo lahkega.

Če smo zasušeni (zapeka, suha koža, suho blato, bolečine v sklepih), se izogibamo okusom, ki sušijo.

Če smo polni sluzi ali vode, se izogibamo okusom, ki vlažijo.



## 4 Prehranjevalne navade

### Seznam DOBRIH prehranjevalnih navad:

1. Izberite jedi oz. OKUSE, ki ustrezajo vaši konstituciji
2. Izbirajte jedi glede na letni čas
3. Izbirajte jedi, ki pripadajo vašemu zemljepisnemu področju bivanja (domače jedi)
4. Ne jejte, kadar niste lačni
5. Ne pijte, kadar niste žejni
6. Jejte SEDE in počasi, blagoslovite hrano in se zahvalite stvarstvu zanjo
7. Hrano DOBRO prežvečite (vsaj 32-krat en grižljaj)- s tem se izognete debelosti
8. 1/3 želodca napolnite s hrano (volumen približno 2 pesti), 1/3 s toplo vodo, 1/3 pustite prazno). Preveč hrane ustvarja strupe v prebavnem traktu, posebno ljudem s šibkejšim prebavnim ognje.
9. Medu ne smemo kuhati (če je skuhan zalepi naše kanale in proizvaja toksine)

### Seznam SLABIH prehranjevalnih navad:

1. Pretiravanje v količini
2. Jestu prekmalu po polnem obroku
3. Med obrokom popiti preveč ali nič vode
4. Med jedjo ali na sploh piti zelo mrzlo vodo
5. Jestu, ko smo zaprti
6. Jestu prepozno zvečer
7. Čustveno najedanje
8. Jestu nezdružljive kombinacije



## 5 SEZNAM nezdružljivih kombinacij

Ime jedi	Nezdružljiva z
Mleko	Banane, ribe, melone, jogurt, kislo sadje, kičeri, kvašen kruh
Jogurt	Mleko, kislo sadje, melone, vroče pijače, ribe, mango, škrob, sir, banana
Melone (jejte jih same)	Vse, še posebej: grozdje, škrob, ocvrte jedi, sir
Jajca	Mleko, melone, sir, sadje, krompir
Škrob	Banane, jajca, mleko, datlji
Med (ga nikoli ne kuhajte)	GHI v enakih razmerjih z medom (po teži), grozdje
Koruza	Datlji, rozine, banane
Limona	Jogurt, mleko, kumara, paradižnik
Razhudniki (krompir, paradižnik, jajčevci)	Jogurt, mleko, melona, kumara

## 6 Kuhano maslo Ghi ali Ghee

Ghi (ghee) je prečiščeno oziroma kuhano maslo. S kuhanjem iz masla odstranimo vodo in beljakovine, tako nam ostane le čista maščoba.

Kuhano maslo so poznale že naše babice, ko še ni bilo hladilnikov, saj je na sobni temperaturi veliko bolj obstojno kot surovo maslo. Tudi danes se še uporablja, zlasti pri pripravi peciv in drugih jedi, saj z njim zelo učinkovito nadomestimo maslo ali druge maščobe. Zaradi zlato rumene barve, prijetnega vonja in izjemnega okusa mu pravijo tudi kulinarično zlato.

V ajurvedski prehrani in na splošno v ajurvedi je ghi še veliko več. Brez njega ni prave ajurvedske kuhinje. Uporablja se tudi v ajurvedski medicini in kozmetiki. Lahko je osnova zdravnih zeliščnih pripravkov, pomešan z medom celi rane, pomešan z zelišči je primeren za masažo razdražene kože, pomirja oči in bistri pogled, umirja vnetje sinusov ...



## Priprava ghija

Za pripravo ghija potrebujemo surovo maslo, lonec z debelim dnom, čist steklen kozarec s pokrovom, gazo, umirjen um in nekaj prakse.

Ghi sicer lahko kupimo na tržnici ali v trgovinah z zdravo prehrano, vendar ima tisti, ki ga pripravimo sami, veliko večjo vrednost. Kuhanje ghija je ena najbolj učinkovitih sadhan (duhovnih vaj), povezanih s pripravo hrane, saj nas tako kot njegovo uživanje vodi k bolj jasnemu in uravnoveženemu umu. Ko ga enkrat skuhamo sami, je zelo verjetno, da ne bomo več kupovali že pripravljenega. Poleg tega je postopek veliko bolj enostaven, kot se morda zdi na prvi pogled. Hkrati je še cenejši kot kupljen, kljub temu, da za njegovo pripravo izberemo najbolj kakovostno maslo.

Ghi skuhamo iz surovega, neslanega masla, narejenega iz nehomogeniziranega mleka. Tako maslo lahko kupimo na trgu ali neposredno pri kmetu. Najbolje je, da ga pripravimo iz več štručk hkrati. Maslo najprej raztalimo v posodi z debelim dnom, in sicer na visoki temperaturi. Ko začne vreti, ogenj zmanjšamo na minimum, da vre zelo počasi. Vreti mora toliko časa, da izpari vsa voda, kar navadno traja od 20 do 40 minut, odvisno od količine in kakovosti masla. Na začetku se maslo močno peni, sčasoma se pene umirijo. Ko postane zlato rumene barve, prozorno ter zadiši po praženih orehih, na dnu pa se naberejo rjavkaste tropinice, ga odstavimo z ognja. Če kuhamo večjo količino masla, ga moramo odstaviti z ognja že nekoliko prej, ker se zaradi visoke temperature proces kuhanja nadaljuje še nekaj časa in se maslo lahko prežge. Ko se nekoliko ohladi, ga prelijemo skozi dvojno gazo (nikakor ne skozi kovinsko cedilo) v steklene kozarce s pokrovom; kozarce zapremo, ko se ghi še nekoliko bolj shladi.

## Shranjevanje in uporaba

Na sobni temperaturi postane ghi svetlo rumene barve in se napol strdi, tako da ga lahko zajemamo z žlico. Pri uporabi moramo paziti, da je žlica vedno čista in suha, sicer se lahko začne kvariti. V hladilniku se ghi povsem strdi, vendar ga ni treba hraniti na hladnem, saj je na sobni temperaturi obstojen tudi več mesecev, ker ne vsebuje snovi, ki bi lahko postale žarke.

Ghi je najboljša maščoba za pripravo in kuhanje vseh jedi. Lahko ga vmešamo v že pripravljene jedi, z njim lahko pripravljamo sladice, zelo primeren je za cvrtje, saj ima visoko točko dimljenja (čeprav ajurveda ne priporoča tega načina priprave živil), lahko ga uporabljamo enako kot surovo maslo za namaz. Pomešan s toplim mlekom in začimbami sestavlja odličen napitek za umiritev in izboljšanje prebave.

Najbolj priporočljiva, in za ajurvedo tipična, uporaba ghija je v kombinaciji z začimbami. Jedi pripravljamo na ta način, da na njem prepražimo začimbe in mešanici dodamo druga živila ali pa jed skuhamo in na koncu primešamo na ghiju prepražene začimbe. Na ta način pripravljene jedi iz zelenjave, stročnic in žitaric so osnova ajurvedske in nasploh zdrave, vegetarijanske prehrane.

## Lastnosti ghija

Ghi ne vsebuje laktoze, zato je primeren tudi za ljudi, ki ne prenesejo mlečnih izdelkov. Sicer pa je to najbolj zdrava maščoba, saj ne vsebuje transmaščobnih kislin in ne dviguje holesterola v krvi. Vsebuje vitamine A, D in E ter tudi druge antioksidante.

Z lahkoto prodre skozi celične membrane, zato povečuje učinkovitost v njem raztopljenih začimb in zelišč. Na drugi strani iz telesa zelo učinkovito potegne toksine, zato je nepogrešljiv pri pančakarmi, ajurvedskem večdnevnem prečiščevalnem postopku.

Ghi je izmed vseh maščob najboljši prenašalec okusov, zato lahko že majhna količina zelo izboljša jed in ji da prefinjeno aromo.





## Učinki ghija

Ghi je primeren za vse tipe ljudi, saj pomirja vse tri doše. Vsakodnevno uživanje žličke do dveh ghija uravnoteža želodčno kislino, povečuje sposobnost pomnenja in učenja, upočasnjuje staranje, dviguje imunski sistem telesa, daje mehko telesu ter sijaj koži in očem. Predvsem pa podžiga agni, prebavni ogenj, in s tem ugodno vpliva na prebavo in presnovo zaužitega. Po drugi strani tako kot vsi mlečni proizvodi hladi telo in je zato še zlasti primeren v današnjih časih, ko je prisotno veliko vročnosti. Zaradi naštetih lastnosti lahko ghi upravičeno imenujemo kar življenjski eliksir. Zato ne preseneča, da ko ga enkrat začnemo uporabljati v domači kuhinji, postane nepogrešljiv vir vsega dobrega.

## 7 Jed Kičeri

Bistvo ajurvedske prehrane je, da izbiramo živila in jih pripravljamo na način, ki ustreza naši psihofizični konstituciji. Po ajurvedi je namreč za vsakega posameznika značilno edinstveno ravnovesje treh bioloških principov, imenovanih **Vata**, **Pita** in **Kapha** doša, ki upravljajo naše telo. Če je njihovo ravnovesje porušeno, nastopi slabo počutje, dolgoročno tudi bolezen. Ravnovesje lahko v veliki meri vzdržujemo (ali ponovno vzpostavimo) že samo s pravilno prehrano. Zato je po ajurvedi prehrana zelo pomembna za preprečevanje in tudi odpravljanje težav in bolezni.

Ena osnovnih in najbolj priporočljivih jedi v ajurvedi je kičeri, nekakšna **rižota iz mung dala ali v našem okolju iz rdeče leče in basmati riža**, z dodatkom **zelenjave** in **začimb**. Mung dal so razpolovljena in oluščena zrna fižola mung, pri nas nepravilno imenovan tudi zelena soja. Neoluščena semena so zelene barve in po velikosti res spominjajo na sojo, oluščena pa so rumene barve in pravokotne oblike. Mung dal dobimo v trgovini Jablana, BTC tržnica (znotraj). Rdečo lečo dobimo v vseh trgovinah (DM-u, Mercatorju, trgovinah z zdravo prehrano.....).

Enkratnost kičerija je v tem, da je zelo lahko prebavljiva in hkrati zelo hranljiva jed. Z dodatkom zelenjave in začimb predstavlja kompleten obrok. Mung dal in tudi rdeča leča sta najlažje prebavljivi stročnici, basmati riž pa umirja vse tri doše. Če zaužijemo dal ali lečo skupaj z rižem, je izkoristek beljakovin veliko večji, kot če ju uživamo ločeno. Zato je kičeri zelo primeren za vegetarijance in tudi za otroke, starejše ljudi, bolnike ter okrevajoče. Kičeri je tudi edina jed v večdnevnem ajurvedskem očiščevalnem postopku, imenovanem pančakama.

Zaradi enostavne priprave in okusnosti je kičeri primeren tudi za vse tiste, ki radi kaj dobrega pojedjo. Je zelo razširjena in priljubljena jed med indijskim prebivalstvom, najdemo jo v številnih različicah in pod različnimi imeni: kitchri, khitri, khichadi. Tudi sami si lahko pripravimo svojo različico, v skladu z našim došičnim ravnovesjem in izbiro sezonske zelenjave. Če še ne veste, katere doše vam vladajo, se s tem ne obremenjujte. Prepustite se svoji intuiciji in izberite začimbe in zelenjavo po svojem občutku. Že ko boste jedli, se boste lahko prepričali, če ste izbrali pravilno, še bolj pa, ko bo preteklo nekaj časa od zaužitja, saj vam bo telo samo povedalo, če mu kaj ni prijalo.

V spodnjem receptu so uporabljene sestavine, ki ugodno vplivajo na vse tipe ljudi. Sicer lahko kot začimbo dodate tudi poper, janež, komarček, gorčično seme, lovorov list, cimet, kardamom, klinčke ..., od zelenjave pa cvetačo, krompir, buče, paradižnik, beluše, špinačo ..., namesto peteršilja pa liste koriandra, mete, bazilike ...



### Sestavine:

pest riža na osebo, pol manj mung dala ali rdeče leče, korenje, bučke, listi peteršilja, ghi (prečiščeno maslo) ali olje

kumin (rimska kumina) ali kumina, koriander, kurkuma, ingver

### Priprava:

Riž in dal ali lečo stresemo na cedilo ter speremo pod tekočo vodo. Na ghiju prepražimo začimbe: najprej pražimo nekaj sekund cel kumin, da zadiši, dodamo v možnarju stolčena semena koriandra in pražimo še nekaj sekund, nato dodamo še kurkumo in kmalu zatem drobno nstrgano ingverjevo korenino, na hitro popražimo, da zadiši še ingver. Na to mešanico stresemo riž in dal ali lečo, premešamo, še malo prepražimo, potem pa zalijemo z vodo, ki naj sega nekaj prstov čez osnovo. Dodamo še na kocke narezano korenje in ko zavre, kuhamo v na pol pokriti posodi še približno četrte ure (poglejte na embalažo čas kuhanja), da se dal ali leča povsem zmehča, kar najbolje preverimo, če ga stisnemo med prsti. Pred koncem kuhanja dodamo še na kocke narezane bučke ali katerekoli druge zelenjave. Ko jed odstavimo z ognja, jo solimo in potresemo z narezanimi listi peteršilja.

**Ta jed je izredno hranilna, lahka (ne zahteva za prebavo veliko prebavnega ognja), pomirja um, pomaga, da se nakopičene strupene snovi v telesu stopijo in harmonično deluje na vse tri doše.**

## 8 Zakaj Ajurveda?

Zakaj sem se lotila proučevanja Ajurvede?

Zato, ker ne maram ukalupljanja in posploševanja. Ker sem se naveličala vseh napotkov za zdravo prehrano, po kateri se nisem počutila dobro ali pa sem odkrila, da avtor članka oziroma prispevka trdi o neki vrsti prehrane ravno obratno, kot je trdil prejšnji. Ker me je vedno bolel trebuh, ko sem zjutraj jedla surova jabolka in to naj bi bilo tako zeloooo zdravo. Ker sem poskušala živeti zdravo življenje pa sem vendar večkrat ostala brez energije, zbolela, skratka precej časa se nisem počutila dobro. Vse me je začelo begati in spraševala sem se kaj delam narobe ?

Potem sem našla Ajurvedo in zvedela, da so za moj tip energije surova jabolka škodljiva, da lahko jem samo pečena in kuhana. In potem sem zvedela še mnogo stvari, ki moje življenje uravnotežajo. Odkar poznam svoj energijski profil, se ravnam po principih, ki veljajo za te vrste energije in se počutim odlično. Če pa slučajno padem iz ravnovesja, si ga znam s hrano, začimbami in dnevno rutino takoj uravnovesiti. Vse to znanje o uravnotežanju energij nam daje Ajurveda in nam je vsem na razpolago.



## 9 Kaj je Ajurveda?

Ajurveda je starodavna veda o modrosti življenja, katere začetki segajo 5000 let nazaj. Dobeseden prevod pomeni »veda o življenju in dolgoživosti«. Stari indijski modreci so z opazovanjem življenja prišli do spoznanj, ki so se širila v začetku z ustnim izročilom, kasneje pa so nastajala besedila. Danes so se starodavne modrosti izkazale za zelo učinkovite pri iskanju ravnotežja v človeku, pri zdravljenju bolezni in iskanju notranjega miru in se širijo po vsem svetu. V EU prednjačita Anglija in Nemčija.

Ajurveda je najbolj poznana kot tradicionalni sistem zdravljenja na podlagi uravnotežanja energij v telesu. Stari indijski modreci, imenovani rišiji, so v svojih globokih meditacijah in uvidih že pred 5000 leti spoznali natanko to, kar sedaj dokazuje znanost in sicer: **človek in vse v vesolju je samo energija, ki vibrira na različnih frekvencah in se našim čutom kaže kot oblika**. Pojavni svet oziroma nivo oblik je v resnici energija, ki se stalno spreminja. To spoznanje je temeljno načelo zdravljenja v Ajurvedi, saj vse temelji na edinstveni kombinaciji energij v posameznikovem telesu (energijski profil posameznika).

Če opazujemo ljudi okoli sebe kaj kmalu ugotovimo, da smo si zelo različni tako po videzu kot po psihičnih lastnostih. Ko opažamo vse te razlike nam takoj postane jasno, da so različne tudi naše potrebe po spanju, hranjenju, ljubljenju, dejavnosti, učenju, zabavi, gibanju itd. Nekdo se po kratkem spancu zbudi čil in spočit, drug pa utrujen in zbeگان. Nekdo lahko poje enkrat na dan veliko količino hrane in se ob tem čisto dobro počuti, nekdo mora za enako dobro počutje jesti vsaki dve uri. Nekdo lahko je težjo in kuhano hrano, pa je povsem v redu, nekdo je v glavnem surovo, pa se tudi čisto dobro počuti. Zanimivo, kajne ?

Veste, prav to me je najbolj navdušilo v Ajurvedi – ponuja nam razlage, zakaj smo vsi enkratni, zakaj vsako telo deluje malo drugače. Seveda tudi Ajurveda vsebuje nekaj generalnih napotkov npr.: hrano je potrebno dobro prežvečiti preden jo pojemo, najboljše je iti spat okrog 22.ure zvečer, vendar je že v dolgotrajnosti spanja razlika – osebkim s pretežno energijo Vata ga potrebujejo 8 ur ali več, drugi pa lahko precej manj – tudi 6 ali 7 ur zadostuje.

Po Ajurvedi ljudje potrebujemo različno hrano, različno življensko rutino, različni način vadbe oz.športa, skratka smo si zelo različni. S hrano in dejavnostmi ter čutnimi dražljaji lahko svojo energijo uravnotežamo ali spravljamo iz ravnotežja. Če svojo energijo uravnotežamo, potem smo zdravi, zadovoljni, vitalni. Če z načinom življenja svojo energijo spravljamo iz ravnotežja, potem se počutimo slabo, zmanjkuje nam vitalnosti in radosti. Če to delamo zadosti dolgo, zbolimo. In to je temeljni princip, na katerem sloni Ajurveda: **energijsko uravnotežen človek je zdrav človek**.

In potem se takoj vprašamo: kako pa ugotovimo svoj energijski profil, kako ga spoznamo in opredelimo?



## 10 Tri vitalne energije - doše

V Ajurvedi je vse v svetu narejeno iz kombinacij **petih velikih elementov: Eter oz. prostor, Zrak, Ogenj, Voda in Zemlja.**

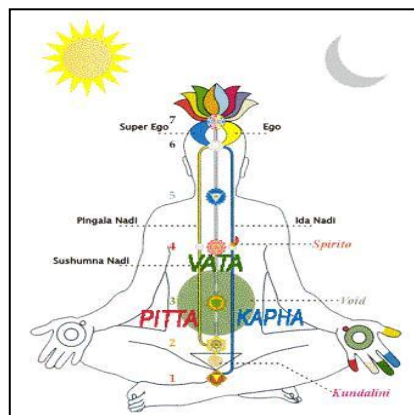
Pet velikih elementov se združuje v **tri vitalne (osnovne) energije – doše in to so : Vata, Pita in Kapha.** Doše oz. principi delovanja so v različnih razmerjih prisotni v vsakem od nas. Uravnavajo vse fiziološke in psihološke procese v telesu in umu ter so prisotne v vsaki celici, tkivu in organu. Z njimi lahko opišemo vse telesne značilnosti, duševne zmogljivosti in čustvena nagnjenja.

**Ko so v ravnovesju proizvedejo plemenite lastnosti kot so razumevanje, sočutje in ljubezen. Ko njihovo ravnovesje uničijo stres, neustrezna prehrana, vremenski pogoji ali drugi faktorji, lahko povzročijo negativna čustva kot na primer jezo, strah, pohlep, žalost, negotovost in zbeganost.**

Doš ne moremo zaznati s čutili, lahko pa **zaznamo njihove lastnosti.**

**Popolno zdravje in dobro počutje lahko dosežemo samo takrat, ko doše skupaj delujejo harmonično.** Doše se nenehno spreminjajo zaradi načina našega življenja, sprememb in vplivov iz okolja. Ajurvedo uporabljamo za to, da jih ohranimo v ravnotežju, ki je zdravo za nas. Če je ravnotežje doš v nas porušeno, z Ajurvedo znova vzpostavimo ravnotežje in dosežemo popolno zdravje.

**Doše uravnotežamo s pravilno prehrano (vrsta in priprava hrane), dnevno rutino, primerno vadbo in umirjanjem uma. Če poznamo energijski profil posameznika, lahko zanj določimo hrano, primerno vadbo in dnevno rutino, ki ga bo uravnotežala.**





### **Bistvo Ayurvede:**

1. **Ajurveda je »veda o življenju in dolgoživosti« in ima izkušnje stare 5000 let.**
2. **Po Ajurvedi je vsak posameznik unikatna zmes treh energij – doš.**
3. **Če so te energije v ravnotežju je človek zdrav, vitalen in radosten.**
4. **Energijski profil vsakega človeka ja možno spoznati.**
5. **S pravilno prehrano (vrsta in priprava), dnevno rutino, primerno vadbo in ustreznimi zelišči je možno uravnotežiti posameznikovo energijo.**