Jedzte 2X denne

Geniálny stravovací systém pre
váš aktívny životný štýl

Obsah

Úvod

Prečo práve čítate poklad

Nie ste to, čo jete!

Prečo je kľúč k zdraviu ukrytý vo vašom bruchu

Ako funguje vaše trávenie – 3 základné funkcie

- Trávenie
- Asimilácia
- Vylučovanie

Tráviaca energia ako koordinátor všetkých procesov v tele

5 000 rokov starý geniálny stravovací systém

Koncept stravovania našich predkov

8 univerzálnych stravovacích princípov

1. Nepotláčajte svoj hlad
    - Jedzte vždy, keď cítite hlad
    - Výhody jedenia len za prítomnosti hladu
    - Rozdiel medzi skutočným a falošným apetítom
    - Sprievodné znaky správne stráveného predchádzajúceho jedla
2. Jedzte 2x denne

Prestávka medzi dvoma jedlami

3. Neprejedajte sa

Príznaky zdravého jedenia

4. Jedzte jedlo v jeho prirodzenej forme

Vyvážená strava

Jedzte satvické jedlá

5. Zjedzte jedlo do 48 minút od uvarenia

6. Jedzte domáce jedlo

7. Jedzte jedlo s pokojnou mysľou

8. Pravidlá pre pitie vody

Princíp 2X

Časovanie jedál

Prestávka medzi ranným a večerným jedlom

Často kladené otázky ohľadom časovania jedál

Rozhodnite sa pre perfektné časovanie vašich dvoch jedál

Ranné jedlo

Zloženie ranného jedla

Ideálne ranné jedlo

Príklad ranného menu

Večerné jedlo

Zloženie večerného jedla

Ideálne večerné jedlo

Príklad večerného menu

Konzumácia mlieka pred spaním

Poradie konzumácie rôznych chodov

Ovocie

Ťažké jedlá (ťažké na trávenie)

Ľahké a tekuté jedlá (ľahké na trávenie)

Praktické tipy do kuchyne

Celozrnné čapáti ako náhrada našej najväčšej slabosti – pečiva

Záver

Úvod

Jedenie a trávenie sú každodenné činnosti, ktoré nás nielen udržiavajú pri živote, ale dokonca môžu náš život veľmi výrazne skvalitniť. A keď vravím “veľmi výrazne”, myslím tým, že nenájdete efektívnejší a jednoduchší spôsob pre vybudovanie si optimálnej fyzickej a mentálnej kondície, než cez vaše spokojné brucho.

Preto sa v tejto knihe budeme baviť o tom, ako správne nastaviť svoje stravovacie návyky tak, aby vaše trávenie fungovalo bezchybne a vy ste boli dobíjaní veľkým množstvom energie, entuziazmu a motivácie do aktívneho životného štýlu.

Ukážem vám, ako vďaka 2X naštartovať tráviaci oheň v našom organizme, ktorý následne dokáže pretransformovať vaše telo a myseľ.

Dám vám množstvo praktických tipov, ako naštartovať metabolizmus pomocou správneho stravovania, aby vaša tráviacia pec v bruchu fungovala tak dobre, že dokáže stráviť každé jedlo, spáliť škodlivé toxíny a premeniť na energiu všetok prebytočný tuk.

Po tisíce rokov bol zdravý tráviaci systém označovaný ako stavebný kameň blahobytu. Konečne už aj dnes dokážeme výskumami potvrdiť, že je to svätá pravda. Dosť bolo rečí, čo tak sa hneď pustiť do toho?!

Prečo práve čítate poklad

Skutočne kvalitná strava vám dokáže zabezpečiť kvalitný život. Vaše telo pozostáva z jedla, ktoré ste zjedli. Vaša myseľ a vedomie sú zložené z toho istého jedla, ktoré vkladáte do úst.

Preto, ak chcete spraviť v kvalite vášho života obrovský krok, mali by ste začať riešiť vaše stravovacie návyky. Tam to totiž všetko začína...

Každá choroba začína na vašom tanieri a končí vo vašom bruchu. Jedzte tak, aby kuchyňa bola vašou jedinou klinikou a jedlo vašou najsilnejšou medicínou.

Preto, ak sa vám podarí objaviť stravovací systém, ktorý je dlhodobo udržateľný a hlavne, ktorý vám prináša šťastie, vyhrali ste.

A mám pre vás dobré správy. Práve ste ho objavili.

Systém 2X vám rapídne pomôže zvýšiť hladinu vašej energie a entuziazmu, čo sa odzrkadlí na všetkých oblastiach vášho života. Vo vašej práci, rodičovstve, láske, aktívnom životnom štýle...

Ale hlavne, vďaka 2X sami dokážete:

- Zabezpečiť telu dostatok výživy, takže výrazne zvýšite vašu vitalitu, silu a zlepšite regeneráciu a omladzovacie procesy
- Získať z menšieho množstva jedla väčšie množstvo živín
- Užívať si svoje jedlo viac, ako kedykoľvek predtým
- Byť v živote šťastní, plní entuziazmu a chuti do aktívneho životného štýlu
- Predísť, ale i zbaviť sa akéhokoľvek zdravotného problému

Nie ste to, čo jete!

Čo ak by som vám povedal, že v skutočnosti nie ste to, čo jete?

Dnes je všeobecne rozšírená hypotéza, ktorá vraví, že ak budeš jesť zdravo, budeš zdravý a naopak. Je to pravda?

Ako som už naznačil, nie je. Je to len obmedzený pohľad ľudí, ktorí ani zďaleka nevedia, ako funguje ľudské telo. V skutočnosti to, čo jeme, nie je ani zďaleka také dôležité, ako si väčšina myslí.

Týmto samozrejme nechcem tvrdiť, že kvalita energie, ktorú dávame do tela, nie je vôbec dôležitá. Práve naopak. Ale to je iba 20% úspechu. Čo teda tvorí tých zvyšných 80%?

Jedlo je samo o sebe len kus hmoty, ktorá nemá pre naše telo žiaden energetický prínos. Podobne, ako palivo v podobe dreva, ktoré vás však samo osebe nezahreje.

Kľúčom úspechu, bez ktorého to nikdy nebude fungovať je (tráviaci) oheň. Práve ten má na starosti veci transformovať, teda premeniť palivo na energiu. Ak oheň nehorí, vôbec nezáleží na tom, akým palivom ho budeme kŕmiť. No naopak, ak oheň horí adekvátne, dokáže spáliť takmer čokoľvek.

Prečo je kľúč k zdraviu ukrytý vo vašom bruchu

V našom bruchu sa nachádza tráviaca energia, ktorá má na starosti trávenie (na fyzickej i mentálnej úrovni). Táto energia je starovekým kľúčom k mladosti, energii, sile a pevnému zdraviu. Po tisíce rokov sa táto doslova magická energia označovala ako AGNI.

Agni je náš vnútorný transformačný oheň (inými slovami tráviace kyseliny, enzýmy, soli a ďalšie tráviace šťavy), ktorý transformuje (premieňa) surovú formu energie – jedlo na formu energie, ktorú je schopné naše telo využiť.

Ak to zjednoduším, tak pre nesprávne fungujúci agni je aj liek jedom, ale silný agni dokáže premeniť aj jed na liek. (Ako keď máte silný oheň v kotli, ktorý spáli takmer čokoľvek – drevo, plast, dokonca roztaví i železo.)

Preto, ak máte slabý agni, nezáleží veľmi na tom, čo jete. Takmer každé jedlo bude pre vás jedom, pretože vaše telo ho nedokáže adekvátne spracovať a využiť.

Ako funguje naše trávenie – 3 základné funkcie

Agni nám umožňuje jedlo **tráviť**, **asimilovať** a jeho zvyšky pomáha **vylúčiť**.

1. Trávenie

Tam to všetko začína. Jedlo je hrubá forma energie. Ak z nej chceme mať nejaký úžitok, v prvom rade ju musíme stráviť.

To sa deje hlavne v našom žalúdku, kde sa jedlo premení na tzv. tráveninu (chýmus). Trávenina je už strávené jedlo, ktoré nás bude ďalej vyživovať.

V prípade zlého trávenia je však táto trávenina toxická, ťažká, lepkavá, upcháva kanály a spôsobuje rapídny pokles fyzickej a mentálnej kondície.

Všetko je to o kvalite tohto chýmusu. Nejde len o jedlo samotné. O to, či je zdravé alebo nie. Ide hlavne o našu tráviacu kapacitu a o to, či dokážeme jedlo správne spracovať a premeniť ho na kvalitný chýmus, ktorý bude ďalej vyživovať naše telo.

Trávenie a produkcia tráveniny je prvou funkciou agni.

3. Asimilácia

Takže hrubá energia jedla sa vďaka agni premieňa na energiu, ktorú dokáže naše telo rozoznať – chýmus / trávenina.

Proces transformácie stále nekončí a náš agni čaká ešte mnoho práce. Trávenina sa totižto musí v štádiu asimilácie premeniť na sofistikované živé tkanivo, z ktorého pozostáva naše telo.

A práve to je druhou hlavnou funkciou agni. Pomáha s vyživovaním nášho organizmu a buduje nové, kvalitnejšie a silnejšie tkanivá.

Charaka, najznámejší staroveký ajurvédsky lekár povedal:

“Zničený agni vedie k nesprávnemu fungovaniu tkanív, ktoré na druhej strane produkujú toxíny v tráviacom trakte a to vedie k slabej syntéze tkanív.”

Znie to zložito, ale zjednoduším. Predstavte si vaše tkanivo ako ovocie a agni ako slnko. Tak ako slnečný oheň prispieva k dozrievaniu ovocia, takisto aj náš vnútorný oheň prispieva k dozrievaniu a syntéze tkanív.

V našom tele je 7 tkanív, pričom je medzi nimi určitá postupnosť. To znamená, že každé ďalšie tkanivo vzniká z toho predchádzajúceho.

Podobne, ako keď máte mlieko. Z mlieka vyrobíte maslo, ktoré obsahuje to najlepšie z mlieka, jeho esenciu. Z masla sa ďalej vyrába ghí, ktoré je esenciou masla.

Keď sa naše telo formovalo v bruchu matky, ako prvé vzniklo **lymfatické tkanivo**, s ktorého vznikom sa vytvorila aj prvá vrstva pokožky. Z lymfy vzniká následne **krv**. Z krvi **svaly**, zo svalov **tukové tkanivo** a z neho **tkanivo nervové**. No a na konci tohto procesu je **reprodukčné tkanivo**, ako najpokročilejšie tkanivo.

Stačí jediná spermia a jediné vajíčko a vznikne nový život. Taká potenciálna energia je ukrytá v tomto tkanive.

Už vidíte, že trávenie neprebieha len v “našom bruchu”?

A bude to ešte zaujímavejšie, počkajte si.

Trávenie na úrovní tkanív je ako dozrievanie. Nedozreté tkaniva vám nezabezpečia optimálnu kondíciu – ani fyzickú, ani psychickú. Sú síce tam, ale v praxi pre vás znamenajú len zbytočnú záťaž.

Veríte mi, ak vám poviem, že dnes využívate možno tak 10% potenciálu vášho tela a ešte menej potenciálu vašej mysle a to všetko len preto, že nemáte dostatočne rozvinuté tkanivá?

Nebojte, spoločne to posunieme na vyššie čísla. Chce to len trocha odhodlania. Máte ho?

3. Vylučovanie

Agni síce nie je hlavným koordinátorom vylučovania, ale veľmi výrazne ho podporuje. Pomáha nielen s vylučovaním nestrávených zvyškov jedla a formovaním stolice, ale aj s vylučovaním toxínov z tela.

Častokrát, ak je silný agni, tak ani nie je čo vylučovať. Pretože tak, ako silný oheň spáli všetko a zanechá po sebe len kúsok popola, takisto aj silný agni v našom organizme premení na popol všetko škodlivé v našom tele.

V praxi to znamená, že ide o najdôležitejší kľúč k zdraviu! Je to tak preto, lebo KAŽDÝ zdravotný problém vzniká z nahromadenia rôznych druhov toxínov v tele. Či už fyzických, alebo mentálnych.

No hlavným nepriateľom týchto toxínov je agni. Nie je možné, aby akákoľvek toxická substancia dokázala prejsť bránami nášho tráviaceho ohňa. Maximálne tak jej popol, ktorý je už totálne neškodný a pripravený na vylúčenie.

Je vám to o niečo jasnejšie? Ak máte akékoľvek otázky, napíšte mi na info@stansaneporazitelnym.sk. Túto časť som chcel prejsť len stručne,

pretože mojim úmyslom bolo vám v tomto ebooku poskytnúť prevažne konkretné praktické stratégie. Ak tomu chcete porozumieť bližšie, neváhajte ma kontaktovať. Pomôžem vám s tým.

Tráviaca energia ako koordinátor všetkých procesov v našom tele

V tele existuje 42 druhov agni – tráviacich ohňov. V tráviacom trakte sa tráviaca energia agni manifestuje ako produkcia kyseliny chlórovodíkovej v žalúdku (jathara agni), produkcia žlčových kyselín v pečeni (bhuta agni) a produkcia pankreatických enzýmov tráviacich cukor a vodu (kloma agni). Tá istá tráviaca energia agni reguluje štítnu žľazu (jatru agni) a metabolickú transformáciu a dozrievanie tkanív (dhatu agni).

Dokonca v každej bunke sa nachádza špecifický agni, ktorý pomáha pri transformácii DNA.

Na jemnohmotnejšej úrovni našich 5 zmyslov, ktoré sú známe tiež ako bránou nášho vnímania, pomáha agni transformovať zmyslové vnemy na poznanie a skúsenosť.

Metabolická cesta agni začína v našom bruchu a končí v našich bunkách, DNA a vedomí.

To všetko znie dosť komplexne, ale ak to zjednodušíme, tak so slabým agni nebudete mať nikdy dostatočnú schopnosť na premenu jedla na energiu.

Inými slovami, agni transformuje hrubú fyzickú energiu na jemnejšie formy energie, ktoré sú nevyhnutné pre to, aby naše telo vyžarovalo vitalitu, silu a dokázalo sa zbaviť toxínov. Zároveň to však umožnuje udržiavať našu myseľ bystrú a produktívnu. K tomu, aby to všetko fungovalo správne, využíva náš agni jedlo ako palivo. Čím kvalitnejšie palivo, tým kvalitnejší oheň a tým viac energie.

Chápete po tejto prvej časti lepšie, čo je skutočne dôležité pre správne fungovanie nášho tela a mysle?

Viete už, na čo sa potrebujete zamerať, aby ste SKUTOČNE vyladili svoje stravovanie?

Povedali sme si, ako veľmi dôležité je trávenie, a že je ešte dôležitejšie než kvalita našej stravy.

Teraz si pravdepodobne kladiete otázku, ako udržať silný tráviaci oheň. Ale no tak, veď sa pozrite na obal tohto ebooku. Už to predsa viete.

Dobre, ale pravdepodobne vás zaujíma, prečo to tak je.

5 000 rokov starý geniálny stravovací systém

Dve jedlá denne je staroveký koncept stravovania, ktorého prvé záznamy nájdeme vo vyše 5000 rokov starej „vede o živote“ ajurvéde. Takto sa ľudia stravovali po desaťtisíce rokov a udržiavali si vďaka tomu pevné zdravie a vyrovnanú myseľ.

Táto “diéta” (budem používať to slovo, ale nechcem, aby ste ho chápali ako niečo, čo je spojené s nekomfortom a odriekaním; čoskoro uvidíte, že opak je pravdou) vám pomôže žiť šťastnejší, zdravší a dlhší život.

Čo je diéta	**Čo nie je diéta**
Prináša šťastie a uspokojenie	Prináša nešťastie a vyžaduje si odriekanie
Vaša dokonalá strava, ktorú by ste nemenili za nič	Stravovanie sa nudnými a nechutnými jedlami
Dlhodobo udržateľný životný štýl	Sezónna záležitosť
Obsahuje univerzálne PRINCÍPY, ktoré platia pre každého	Obsahuje univerzálny REŽIM, ktorý nemôže sadnúť každému
Univerzálne princípy aplikované na konkrétneho človeka vytvárajú individuálny režim	Univerzálny režim aplikovaný na konkrétneho človeka vytvára zmätok

Aj napriek tomu, že neexistuje žiadna univerzálna diéta, existuje pár univerzálnych princípov, ktoré platia pre každého. Najdôležitejším z nich je 2X. Mal by ho používať každý, pretože je v súlade s prirodzeným biorytmom nášho organizmu.

Takže, ak chcete dosiahnuť svoje ciele v oblasti zdravia a stravovania, alebo jednoducho chcete žiť šťastnejšie a zdravšie po celý váš dlhý život, naštudovať si tieto princípy je pre vás nutnosťou.

Najmä v dnešnej dobe, kde okolo stravovania panuje také veľké množstvo chaosu a nevedomosti. Z vlastnej dlhoročnej skúsenosti, či už na základe toho, čo som vyskúšal na sebe, alebo na základe toho, čo vyskúšali moji klienti, vám viem s istotou povedať, že 95% poznatkov v oblasti stravovania, ktoré nás učia rôzni experti, sú totálnym nezmyslom.

Koncept stravovania našich predkov

Podľa ajurvédy (5 000 + rokov stará veda o živote, ayus - život, veda - poznanie), nesprávne stravovacie návyky sú zodpovedné za takmer každú chorobu. Takmer každá choroba začína na vašom tanieri a končí vo vašom bruchu. Preto, nech je kuchyňa vašou jedinou klinikou a jedlo vašou najsilnejšou medicínou.

Ak konzumujete nezdravé jedlá, prejedáte sa, alebo máte slabé trávenie, v takomto prípade vznikajú vo vašom tele toxíny.

Tieto toxíny sa v ajurvéde nazývajú áma. Podľa ajurvédy je zlé strávené jedlo hlavnou príčinou všetkých chorôb. Áma je prirodzene lepkavou a ťažkou substanciou. Akumuluje sa v tele, lepí rôzne telesné kanály a takýmto spôsobom blokuje prúd energie.

Výsledkom je vznik rôznych zdravotných problémov, ktoré sa zo začiatku manifestujú hlavne v rámci tráviaceho traktu, ale časom sa roznesú po všetkých telesných kanáloch a tkanivách.

Každý máme v tele nejaké slabé miesto (orgán oslabený chorobou z minulosti, dávnejšia zlomenina nohy a pod.). Táto áma je taká zákerná, že nájde v našom tele práve to naše oslabené miesto, v ktorom sa začne akumulovať a spôsobí ochorenie daného orgánu alebo tkaniva.

Napríklad, ak nájde slabé miesto v žlčníku, začne spôsobovať vznik žlčníkových kameňov. Ak nájde slabé miesto v pľúcach, začne spôsobovať ochorenia dýchacieho ústrojenstva. Ak nájde slabé miesto v obličkách, môže spôsobiť ochorenia obličiek alebo vznik obličkových kameňov.

Preto je v prvom rade nevyhnutné odstrániť už nahromadené toxíny (ámu) z organizmu.

Následne musíte zabrániť ich ďalšiemu vzniku a formovaniu.

Nasledovaním týchto univerzálnych princípov môžete predísť vzniku chorôb a zároveň sa navždy zbaviť tých, ktoré sa už prejavili.

8 univerzálnych stravovacích princípov

Prehľad:

1. Nepotláčajte svoj hlad.
2. Jedzte 2X denne.
3. Neprejedajte sa.
4. Jedzte jedlo v jeho prirodzenej forme.
5. Jedzte jedlo do 48 minút od jeho uvarenia. Neskladujte jedlo dlhšie než 3 hodiny.
6. Jedzte jedlo uvarené doma.
7. Jedzte jedlo s kľudnou mysľou.
8. Pravidlá pre konzumáciu vody.

1. Nepotláčajte svoj hlad

Nikdy nepotláčajte svoj hlad. Ak to budete robiť, môžu sa u vás objaviť nasledujúce problémy:

- Bolesti tela
- Strata záujmu o jedlo
- Strata apetítu
- Oslabenie trávenia
- Vyčerpanosť
- Lenivosť
- Oslabenie zraku
- Úbytok tkanív
- Strata sily

To je len zopár z problémov, ktoré sa u vás môžu objaviť. Majte na pamäti, že ak potláčate hlad a nedodáte palivo vášmu tráviacemu ohňu vtedy, keď ho prirodzene vyžaduje, vystavujete vaše celkové zdravie nebezpečenstvu.

Jedzte kedykoľvek, keď cítite hlad

Po správnom strávení a vstrebaní jedla budete mať znova potrebu doplniť živiny. Vaše telo vám samo povie, kedy potrebuje jesť. Ak budete mať potrebu jesť, vaše brucho si o to požiada.

Takže jedzte vždy, keď cítite skutočný apetít. Jedze vždy, keď si o to vaše brucho zažiada. Nepočúvajte svoj jazyk. Nejedzte len pre chuť. Samozrejme, jedzte delikátne jedlá, ale len keď cítite hlad a apetít.

Zlaté pravidlo zdravého jedenia a vybudovania si pevného zdravia je jesť len vtedy, keď ste hladní. Zároveň piť vodu len vtedy, keď ste smädní. Vidíte, aké inteligentné je naše telo? Ak niečo potrebuje, požiada si o to. Trénujte svoju schopnosť vnímať jeho potreby a uvidíte sami, že časom budete perfektne rozumieť jeho reči.

- Ak ste **smädní**, nejedzte jedlo. Vtedy by ste sa mali napiť vody.
- Ak ste **hladní**, nepite vodu. Vtedy by ste sa mali najesť.

Benefity jedenia len za prítomnosti hladu

Ak budete jesť len za prítomnosti hladu, na vaše telo a myseľ to bude mať nasledujúci efekt:

- Zvýšený pocit radosti a entuziazmu
- Väčšia fyzická a mentálna sila
- Excelentná pamäť
- Dlhovekosť
- Vytrvalosť a výdrž
- Pevná a žiariaca pokožka

- Silná imunita
- Vitalita
- Pôvab

Rozdiel medzi skutočným a falošným apetítom

Čo je skutočný apetít a čo neovládnutá túžba po jedle? Tu sú rozdiely:

Skutočný hlad	**Falošný hlad**
Váš žalúdok vyžaduje jedlo. Je prázdny, pretože ste nejedli hlavné jedlo niekoľko hodín (spravidla 6-10 hodín).	Váš jazyk vyžaduje jedlo dokonca aj v prípade, že váš žalúdok je plný a spokojný.
Nikdy sa neprejete.	Takmer neustále sa prejete.
Jete pre život.	Žijete pre jedlo.
Prestanete jesť, ak sa cítite plní.	Pokračujete v jedení bez ohľadu na to, či je žalúdok plný alebo nie.
Cítite pocit ľahkosti v bruchu aj po konzumácii jedla.	Cítite ťažkosť v žalúdku po jedle (a spravidla neustále).
Nesmierne vám chutí akékoľvek jednoduché jedlo.	Neuspokojí vás žiadne jedlo a preto máte tendenciu jedlo prekoreniť, presoliť, prechutiť a prehnane špekulovať nad výberom jedla...

Je to prvý a najdôležitejší princíp áyurvedskeho stravovania – jesť len za prítomnosti hladu. Vyhýbajte sa preto jedlu v prípade, ak žiaden hlad necítite.

Sprievodné znaky správne stráveného predchádzajúceho jedla

- Správne vylučovanie stolice a moču. Bez vyprázdnenia predchádzajúceho jedla by ste nemali jesť žiadne ďalšie.
- Čisté grgy. Nie grgy, ktoré majú príchuť kyselín v žalúdku alebo predchádzajúceho jedla, ktoré ste skonzumovali.
- Pocit ľahkosti v organizme.
- Pocit apetítu a smädu / hladu.
- Pocit ľahkosti v oblasti srdca, hrudníka a brucha.
- Pocit zvýšeného tráviaceho ohňa a vaše brucho vyžaduje ďalšie jedlo.
- Bystré zmysly a jasná myseľ.

2. Jedzte 2x denne

Koľkokrát by sme mali ideálne jesť? Presne tak, veď predsa o tom je táto kniha. Princípom 2X sa budeme zaoberať viac do hĺbky hneď, keď si preberieme tieto všeobecné stravovacie princípy.

Takže teraz len veľmi stručne.

Ajurvéda rozpráva o dvoch hlavných jedlách denne, ktoré boli nosným pilierom stravy našich predkov – raňajky a večera.

Tieto hlavné jedlá sa dajú ďalej doplniť o vedľajšie, v závislosti od vašich individuálnych potrieb. O tom si povieme niečo neskôr.

Princíp 2X je nielen tým najlepším krokom, ktorý môžete urobiť pre svoje zdravie, ale zároveň je to nesmierne praktické a jednoduché. Už žiadne komplikovanie vášho stravovania!

Prestávka medzi dvoma jedlami

Minimálna prestávka	6 hodín
Maximálna prestávka	10 hodín

Je dôležité dodať, že je v poriadku jesť večerné jedlo v naplánovaný pravidelný čas aj napriek tomu, že ranné jedlo sa úplne nestrávilo. Ale nikdy nejedzte ranné jedlo, ak sa včerajšia večera ešte nestrávila, pretože počas noci sa tráviaca kapacita znižuje.

Preto je počas noci ťažšie stráviť večerné jedlo v porovnaní s tým ranným, ktoré nám dáva energiu byť v pohybe počas celého dňa.

3 hodiny po východe slnka sa tráviaca kapacita automaticky zvyšuje. Zároveň po západe slnka výrazne znižuje.

Takže ak budete ráno po nejaký čas držať pôst (zo začiatku môžete kľudne aj do 10:00), pomôže vám to vybudovať si veľmi dobré trávenie. Dôležité je, aby ste jedli ráno len vtedy, keď cítite apetít a hlavne, a toto si poriadne zapamätajte, len po vykonaní veľkej potreby!

3. Neprejedajte sa

Vždy nechajte 1/4 žalúdka prázdnu. Vyhnite sa prejedaniu. Nemali by ste cítiť po jedle žiadnu ťažkosť v oblasti brucha. Ale jedzte dostatočne veľké porcie, aby ste uspokojili svoj hlad.

Je dôležité nechať v žalúdku určité prázdne miesto. Vytvára to priestor pre trávenie – produkciu tráviacich kyselín, premiešavanie jedla v žalúdku, lepšiu peristaltiku...

Príznaky zdravého jedenia

1. Cítite sa sviežo a plní vitality, ak máte zdravé stravovacie návyky. Naopak, kvôli nezdravým stravovacím návykom sa budete cítiť ne(s)pokojne, ťažko a nekomfortne.
2. Stále cítite ľahkosť v oblasti brucha aj napriek tomu, že ste práve jedli. Nezažívate žiaden pocit plnosti a ťažkosti v bruchu po jedle.
3. V bruchu cítite pocit komfortu.

4. Jedzte jedlo v jeho prirodzenej forme

Snažte sa voliť si jedlo, ktoré sa pripravuje z potravín v ich prirodzenej forme. To znamená vo forme, v ktorej by ste ich našli v prírode.

- Pri výbere jedla si zakladajte na kvalite, nie kvantite
- Jedlo by malo byť šťavnaté a nemalo by byť príliš mastné, aby sa zlepšila jeho absorpcia
- Vyhýbajte sa nadmerne suchým jedlám (sušienky, chlieb, surová zelenina)
- Variť by ste mali ľahké a príjemne ochutnené pokrmy

Vyvážená strava

Ajurvédska strava neznamná jesť len ryžu, varenú zeleninu alebo šaláty. To vôbec nie. Nasleduje špecifické princípy, ktoré sa dajú aplikovať do akejkoľvek kuchyne (bez výnimky).

Stačí dodržiavať určité zásady a z akéhokoľvek jedla dokážete pripraviť zdravší a chutnejší variant..

Majte na pamäti, že každé jedno jedlo, na ktoré ste si zvykli, sa dá pripraviť z kvalitnejších a zdravších surovín. Guláš, hranolky, vyprážané jedlá, segedínsky alebo čokoľvek iné.. Stačí byť trocha kreatívny a naučiť sa správne používať jednotlivé potraviny v kuchyni.

Ajurvéda rozoznáva 6 chutí. Práve na základe týchto chutí sa určuje pestrosť vašej stravy. Každá z chutí by mala byť do určitej miery, podľa individuálnych genetických požiadaviek, obsiahnutá v jedle. Jednotlivé chute hrajú svoju úlohu pri vyživovaní nášho organizmu.

Chuť	Potraviny	Biologický efekt chuti
Sladká chuť	Ovocie, obilie, mlieko, maslo, ghí, kokosová voda, mandle, cuketa, hokaido, batáty, čerstvá voda, med, cukor (nemyslím ten biely jed)	Vyživovanie, regenerácia, sila, omladenie, sexuálna energia, rast tkanív
Slaná chuť	Kamenná soľ	Hydratácia, produkcia slín, chuť do jedla, apetít, trávenie
Kyslá chuť	Citrusy, jogurt, cmar, paradajky	Metabolizmus, produkcia slín, apetít, krvný obeh, srdce
Pálivá chuť	Pippali, zázvor, čierne korenie	Trávenie, apetít, metabolizmus, spaľovanie, detoxikácia
Horká chuť	Kurkuma, špenát, čakanka	Trávenie, detoxikácia, dezinfekcia, proti parazitom
Trpká chuť	Granátové jablko, strukoviny	Hojenie rán, vyprázdňovanie

Týchto šesť chutí by ste mali zaradiť do každého jedla, ak chcete, aby vaše telo získalo všetko, čo potrebuje a vy ste boli úplne spokojní.

Základom stravy je sladká chuť, pretože dáva dlhovekosť a omladzuje organizmus. To znamená hlavne obilie, ale aj výživná zelenina, ovocie, mlieko a jogurt.

To by mal byť základ vašej stravy, ktorú môžete obohatiť o nejaké strukoviny (mungo, moong dal). Tiež by ste mali pridávať korenie do každého jedla. Môžete používať napríklad kurkumu, rascu, koriander, asafoetidu, škoricu, kardamón, zázvor a čerstvé bylinky ako petržlen, koriander. Korenie dopĺňa chute, ktoré zvyšujú liečivosť jedla, ale tiež jeho výživnosť.

Ak chcete byť skutočne dôslední, mali by ste si dať urobiť odbornú diagnostiku na zistenie vašej psychofyziologickej konštitúcie. Na základe toho sa dá potom presnejšie určiť, ktoré chute by ste mali uprednostňovať a naopak, ktoré by ste mali obmedziť tak, aby ste si zachovali psychickú a mentálnu rovnováhu.

Jedzte satvické jedlá

Jedlo, podľa toho, ako pôsobí na našu myseľ a vedomie, sa rozdeľuje do troch kategórií – satvické, rajasické a tamasické.

1. Vo všeobecnosti, **SATVICKÉ jedlá** sú šťavnaté, chutné, organické, čerstvo uvarené a ľahko stráviteľné

2. **RAJASICKÉ jedlá** sú príliš prekorenené a presolené, konzervované jedlá, vajíčka, kofeín...

3. **TAMASICKÉ jedlá** sú staré zbytky z predchádzajúceho dňa, mrazené a fermentované potraviny, mäso.

Mali by ste zaradiť viac sattvických jedál do vášho denného jedálnička, aby ste žili zdravší život.

5. Jedzte jedlo do 48 minút od uvarenia

Áyurveda odporúča jesť jedlo do 48 minút od jeho uvarenia. Maximálny čas skladovania jedla by však nemal za žiadných okolností presiahnuť 3 hodiny. Po 3 hodinách sa už jedlo považuje za skazené, je plné množiacich sa baktérií, začína hniť a rozkladať sa.

Nenechávajte jedlo v chladničke na ďalšiu príležitosť alebo na ďalší deň. Uvarte také množstvo jedla, ktoré ste vy a vaša rodina schopní skonzumovať ideálne okamžite alebo aspoň v daný deň.

6. Jedzte domáce jedlo

Jedzte jedlo, ktoré bolo ideálne uvarené doma, prípadne v reštaurácii z kvalitných surovín (ak o takej budete vedieť, napíšte mi... prípadne, ak takú budem mať, napíšem ja vám:-).

Nikdy nejedzte žiadne polotovary.

Snažte sa variť si čo najčastejšie doma. Nezaberie to veľa času, ak sa to naučíte robiť efektívne. V praxi vám to zaberie dokonca častokrát menej času, než návšteva reštaurácie. Takže ešte predtým, než mi poviete, že nemáte čas, zahryznite si do jazyka.

Vy máte čas na veci, ktoré sú pre vás v živote dôležité. Nie je to tak? Kvalitné jedlo by malo byť medzi tými pár dôležitými vecami pre váš život. Preto sa snažte variť jedlo doma pre seba a svoju rodinu. Snažte sa nejesť v reštauráciách, obchodoch a ani žiadne balené jedlo a polotovary.

7. Jedzte jedlo s pokojnou mysľou

Nejedzte v zhone. V ajurvéde je jedenie jedla ako meditácia alebo uctievanie.

- Vaša myseľ by mala byť pokojná.
- Ideálne je sedieť na podložke na zemi s prekríženými nohami.

- Pred tým, než začnete jesť, vyjadrite vďačnosť za jedlo, ktoré máte na tanieri. Vnímajte radosť, kľud a vďačnosť vo vašej mysli.
- Predtým, než pôjete jesť, prv darujte jedlo chudobným, ak si o to žiadajú. Potom podávajte jedlo hosťom, ak sú nejakí prítomní. Následne starším a deťom. Až potom by ste mali jesť vy v spoločnosti vašich blízkych.
- Stále jedzte v kľudnom, čistom, tichom a pohodlnom prostredí.
- Pri jedení dajte stranou všetky rozptýlenia ako TV, mobil, rádio, knihu...
- Počas jedenia je dôležité byť maximalne v prítomnosti. To znamená, mali by ste sa nad jedením pozastaviť a byť schopní oceniť chuť, výzor, textúru a vôňu jedla. Zamestnajte jedením všetky zmysly.

Všetky tieto rituály pomáhajú predísť Alzheimerovej chorobe, depresii, úzkosti, starostiam a akýmkoľvek ďalším psychologickým problémom a veľmi výrazne prispejú k vášmu mentálnemu zdraviu.

Je veľmi dôležité jesť so svojími blízkymi.

Štúdie dokázali, že ľudia, čo jedia jedlo so svojími rodičmi, deťmi a priateľmi, majú v budúcnosti omnoho menšiu náchylnosť k psychologickým problémom.

8. Pravidlá pre pitie vody

- Pite len vtedy, keď ste smädní.
- Nikdy nepite veľa vody pred jedlom.
- Nikdy nepite veľa vody s jedlom.
- Nikdy nepite veľa vody po jedle.
- Zabudnite na trend čím viac vody, tým lepšie.

Prednedávnom vedci zistili, že nadmerná konzumácia vody je najčastejšou príčinou zdravotných problémov. A je to skutočne tak, dokonca naši predkovia to vedeli už dávno.

Preto zabudnite na neprirodzenú potrebu, ktorú nám nanútili moderné trendy. Nie, nepotrebujete vypiť za deň litre a litre (a litre) vody.

Voda sa musí totižto podobne ako i jedlo stráviť. Vyžaduje si určitú tráviacu silu, tráviacu kapacitu. Ak ju budete nasilu konzumovať vo zvýšenej miere, bude dlhodobo oslabovať vaše trávenie a vo vašom tele začnú vznikať toxíny.

Ďalším dôvodom je veľmi jednoduchý princíp. Vysvetlím vám to na príklade. Ak máte nejaké jedlo varené vo vode, napríklad zeleninu,

ako dlho vydrží, kým nezačne hniť? Asi 3 hodiny. Čo také jablko? Tiež moc dlho na vzduchu nevydrží.

Ale teraz si predstavte že máte nejakú sušienku. Alebo sušené ovocie. Jednoducho jedlá, ktoré neobsahujú žiadnu vodu. Ich životnosť je omnoho dlhšia. Prečo?

Pretože voda je darcom života a veľmi rýchlo sa v nej rozširuje život v akejkoľvek forme. Áno, aj život v podobe baktérií, vírusov a podobne. Preto obmedzenie tekutín môže byť prínosom hlavne pre tých, ktorí majú určité zdravotné problémy. Samozrejme, nenabádam vás k tomu, aby ste prestali piť vodu!

Všetko si to opäť vyžaduje odbornú diagnostiku a pochopenie vášho genetického nastavenia a problémov, aby ste boli schopní nastaviť konzumáciu vody namieru.

Ale vo všeobecnosti, vôbec to s vodou nepreháňajte. Jednoducho pite vtedy, keď ste smädní, aby ste si tak udržali trávenie silné. Pitie nasilu hasí tráviaci oheň a nárast škodlivých mikroorganizmov vo vašom tele.

Čo sa týka teploty vody, tak opäť, pite vodu takej teploty, na akú máte chuť. Vyhnite sa však príliš ľadovej vode.

Princíp 2X

Časovanie jedál

Staroveké áyurvedske texty, v ktorých je obsiahnuté skutočné poznanie o dosahovaní zdravia a mladosti, odporúčajú jesť 2 hlavné jedla denne:

1. **Ranné jedlo** – 3 hodiny po východe slnka.
2. **Večerné jedlo** – 40 minút pred západom slnka.

V niektorých textoch sa popisuje aj presné časovanie – zhruba 3 hodiny po východe slnka a 40 minút pred jeho západom.

Toto časovanie sa však nedá úplne presne aplikovať v krajinách, kde sa východ a západ slnka v priebehu roka výrazne mení.

Ideálne je to v krajinách bližšie pri rovníku.

Preto tieto časy nemusia byť úplne presné pre všetky krajiny počas všetkých ročných období.

Väčšina autorít sa zhoduje na tom, že najdôležitejšie je jesť práve vtedy, keď cítite skutočný apetít.

Na základe toho a na základe mojich výskumov biorytmu tela som zistil, že nasledujúce časovania jedál sú najvhodnejšie:

Časovanie jedál	Počas dlhých dní	Počas krátkych dní
Ranné jedlo	8:00 až 9:00	9:00 až 10:00
Večerné jedlo	17:00 až 18:00	16:00 až 17:00

Toto sú najlepšie časy, pretože vtedy telo produkuje najväčšie množstvo tráviacich štiav. Avšak táto tabuľka je pre všeobecnú ilustráciu toho, čo je perfektné. Sám sa ju snažím dodržiavať ako sa len dá, avšak niekedy to jednoducho nevýjde. Najdôležitejšie je jesť dvakrát denne za prítomnosti hladu.

Prestávka medzi ranným a večerným jedlom

Môžete to následovať na základe toho, čo je pre vás komfortné, okolností a biorytmu vášho apetítu. Chce to trcha experimentovania z vašej strany.

Pamätajte však na jedno. Prestávka medzi ranným a večerným jedlom by mala byť najmenej 6 hodín, avšak nie viac ako 10 hodín.

Často kladené otázky ohľadom časovania jedál

Čo mám robiť, ak necítim večer apetít?

Môžete si dať večerné jedlo podľa toho, ako ste si to naplánovali. Avšak majte na pamäti následujúce veci:

1. Nejedzte skôr, než 6 hodín po rannom (prvom) jedle.
2. Neprejedajte sa. Jedzte menej a nechajte aspoň ¼ žalúdka prázdnu.
3. Po večernom jedle majte aspoň 14 hodinovú prestávku, kým budete znova konzumovať ranné jedlo.

Pomôže vám to k lepšiemu pretráveniu oboch jedál, ktoré ste počas daného dňa skonzumovali.

Ak budete následovať tieto tipy, jedenie večerného jedla v naplánovaný čas vám nespôsobí žiadne komplikácie.

Čo mám robiť, ak cítim apetít po zjedení hlavného jedla?

Niektorí ľudia cítia apetít veľmi rýchlo po tom, čo zjedia svoje hlavné jedlo. Väčšinou nastáva v prvých 2 hodinách po zjedení hlavného jedla.

Po zjedení jedla sa v tele zvýši tráviaci oheň. Podobne ako keď do uhasínajúceho ohňa prihodíte poleno. Je to prirodzený cyklus, ktorý prebieha v našom organizme.

Je to však falošný apetít. V skutočnosti sa deje to, že tento zvýšený oheň trávi jedlo, ktoré stre skonzumovali. Nie je to skutočný hlad.

Ak si myslíte, že cítite apetít po zjedení dostatočne uspokojujúcej porcie hlavného jedla, potom to bude určite falošný apetít. Ten zmizne sám od seba do niekoľkých minút.

Čo mám robiť, ak cítim apetít častejšie, nie len v čase hlavného jedla?

Ak to nie je falošný hlad, o ktorom sme si rozprávali v predchádzajúcej časti, tak môžete si dať niektoré z týchto jedál v minimálne 2 hodinovom odstupe od hlavného jedla.

1. Ovocie
2. Šťavnatá surová zelenina ako uhorky alebo paradajky
3. Čerstvá zeleninová šťava
4. Kokosová voda
5. Ovocná šťava

Tieto jedlá sú ľahké na trávenie, plné živín a vhodné pre kohokoľvek Dávajte však pozor na ovocnú šťavu. S tou musia niektorí opatrne, spravidla tí, ktorí nešportujú.

Čo vravia štúdie na princíp 2X?

Štúdie ukázali, že časté jedenie spôsobuje inzulínovú rezistenciu a u ľudí čo jedia často, sa vyvinie diabetes a ďalšie poklesy na kvalite ich životného štýlu. Ľudia, čo jedia 2X denne, nemajú v tele žiadnu inzulínovu rezistenciu.

Ďalšia štúdia tiež ukázala následovné. Na základe štúdie sa zistilo, že produkcia tráviacich kyselín sa počas spánku znižuje. Spánok je priamo spojený s nízkym vylučovaním kyselín v žalúdku. Ranná prechádzka je naopak spojená so zvýšením tráviacich kyselín.

Väčšina ľudí trpiacich peptickým vredom majú zintenzívnené symptómy práve ráno a večer. Tiež cítia rapídne zlepšenie symptómov počas noci. Takže sekrécia tráviacich kyselín sa v noci výrazne znižuje.

Preto by ste mali jesť 2 hlavné jedla denne. 2 hlavné jedla denne je starovekým konceptom stravovania pre získanie silného tela a mysle.

V starovekej kultúre bolo jedenie spojované s rituálom nazývaným Agnihorta Yagya, ktorá sa vykonáva 2X denne. Ide v podstate o obetovanie rôznych priaznivých vecí ohňu.

Staroveké písmo Yoga Ratnakar to potvrdzuje. Vraví, že tak, ako Agnihotra Yagya sa vykonáva dvakrát denne, takisto aj prijímanie jedla by malo byť vykonávané 2X denne.

Ak chcete vedieť viac dopodrobna, čo vravia štúdie, odporúčam si pozrieť túto stránku [spaloveda.sk/2x]. Zhruba od jej polovice sa zaoberám do detailov štúdiami princípu 2X.

Rozhodnite sa pre perfektné časovanie vašich dvoch jedál

Keď momentálne konzumujete 3 až 6 jedál denne, potom by ste to nemali znižovať naraz (ak nie ste extrémne disciplinovaný človek), ale radšej to robte postupne. Hlavne počúvajte svoje telo.

1. Jedzte energetické jedlá ráno, akonáhle začnete cítiť skutočný apetít.
2. Na ďalšie jedlo si počkajte až dovtedy, akonáhle znova začnete cítiť skutočný apetít. Napríklad, ak zjete energetické jedlo o 8 ráno, apetít sa znova objaví o 2 poobede, potom by vaše večerné jedlo malo byť o 2 poobede.
3. Ďalší deň opakujte tento postup, avšak tentokrát večerné jedlo posuňte o 15 minút. Opakujte tento proces každý deň až do momentu, kedy prestávka medzi jedlami nebude aspoň 7 hodín. Vaše telo sa začne veľmi rýchlo prispôsobovať na to, čo je preňho najlepšie.

4. Ak jete viac než 3x denne, potom by ste mali tiež následovať rovnaký postup, avšak na začiatku redukujte počet jedál po dobu niekoľkých týždňov. Následne sa dopracujte k jedeniu 3x a nakoniec 2x.
5. Robte to všetko tak, aby to pre vás nebolo nekomfortné a vaše stravovanie vás uspokojovalo.

Ranné jedlo

Ranné jedlo	Vysoko energické

Ranné jedlo by malo byť **uspokojujúce** a **výdatné**. Vaše telo potrebuje energiu na celý deň. Preto ráno by ste mali jesť vysoko-energetické jedlá.

Môžete si dať ovocie, celozrnné obilie, strukoviny, varenú zeleninu a jogurt.

Zloženie raného jedla

Tuhé jedlo	1/2 objemu žalúdka
Jedlo s vysokým obsahom vody	1/4 objemu žalúdka
Prázdny priestor	1/4 objemu žalúdka

Tuhé jedlá: celozrnné obilie, strukoviny, fazuľa, čapáti, varená zelenina, semiačka a orechy.

Jedlá s vysokým obsahom vody: ovocie, ovocná šťava, zeleninová šťava, šťavnatá zelenina, kokosová voda, kokosové mlieko, kravské mlieko, cmar.

Prázdny priestor v žalúdku: Stále by ste mali jesť o niečo menej, než vyžaduje váš apetít. To znamená, že 1/4 žalúdka by mala ostať prázdna.

Ideálne ranné jedlo

Mali by ste jesť jedlo v správnom zložení a množstve, podľa kategórie potravín. Tu je príkladne dávkovanie, ako si správne vyskladať svoje ranné jedlo:

Kategória jedla	**Porcia (pre dospelých)**
Ovocie	1 až 2 kúsky
Semiačka a orechy	Zopár namočených mandlí
Celozrnné obilie	2 porcie
Strukoviny	1 porcia
Varená zelenina	1 až 2 porcie
Jogurt / cmar	1 porcia

Príklad ranného jedla

Kategória jedla	Príklad (pre dospelého)
Ovocie	1 granátové jablko + 1 jablko
Semiačka a orechy	Zopár namočených mandlí
Celozrnné obilie	2 celozrnné čapáti alebo 1 čapáta a 1 šálka ryže
Strukoviny	1 šálka mungového prívarku
Varená zelenina	1 šálka
Yogurt / cmar	1 šálka

Podľa písma Yoga Ratnakar by ste mali jesť ovocie pred hlavným jedlom. Ideálne aspoň 48 minút.

Ranné ovocie

Ráno môžete jesť následujúce ovocie:

- Jablká
- Marhule
- Avokádo
- Bobule
- Černice
- Čučoriedky
- Maliny
- Čerešne
- Brusnice
- Datle
- Figy
- Grepfruit

- Hrozno
- Guava
- Limetka
- Pomaranče
- Broskyne
- Hrušky
- Ananás
- Slivky
- Granátové jablko

Večerné jedlo

Večerné jedlo	Vysoko výživné

Večerné jedlo by Malo byť **ľahké** a **výživné**. Takže Mali by ste jesť menej onilnín a strukovín. Tiež by ste nemali konzumovať mŕtve zvieracie mäso.

Zloženie večerného jedla

Tuhé jedlo	1/4 objemu žalúdka
Jedlo s vysokým obsahom vody	1/2 objemu žalúdka
Prázdny priestor	1/4 objemu žalúdka

Tuhé jedlá: celozrnné obilie, čapáti, ryža, varená zelenina, semiačka a orechy.

Jedlá s vysokým obsahom vody: ovocie, šťavnatá zelenina, zeleninová polievka, kokosové mlieko, kravské mlieko.

Prázdny priestor v žalúdku: 1/4 žalúdka by mala ostať prázdna.

Ideálne večerné jedlo

Kategória jedla	Porcia (pre dospelého)
Ovocie	1 až 2 kúsky
Celozrnné obilie	1 porcia (1 celozrnná čapáta)
Varená zelenina	1 porcia
Šalát	1 tanier

Príklad večerného Menu

Kategória jedla	Konkrétne príklady
Ovocie	150 gramov papáyi + 1 hruška
Celozrnné obilie	1 celozrnná čapáta
1/2 uvarená zelenina	1 šálka
Šalát	¼ šálky červenej repy, 1 stredne veľká uhorka, 1 stredne veľká paradajka, 1 lyžica naklíčeného munga, 1 lyžica strúhaného kokosu

Večer môžete jesť akékoľvek sattvické jedlo, akékoľvek ovocie alebo zeleninu (nie suchú surovú zeleninu, ktorá je ťažká na trávenie).

Tieto jedlá sú ľahko stráviteľné. Na večer by ste mali jesť jedlá, ktoré si nevyžadujú príliš veľké množstvo tráviacej sily, aby ste ich boli schopní počas spánkovej nečinnosti stráviť.

Poznámka: Majte na pamäti, že je veľmi dôležité, aby ste mali medzi jedlom a tým, kedy idete do postele, ideálne 3 hodinovú pauzu.

Konzumácia mlieka pred spaním

Naši predkovia častokrát konzumovali pred spaním mlieko. Je to totižto jeden z najomladzujúcejších nektárov, aký máme k dispozícii. Takmer okamžite posilňuje tkanivá a dopĺňa sexuálnu energiu.

Ak chcete konzumovať pred spaním mlieko, potom mám pre vás následujúce odporúčania:

1. Je priaznivé mať večer pred spaním pohár mlieka.
2. Voľte si čo najkvalitnejšie mlieko
3. Mali by ste mať minimálne 30 minútovú prestávku medzi večerou a mliekom. Dlhšia prestávka bude ešte vhodnejšia (2-3h).
4. Ak máte problém s konzumáciou mlieka, môžete piť čerstvé, domáce kokosové mlieko.

Poradie konzumácie rôznych chodov

Áyurveda odporúča jesť jednotlivé chody v následujúcom poradí:

Ovocie

Ovocie by ste mali jesť ako prvé. Ideálne aspoň 48 minút pred hlavným jedlom. Snažte sa zaradiť aspoň niekoľko druhov ovocia denne do vašej stravy (v závislosti od podnebného pásma a ročného obdobia) z rôznych kategórií.

Kategórie ovocia:

1. **Bobuľe:** Čučoriedky, brusnice, černice, maliny, jahody, ríbezle, egreše, hrozno atď.
2. **Citrusové ovocie:** Pomaranče, grepfruity, mandarinky, limetky, citróny, pomelo, kiwi atď
3. **Malvicovité ovocie:** Všetky typy jabĺk, všetky typy hrušiek, duly atď.
4. **Kôstkové ovocie:** Marhuľe, broskyňe, slivky, nektarinky, čerešne, višne atď.
5. **Tropické ovocie:** Banány, mangá, melóny, ananás, papáya, čerstvé olivy atď.

Vyššie sme si uviedli 5 kategórií ovocia. Mali by ste si vybrať 1 + 1 ovocie z dvoch kategórií. Ideálne, ak si vyberiete rôzne kategórie ovocia pred každým jedlom. To znamená 2 rôzne druhy ovocia pred ranným jedlom a 2 rôzne druhy ovocia pred večerným jedlom (alebo medzi jedlami). Ideálne, ak budete denne konzumovať čo najviac kategórií ovocia. Nie je to však povinné.

Ak športujete alebo máte viac pohybu, nebojte sa konzumovať viac ovocia aj medzi jedlami.

Nesmierne dôležité však je, že ovocie musí byť v prvom rade sezónne a ideálne miestne. Snažte sa nejesť ovocie dovážané z rôznych krajín, ktoré je navyše mimo sezónu. (No to určite, datle musím mať 365 dní v roku, inak neprežijem!)

Ťažké jedlá (ťažké na trávenie)

Niektoré jedlá si vyžadujú v tráviacom trakte viac času na trávenie. Jedlá, ktoré sú ťažko stráviteľné sa nazývajú ťažké jedlá. Táto kategória je zo všetkých najvýživnejšia. Sú tu zahrnuté:

- Jedlo varené v oleji alebo ghí
- Jedlo smažené na oleji alebo ghí
- Jedlo, ktoré obsahuje akýkoľvek typ oleja alebo ghí
- Semiačka a orechy
- Obilniny
- Strukoviny
- Čapáti
- Ryža
- Jedlo s nižším obsahom vody

- Mlieko, jogurt, tvaroh a ďalšie mliečne produkty

Ľahké a tekuté jedlá (ľahké na trávenie)

Jedlá, ktoré si vyžadujú menej času na trávenie alebo jedlá, ktoré obsahujú zvýšený podiel vody sa nazývajú ľahké jedlá. Ovocie obsahuje tiež zvýšený podiel vody, avšak ovocie nie je úplne jedlom. Preto by sa malo jesť oddelene od varenej stravy a všetkých ostatných druhov jedál.

- Ovocie
- Ovocné šťavy
- Cmar
- Kokosová voda
- Citrónová voda
- Zeleninové šťavy a polievky
- Voda

Praktické tipy do kuchyne

Celozrnné čapáti

Väčšina ľudí si nevie odpustiť konzumáciu pečiva. To je však nesmierne škodlivé pre náš organizmus, pretože vytvára v tele lepkavú toxickú substanciu, ktorá lepí kanály a spomaľuje trávenie.

Je to kvôli dvom dôvodom. Poprvé, do pečiva sa pridáva droždie / kvások, ktoré sú pre telo škodlivé. Podruhé, pečivo sa vyrába z rafinovanej múky, ktorá nemá žiadne živiny.

Naši predkovia nič také nepoznali. Naštastie mali dokonalú náhradu za pečivo. Nazýva sa čapáti. Ide v podstate o placky z múky, ktoré sú celkom jednoduché a rýchle na prípravu.

Áyurveda odporúča celozrnnú pšenicu a jačmeň na dennú konzumáciu. Na základe toho vám odporúčam základne zloženie múky pre výrobu čapátov:

Celozrnná pšenica	75 %
Jačmeň	25 %

Avšak môžete zaradiť aj iné obilie. Tu je jeden recept:

Celozrnná pšenica	60 %
Jačmeň	15 %
Quinoa	10 %
Amaranth	5 %
Ovsené vločky	5 %
Proso	5 %

Ľudia s intoleranciou na lepok si môžu vyrobiť variantu bez obilia, ktoré obsahuje lepok. Tu je príklad receptu:

Pohánka	65 %
Quinoa	15 %
Amaranth	10 %
Ovsené vločky	5 %
Proso	5 %

Záver

Som nesmierne rád, že ste si našli čas na prečítanie tohto ebooku. Pravdepodobne to myslíte vážne a ste pripravení vystúpiť zo svojej komfortnej zóny a spraviť všetko, čo je zapotreby, aby ste skvalitnili svoj život.

Avšak, rád by som podotkol, že to “všetko, čo je zapotreby” neznamená, že musíte hneď meniť svoj život od základov.

To vôbec nie! Takéto jednanie je naopak veľmi nepriaznivé. Svoj život musíte meniť chytro. Obalamúťte svoju myseľ tak, aby si zmenu ledva všimla. Inak bude proti vám a vášmu novému režimu bojovať.

A ako to spraviť? Dôležité je ísť neustále o kúsok vpred a každý deň spraviť jeden malý krok k úspechu. Každý deň vystúpiť LEN o malý kúsok zo svojej komfortnej zóny.

Ľudia preceňujú to, čo dokážu za 5 mesiacov, ale podceňujú to, čo dokážu za 5 rokov.

Preto si stanovte dlhodobé ciele a každý deň k ním po malých krokoch kráčajte.

Tento systém nie je vôbec komplikovaný. Všetko je to nesmierne jednoduché. Síce tu existuje niekoľko dôležitých pravidiel a regulácií, no najdôležitejšie je jesť 2X denne.

Preto je to tak nesmierne geniálne. Zo začiatku nemusíte vôbec riešiť čo jete, kedy presne to jete... Jednoducho jedzte 2X denne, ráno a večer, s dostatočnou prestávkou medzi jedlami.

Postupne, akonáhle budete vidieť už za 1-2 dní nesmierne priaznivé prínosy pre váš život, sami začnete dychtiť po tom, aby ste to posunuli na ďalší level.

Robte to tak, aby vás to motivovalo chcieť ešte viac. To sa dá jedine vtedy, ak to, čo robíte, vás napĺňa a robí šťastnými.

Najdôležitejšie je, aby ste boli šťastní. Aby to, čo robíte, vám prinášalo viditeľný výsledok bez toho, aby ste museli byť fanatici, ktorí si vôbec neužívajú život.

Vystúpiť kúsok zo svojej komfortnej zóny každý deň je nevyhnutné pre dlhodobý rast v živote. Avšak fanatizmus v akomkoľvek smere vás skôr či neskôr zničí.

Užívajte tento systém v spokojnosti, radosti a zdraví.

S pozdravom Váš priateľ,
Mark Kerul.