

Kontrola mysle

Preberte kontrolu nad vašou hmotnosťou,
náladou a dlhodobým zdravím

Mark Kerul'

Upozornenie

Vďaka tomuto dokumentu získate nový pohľad na trávenie, jedlo a ich vplyv na vaše zdravie. Konečne budete vidieť za hranice mýtov a neznámych, ktorými vás kŕmi spoločnosť. Získate nástroje a vedomosti, s ktorými je ktokoľvek schopný začať konať v rámci stravovania rozhodnutia, ktoré hladko a prirodzene povedú k výnimočnému zdraviu, optimálnej hmotnosti a žiariacej vitalite.

Na vlastnej koži zažijete silu 3 nenásilných zásad stravovania, ktoré som od roku 2010 na základe vlastného húževnatého štúdia, testovania, skúsenosti a práce s klientmi dal dohromady. Nebudem vás zavádzať tvrdením, že zaručene dosiahnete rovnaké výsledky (ak vôbec nejaké), ako dosahujem ja a moji klienti. Nedávam vám absolútne žiadnu záruku, že sa vám vďaka nižšie uvedeným radám podarí získať telo vašich snov a dosiahnuť optimálnu kondíciu.

Čítaním tohto dokumentu preberáte všetky riziká spojené s používaním nižšie uvedených rád. Výhradne iba vy ste zodpovedný za akúkoľvek situáciu, ktorá môže nastať v dôsledku zaradenia týchto informácií do života, alebo v dôsledku ich nesprávnej interpretácií.

Podmienky používania

Na tento produkt ste dostali neprenosnú licenciu určenú iba na „osobné použitie“. Nemôžete ho distribuovať, ani zdieľať s inými jednotlivcami. Na tento dokument sa tiež neudelujú žiadne práva na ďalší predaj, kopírovanie alebo súkromné označovanie.

Inými slovami, je to len pre vaše osobné použitie.

Obsah

24 hodín k stravovacej transformácii: 3 tajomstvá perfektného trávenia, nezadržateľnej vitality a ideálnej váhy bez diét	1
Upozornenie	2
Podmienky používania	2
Obsah	3
Oslobodte sa už za najbližších 24 hodín od komplikovaných diét a pravidiel stravovania	4
AGNI: revolučný systém, ktorý vás natrvalo zbaví nezdravých stravovacích návykov	7
3 tajomstvá perfektného trávenia, ktoré vám zmenia život	10
Tajomstvo 1: Konzumujte jedlo v správnej kvantite	10
Tajomstvo 2: Konzumujte jedlo v správny čas	14
Tajomstvo 3: Konzumujte správne zvolené jedlo	21
Ako to zaviesť do praxe	26
Aké zmeny môžete očakávať	28

Oslobodte sa už za najbližších 24 hodín od komplikovaných diét a pravidiel stravovania

Stravovacia sloboda je dnes nadosah!

Nie je to o obmedzovaní. Nie je to o sile vôle. Je to o láske k tomu, čo jete. Poďme spoločne objaviť dlhodobu udržateľnú a trvalú výsledky bez boja.

Čo ak vaša nedostatočne pevná vôľa nie je problémom? Čo ak by diéty neexistovali? Čo ak dokážeme resetovať váš mozog tak, aby ste mali chuť len na potraviny, ktoré sú pre vás dobré?

Jednoducho povedané, stravovacia sloboda je o tom, že môžete jesť čo chcete, kedy chcete, koľko chcete, a pritom stále mať zo svojho jedla a seba samého skvelý pocit. Je to inštinktívna a prirodzená schopnosť nejest to, čo vám škodí, bez toho, aby ste mali pocit ľútosti alebo odriekania.

Stravovacia sloboda je o oslobodení sa od starých návykov a chůtok, aby ste nadobudli skutočnú kontrolu nad tým, čo sa dávate do vášho tela. Je to o tom, že prirodzene konzumujete to správne jedlo, v správnej kvantite a v správny čas.

Dnes zistíte, ako optimálne tráviť akékoľvek jedlo a vďaka tomu sa zbaviť pocitu viny z jedla a konečne milovať to, ako vyzeráte a ako sa cítite.

V tomto ebooku objavíte systém, v ktorom spájam inovatívnu vedu o výžive, psychológiu správania a tisícročiami overené skúsenosti tých najzdravších národov. Vďaka tomu vám prinášam na zlatom podnose trvalé výsledky. V priebehu niekoľkých dní úplne zmeníte návyky, ktoré ste si počas života vybudovali, schudnete, uvidíte, ako miznú dlhodobé zdravotné problémy, a konečne zažijete skutočnú stravovaciu slobodu.

Zmeňte svoj vzťah k jedlu nadobro, objavte silu trávenia a získajte späť kontrolu nad svojím životom. Znova si zamilujte to, ako vyzeráte a ako sa cítite.

Možno ste sa rozhodli pre tento ebook preto, aby ste schudli. Možno ste sa preň rozhodli, aby ste ukončili boj s nezdravými chuťami na jedlo. Určite ste sa však preň rozhodli preto, aby ste zažili a udržali svoju najzdravšiu verziu. Smelo si ju vezmite, pretože dnes ju máte nadosah.

Ľudia nezlyhávajú pri diétach. Diéty zlyhávajú u ľudí.

Čo ak by diéty neexistovali?

Každé zviera na Zemi má svoju stravu - slony sú prirodzené bylinožravce, levy sú mäsožravce. Nejedia tak preto, že im matka príroda určila stravovací plán. Stravujú sa inštinktívne tak, ako je to pre ich druh najvhodnejšie.

Tento konkrétny spôsob stravovania pre každý druh umožňuje, aby dané zviera fungovalo úplne najlepšie - je to spôsob, ktorý pre ne príroda určila od prvého dňa.

Verím, že to isté platí aj pre ľudí.

Pre človeka existuje ideálna strava a ideálny čas na jedenie, ale moderné vymoženosti a marketingové kampane v oblasti potravín nás presvedčili, aby sme sa stravovali v rozpore s týmto prirodzeným spôsobom.

Filozofia tohto ebooku je založená na návrate k takému stravovaniu, ako ho zamýšľala matka príroda - nielen dodať telu základné výživové prvky, ktoré chce (BEZ spoliehania sa na silu vôle alebo prísne pravidlá), ale tiež aktivovať svoj „vnútorný tráviaci oheň“, ktorého úlohou je túto výživu optimálne spracovávať.

Som tu, aby som vám pomohli nájsť vo vašom stravovaní slobodu, optimalizoval vaše trávenie a naučil vás inštinktívne naslúchať vášmu telu.

Inými slovami, som jedným z mála odborníkov, ktorým sa podarilo prelomiť kód stravovania, zatiaľ čo iní iba rozprávali a písali o ich veľkolepých ideálnych diétach a po večeroch si potajomky mastili svoj neskrotený jazyk. Žijem to, čo učím. A verte mi, od roku 2010 som toho vyskúšal a preskúmal viac, než akýkoľvek iný „stravovací expert“. Avšak tento pocit, keď môžem jasne a zreteľne vnímať hlas mojej vnútornej inteligencie, ktorá s bezkonkurenčným prehľadom riadi moje stravovanie, stál za tú drinu.

Tú všetku drinu máte teraz vy na podnose v tejto príručke. Akonáhle pochopíte jej základy a začnete podľa nich *konať*, sami sa zosynchronizujete so skutočnou silou a múdrosťou vášho tela. To bude pre vás znamenať, že už sami budete vnútorne najlepšie vedieť, čo, kedy a koľko potrebujete. A najlepšie na tom je, že všetky neprirodzené chůtky zmiznú a vaše telo bude 24/7 túžiť len po tom najlepšom.

Takže inými slovami, skutočným majstrovstvom stravovania je porozumieť vlastnému telu. Neexistuje nič univerzálne a každý človek má svoje jedinečné potreby. Objavte ich a získate všetko, po čom túžite. Ignorujte ich a budete neustále zlyhávať a skúšať stále niečo nové „zvonku“.

AGNI: revolučný systém stravovacej slobody, ktorý vás natrvalo zbaví nezdravých stravovacích návykov

Schudnúť a stravovať sa „zdravo“ je tak jednoduché a prirodzené, že je pre mňa až šialene bolestivé prizerať sa na to, ako si s tým ani inteligentní ľudia nevedia dať rady.

Hippocrates, otec modernej medicíny, to vystihol myslím najlepšie:

„Zlé trávenie je koreňom všetkého zla.“

Čo tým ale myslel a ako veľmi trávenie ovplyvňuje náš život?

To, čo sa odohráva „v našom bruchu“, nie je len o trávení, ale veľmi úzko to súvisí aj s našou energiou, fyzickou a mentálnou kondíciou.

Staroveká veda o živote a zdraví, ajurvéda, učí, že žalúdok je hlavným sídlom tráviaceho ohňa *agni*. Opisuje, že tento tráviaci oheň má na starosti trávenie, absorpciu a asimiláciu nielen jedla, ale tiež myšlienok, emócií a príležitostí.

Hlavnou úlohou *agni* je premieňať surovú formu energie – potravu, na formu energie, ktorá dokáže byť našim telo spracovaná a využitá.

Ajurvéda tiež vraví:

*„Pre slabý agni je aj nektár jedom.
Silný agni dokáže aj jed premeniť na nektár.“*

Inými slovami, voliť si „zdravé jedlo“ nebude nikdy stačiť. Musíte porozumieť tomu, ako funguje tráviaci oheň *agni* a optimalizovať jeho činnosť.

Agni je preto vaším najvernejším služobníkom:

- zvýšená energia a vitalita
- celoživotné udržanie mladosti a zdravia
- lepšie sústredenie a chápanie
- žiarivá pokožka, tvár a pohľad
- lepší metabolizmus a vyživovanie
- neporazitelný imunitný systém

To všetko vám dokáže *agni* zabezpečiť.

Zatiaľ čo sa vám väčšina samozvaných odborníkov snaží vnútiť nejaké riešenie „zvonku“ – zázračné diéty, doplnky výživy atď. – skutočné riešenie sa nachádza vo vnútri. Tým riešením je práve schopnosť vášho tela tráviť a spracovávať jedlo.

Nezáleží na tom, ako zdravo jete, koľko výživových doplnkov užívate a akú diétu nasledujete. Ak vaše trávenie nie je v top kondícii, na ničom z toho nezáleží.

Práve slabé trávenie je 100% príčinou nielen toho, že ľudia priberajú, ale aj väčšiny zdravotných problémov. Pretože v žalúdku začína aj končí každá choroba. Ak sa jedlo správne nestrávi, stáva sa zdrojom toxicity v tele, v dôsledku čoho vznikajú rôzne zdravotné problémy a schopnosť tela fungovať a žiť na plný potenciál sa minimalizuje.

Dnes dokonca už aj Max Gerson, jeden z najznámejších svetových lekárov prehlásil:

„Zabudnite na pozitívne myslenie a mentálnu silu, základy vášho myslenia sú ukryté vo vašom bruchu!“

Nechcem vás zahlcovať štúdiami o tom, ako trávenie ovplyvňuje váš mozog. Tento ebook na to nie je určený a chcem sa dostať čo najskôr k praktickým stratégiám, ako môžete optimálne trávenie reálne dosiahnuť. Dnes už si viete aj sami nájsť množstvo renomovaných štúdií, ktoré

dopodrobna rozoberajú to, ako vaše trávenie ovplyvňuje nielen váš fyzický, ale aj mentálny a emocionálny stav. To, ako vaše trávenie riadi produkciu hormónov šťastia dopamínu (50% trávenie a 50% mozog) a serotonínu (90% trávenie a 10% mozog) a pod.

Takže priatelia, môžem vám garantovať jedno: optimálne trávenie je dokonalým nástrojom k úspechu, pomocou ktorého sa môžete doslova stať „super-človekom“, ktorý naplno využíva svoj vnútorný životný potenciál.

Dnes objavíte 3 zásady pre dosiahnutie dokonale fungujúceho *agni*, ktoré vám pomôžu k tomu, aby ste zažili vo svojom živote rýchly reštart a posun vpred.

3 tajomstvá perfektného trávenia, ktoré vám zmenia život

Zlepšiť vaše stravovacie rituály je nesmierne jednoduché. Stačí poznať vnútorný biorytmus a potreby vášho tela a následne podľa toho jednať.

V prvom rade je nesmierne dôležité porozumieť tomu, aké je optimálne množstvo potravy, ktorú by sme mali prijať.

Druhá vec, ktorou sa budeme zaoberať je to, kedy je optimálny čas na prijímanie potravy.

No a do tretice je nesmierne dôležité zvoliť si optimálnu potravu.

Tajomstvo 1: Koľko jesť

Konzumujte jedlo v správnej kvantite

Pokiaľ chcete optimalizovať váš tráviaci oheň, správna porcia je zásadná.

Zamyslite sa nad tým. Ak nefunguje vaše trávenie správne, neustále budete mať potrebu niečo jesť. Nie je to pre to, že ste prijali nedostatok živín. Je to preto, lebo nie ste schopný správne spracovať živiny, ktoré ste prijali.

Pri nastavovaní veľkosti vašej porcie musíte brať do úvahy dve veci:

Prebytok – nadmerné množstvo jedla spôsobuje chronickú otravu organizmu a „hasí náš tráviaci oheň“.

Nedostatok – nedostatočné množstvo jedla neposkytuje optimálne množstvo „paliva pre náš tráviaci oheň“.

Príjem nadmerného množstva jedla na jednu porciu škodí organizmu podobne, ako príjem nedostatku jedla.

Žalúdok určuje tempo

Ako sa cítite, aj je váš žalúdok plný jedla? Pravdepodobne nie úplne ideálne. Nemáte moc energie, máte chuť odpočívať a cítite miernu letargiu.

Naopak, čo sa deje s vaším telom, ak je váš žalúdok prázdny? Cítite vitalitu, energiu a entuziazmus do života. Keď je žalúdok prázdny, vaše telo a mozog bežia na svoj plný potenciál.

Avšak po naplnení žalúdka, teda po skonzumovaní jedla, ja deje niečo, čo je prirodzené pre každý živočíšny druh.

Každé zviera v prírode, či ide o mäsožravca, byľinožravca alebo všežravca, si po jedle sadne a odpočíva. Jednoducho nemá energiu na ďalšie činnosti.

A to je prirodzené aj pre človeka. Po jedle by sme mali sedieť a odpočívať, aby sa energia plne sústredila na trávenie.

Zatiaľ možno úplne nevidíte súvislosť a nechápete, prečo to vravím, ale nebojte sa, čoskoro vám to dôjde. Vzkveta tu totiž otázka:

Mali by sme jesť menej, ale častejšie alebo viac, ale menej často?

Dnešné trendy krabičkových diét a pravidelného jedenia menších porcií sa vám snažia nanútiť, že jesť častejšie je lepšie. Zároveň ste si vďaka starej zaužíwanej forme stravovania – raňajky, desiata, obed, olovrant, večera – podvedome za tie roky vybudovali strach z hladu a vnímate ho ako svojho nepriateľa. Pritom opak je pravdou pretože ak je žalúdok prázdny, vaše telo funguje na svoj plný potenciál.

Problém s častým jedením

Ak je jedlo neustále prítomné v žalúdku, telo na to musí prirodzene vynakladať určité množstvo energie. To množstvo energie však nie je úplne zanedbateľné.

Preto telo a mozog nemôžu fungovať na svoj plný potenciál.

Teraz si myslíte, že keď budete jesť počas dňa viac jedál, ale menšie porcie, tak budete viac aktívny, mať viac energie a nebudete sa cítiť letargicky.

Áno, môžete takto kludne fungovať a rozhodne, po mravenčej porcii nebudete cítiť takú letargiu, ako po adekvátnom jedle, avšak vaše trávenie nebude fungovať optimálne. A ani vaše telo a myseľ nebudú fungovať na svoj plný potenciál.

Ako som už naznačil, trávenie nefunguje správne ani keď sa napcháte jedlom, ale ani keď neustále zahryznete iba niečo malé. Ani jeden z týchto prístupov vám nepomôže vybudovať si tráviaci oheň, ktorý bude schopný stráviť čokoľvek a vy budete v najlepšej možnej kondícii.

Od zjedenia by mala potrava opustiť žalúdok v priebehu 90-150 minút. Tento čas je pre trávenie najkritickejší a vyžaduje si najviac energie. V skutočnosti počas tohto časového intervalu telo až o 80% zníži prácu všetkých systémov – detoxikácia, hormonálna činnosť, spaľovanie, vyživovanie, regenerácia, omladzovanie...

Teraz si predstavte, že konzumujete jedlo každé dve a pol alebo tri hodiny. Vaše telo je takmer neustále v móde, kedy sú všetky pre aktívny život a vitalitu esenciálne procesy z drvivej väčšiny spomalené. A vy ste preto tiež úplne spomalený.

Zabudnite na malé porcie a jedenie každé 2-3 hodiny. Ide o jednu z najviac jedovatých propagand globalistických korporácií a

potravinárskeho priemyslu s cieľom kompletne (a nenápadne) zruinovať vaše trávenie a váš životný potenciál.

Nezabúdajte, silný tráviaci oheň AGNI zabraňuje vzniku, ba dokonca lieči všetky druhy chorôb a zvyšuje imunitu. Prináša sviežosť mysle, mladistvý vzhľad, žiariacu energiu, bystrý intelekt a slobodu od chronických a akútnych chorôb.

Z mojej vlastnej skúsenosti a zo skúsenosti so stovkami, ba až tisíckami mojich klientov viem, že akonáhle sa dá tráviaci oheň agni do poriadku, akoby „zázrakom“ sa vytratí minimálne 3/4 všetkých zdravotných problémov a obmedzení! A to nie je náhoda.

Takže z toho vyplýva záver, že je doslova esenciálne pre vaše zdravie, aby ste jedli väčšie porcie, ale menej často. Pri druhej zásade, kde budeme preberať to, že „kedy by sme mali jesť“, sa na to ešte raz pozrieme z inej perspektívy. Teraz však prejdime k akčným krokom, ktoré vám pomôžu pri zvažovaní veľkosti vašej porcie.

Stratégia, ktorá vám to pomôže zaradiť do života

Pravidlo 1:

Nejedzte viac a ani menej, než je potrebné.

Nejedzte viac alebo menej, ako je potrebné. Trik spočíva v tom, aby ste jedli, keď máte hlad. Jedzte len toľko, aby ste zmiernili svoj hlad. Nemlsajte a ani nejedzte len preto, že nemáte nič lepšie na práci. Ide o to, že "chuť" by nemala byť vodítkom pre množstvo jedla, ktoré zjete. Pri jedení sa riadte hladom.

Pravidlo 2:

Prestaňte jesť predtým, než ste sýty

V jedení by ste sa mali zastaviť ešte pred úplnou sýtosťou. Ako zistiť, kedy prestať? Hovorí sa, že polovica žalúdka by mala byť naplnená jedlom. Jedna štvrtina vodou. A zvyšná štvrtina vzduchom. To je v každom prípade zdravý rozum. V mixéri funguje rovnaký princíp, inak nedôjde k mixovaniu alebo mixér pokazíte. Hranica pre jedenie by mala byť tesne pred tým, ako získate pocit plnosti. To znamená, že po jedle by ste mali cítiť pomerne sýty, ale zároveň ľahký, nie preplný. A tomu sa priatelia vraví zdravý rozum.

Pravidlo 3:

Nezapíjajte jedlo vodou

Nadmerná konzumácia vody po jedle riedi tráviace šťavy a týmto spôsobom hasí tráviaci oheň. Uvedomte si, že už aj samotné jedlo, ktoré je čerstvo uvarené, obsahuje dostatok vody. Preto je nadmerná konzumácia nápojov s jedlom škodlivá pre optimalizáciu vášho AGNI. Nápoje je lepšie konzumovať aspoň 30 minút pred jedlom, alebo 90 minút po jedle.

Existujú však nápoje, ktoré pri konzumácii s jedlom nehasia tráviaci oheň, ale naopak, podporujú ho. Ide prevažne o kyslomliečné nápoje, ako napríklad cmar, ktorý môžete konzumovať v regulovanom množstve aj s jedlom/po jedle.

Tajomstvo 2: Kedy jesť

Konzumujte jedlo v správny čas

Čo je tajomstvom celoživotného zdravia?

Dopriať organizmu dostatok času na trávenie jedla.

Problémom nie je ani tak to, že by ľudia jedli veľa. Najväčším problémom je to, že ľudia jedia až príliš často.

Časté jedenie je 10X škodlivejšie pre váš organizmus ako nadmerné jedenie.

V zásade č. 1 sme si prebrali, ako energeticky náročne pre vaše telo je to, že máte neustále nejaké jedlo v žalúdku. Vášmu telu chýba energia na životne dôležité procesy, ktoré zabezpečujú, aby ste žili na svoj plný potenciál. Príliš časté jedenie spôsobuje nedostatok motivácie, vyčerpanosť, nesústredenosť a zahmlené myslenie.

Je preto nevyhnutné si zodpovedať na pár esenciálnych otázok, ktoré vám pomôžu pochopiť to, kedy by ste mali konzumovať jedlo.

Kedy je ideálny čas na jedenie podľa našich vnútorných biologických hodín a cirkadiálneho rytmu?

Akú rolu hrá pri zlepšovaní vášho tráviaceho ohňa AGNI pravidelné jedenie?

Ako skrotiť svoj hlad a vytvoriť si zo starého nepriateľa, nového spojenca?

Koľkokrát denne by sme vlastne mali jesť?

Stratégia, ktorá vám to pomôže zaradiť do života

Pravidlo 1:

Jedzte, keď ste hladný

Pri optimalizácii vášho stravovania je najdôležitejším krokom naučiť sa naslúchať vlastnému organizmu. On vie všetko najlepšie.

Hlad je prirodzenou potrebou tela. Ak cítite skutočný hlad a apetít, máte záruku, že vaše telo je pripravené na trávenie. Ide o inštinkty a našu vnútornú inteligenciu, ktoré dokonale riadia naše telo.

Hlad je známkou toho, že váš tráviaci oheň AGNI je rozpálený a pripravený excelentne tráviť takmer čokoľvek.

Musíte sa však naučiť rozlišovať rozdiel medzi falošným a skutočným hladom. Častokrát totižto hlavne začiatočníci nevedia rozlíšiť od prirodzených potrieb tela (ktoré vznikajú na úrovni inštinktov a vnútornej inteligencie), od neprirodzených potrieb (ktoré generuje naša myseľ túžiaca po hedonistickom životnom štýle).

FALOŠNÝ HLAD	SKUTOČNÝ HLAD
Nastáva v nepravidelných intervaloch	Prichádza každý deň v pravidelný čas
V žalúdku necítiť pocit ľahkosti	Príjemný pocit ľahkosti v žalúdku
Tupá bolesť v oblasti brucha	Grgy sú čisté, bez príchuti predchádzajúceho jedla
Pokušenie siahnúť rýchlo po nejakom jedle	Je tak silný, že akékoľvek jedlo chutí skvelo
Na jazyku môže byť biely povlak	Jazyk je čistý
Môže byť prítomná hnačka, zápcha alebo nadúvanie	Nastane po vyprázdnení sa - keď za kompletne ukončí predchádzajúci cyklus trávenia
Zmizne po krátkej prechádzke alebo odpočinku	Po prechádzke sa ešte viac zvýši
Môže byť spustený emocionálnym stresom, osamelosťou alebo depresiou	Nastane, ak predchádzajúce jedlo bolo kompletne strávené
Môže byť sprevádzaný znudenosťou a zívaním	Myseľ je svieža a sústredená
Dokonca aj pár dúškov vody ho dokáže zahnať	Zvýši sa po pár dúškoch vody
Myseľ je otupená a zmyšľanie zahmlené	Zmysly sú ostré

Pravidlo 2:

Jedzte pravidelne

Jedným z najhlavnejších problémov toho, že ľudia majú zlé trávenie a spaľovanie je to, že jedia veľmi nepravidelne. Znamená to, že každý deň konzumujú jedlo v iné časy. Je nesmierne dôležité, aby ste si určili čas

vášho jedla a každý deň sa ho snažili čo najlepšie dodržiavať. Skúste sa nad tým zamyslieť...

Ak jete pravidelne po určitú dobu, telo si vytvára určitý biorytmus. Vďaka tomu bude každý deň v daný čas očakávať jedlo. V praxi to znamená, že ešte predtým, než začnete jesť, sa začne pripravovať na proces trávenia. Začne produkovať zvýšené množstvo tráviacich substancií, apetít sa zvýši a celková schopnosť trávenia a spaľovania bude veľmi výrazne optimalizovaná.

A nielen to. Veľmi dôležité je poznamenať, že vďaka tomu časom už nebudete mať potrebu jesť v iné časy alebo medzi jedlami. Jednoducho nebudete hladní. Hlad bude prichádzať v pravidelný čas, kedy ho uspokojíte svojim obľúbeným jedlom. Stanete sa pánom svojho hladu!

Pravidlo 3:

Jedzte až po strávení predchádzajúceho jedla

Na kompletne strávenie optimálnej porcie jedla potrebuje telo zhruba 8 hodín.

Proces trávenia začína vložением jedla do úst a končí vylúčením jeho zvyškov do toalety.

Samozrejme, ak ste začiatčovníkom, pravdepodobne je váš gastro-intestinálny trakt tak zanesený, že v ňom nosíte 5-10 a možno aj viac jedál, ktoré ste za posledné dni skonzumovali. Dokonca tam môžete mať aj jedlo, ktoré ste zjedli pred niekoľkými mesiacmi.

Viete si predstaviť, ako úžasne by ste sa cítili, ak by ste sa tohto prebytočného toxického odpadu zbavili? Tá sviežosť tela, mysle a ducha bude na nezaplatenie. Vaša motivácia a chuť do aktívneho životného štýlu sa mnohonásobne zvýši.

Možno si to teraz úplne neviete predstaviť, aký dopad by to na váš život mali. Otázka však znie... chcete to zažiť?

Pravidlo 4:

Nejedzte po západe slnka

Keď je slnko zapadnuté, trávenie odpočíva. Podľa ajurvédy vaše telo napodobňuje vesmír. Takže so západom slnka klesá vaša tráviaca sila. Keďže v noci sa váš tráviaci systém vypína alebo je jeho činnosť minimálna, všetko, čo zjete, sa buď premení na tuk, alebo sa vyhodí ako stolica. Aj moderné výskumy ukazujú, že po západe slnka vaše telo prechádza do fázy vstrebávania a vylučovania. Po západe slnka neexistuje fáza trávenia.

Jedenie po západe slnka si teda vyžaduje trávenie, ktoré je v rozpore s telesnými hodinami. To spôsobuje stres pre orgány a namiesto dodávania energie telo unavuje. Preto sa nečudujte, ak sa po neskorej večeri zobudíte unavení.

Pravidlo 5:

Nejedzte, keď je trávenie na vrchole

Snažte sa nejесť medzi 10:30 a 13:30. Hoci sa všeobecne hovorí, že trávenie je v týchto hodinách na vrchole, takže by sme mali jesť v tomto čase, je to mylné. Áno, tráviaca sila je v týchto hodinách na vrchole, ale je taká vysoká, že akékoľvek jedlo zjedené v tomto čase sa okamžite spáli a premárni, podobne ako keď sa jedlo prikladá do pece. Jedlo by sa teda malo jesť buď pred 10:30, alebo po 13:30, alebo ešte lepšie po 14:00.

Pravidlo 6:

Nejedzte medzi jedlami

V opačnom prípade budete nielen že mať v žalúdku neustále nejaké jedlo, ktorého trávenie si bude vyžadovať množstvo energie a spomalenie ostatných psycho-fyziologických procesov, ale tiež...

Trávenie predchádzajúceho jedla sa neskompletizuje. Skonzumovaním „niečoho malého“ medzi jedlami narúši trávenie predchádzajúceho jedla. Natrávené jedlo sa zmieša s novo-skonzumovaným a vznikne ťažko stráviteľný toxický mix, ktorý spôsobuje otravu organizmu.

Predstavte si jednoduchý príklad s varením ryže...

Ryžu opláchnete, zalejete dostatočným množstvom vody, osolíte a dáte variť na potrebný čas (povedzme 12-15 min). Po piatich minútach však do hrnca pridáte ďalšiu surovú ryžu. A o päť minút znova. Zopakujete to ešte 2x, možno trikrát.

Teraz mi povedzte, ako bude výsledné jedlo uvarené? Myslím, že to tušíte, ale ja vám to pre istotu poviem: „Nuž, bude to úplná s**čka.“

Táto paralela dokonale poukazuje na to, čo vznikne vo vašom tráviacom trakte v prípade, že budete jesť medzi jedlami, pred strávením predchádzajúceho jedla – totálny chaos!

Zásada ++

Najdôležitejší krok spájajúci všetko predchádzajúce

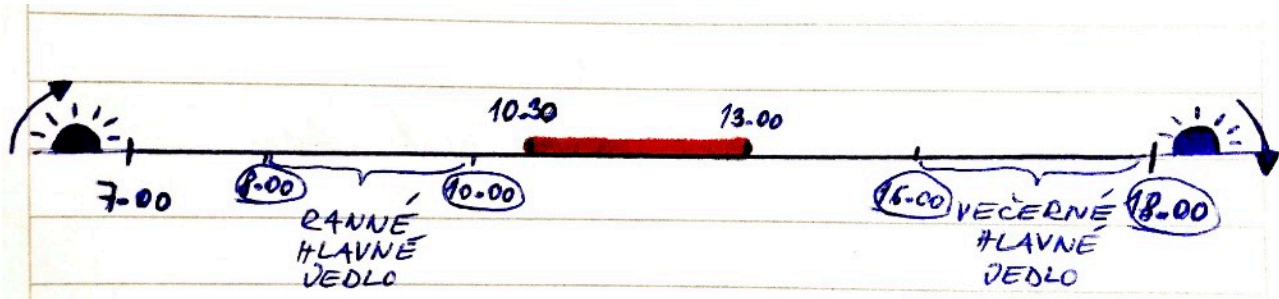
Tentokrát sme si prebrali o niečo viac pravidiel, ale poďme sa pozrieť na to, ako sa dá táto rovnica s množstvom premenných krásne zjednodušiť na jedno jednoduché pravidlo.

Ešte predtým si to však zhrnieme:

- Medzi 10:30 a 13:00 nie je vhodné jesť.
- Medzi dvoma jedlami je potrebné nechať 8 hodinové okno na trávenie

- Nejsť pred východom, ani po západe slnka (v zime môžeme prižmúriť oko, ale ideálne aspoň 2-3 hodiny pred spaním)
- Je dôležité jesť pravidelne a za prítomnosti hladu

Pre istotu vám to ešte nakreslím:



Takže, už ste si dali aj vy dohromady 1 a 1? Doslovne.

Jedzte dve hlavné jedlá denne. To ľudskému telu stačí. Nepokračujte v neustálom zobaní si niečoho. Áno, mnohí lekári odporúčajú časté jedenie, ale mnohí nezávislí odborníci už tento mýtus o častom jedení počas deň vyvrátili.

Navyše, ako som už spomínal, mnohí lekári, odborníci, výživoví poradcovia a potravinárske spoločnosti patria do kategórie zapredaných krýs, ktoré budú pre svoj profit propagovať čokoľvek. Preto im neverte a naučte sa používať zdravý sedliacky rozum, inštinkty a prirodzenú vnútornú inteligenciu.

Naučte sa jesť dve hlavné jedlá denne. Netvrdím, že okrem toho nemôžete jesť nič iné. Avšak nie je to vôbec potrebné, ba navyše, pre mnohých to bude viac na škodu, ako na úžitok.

Ak však máte potrebu jesť medzi jedlami, uistite sa, že máte v prvom rade dostatok fyzickej aktivity a v druhom rade, konzumujte iba niečo skutočne malé – napr. sezónne ovocie, zdravú mini sladkosť a podobne. Pre maximálny efekt z vášho nového životného štýlu sa však tomu vyhnite.

Ideálny stravovací režim vyzerá nasledovne:

Ranné jedlo – Svoje prvé jedlo konzumujte ráno, medzi 8 a 10 hodinou.

Večerné jedlo – Svoje druhé jedlo konzumujte podvečer, medzi 16 a 18 hodinou.

Samozrejme, stravovanie dvakrát denne si vyžaduje trochu cviku. To však neznamená, že nebudete jesť celý deň, aj keď cítite hlad. Ide o dve hlavné jedlá. Ak medzi nimi cítite hlad, môžete si dať niečo ľahké, prípadne pohár džúsu, mlieka alebo ovocia. Hovorí sa, že jedno hlavné jedlo je pre jogínov, dve pre ľudí, tri pre chorých a štyri pre skorú smrť.

Takže priatelia, ak jete viac než 2 hlavné jedlá denne, žiaľ, neviem vám pomôcť žiť na váš plný potenciál.

Tajomstvo 3: Čo jesť

Konzumujte správne zvolené jedlo

Charaka Samitha, jeden z najslávnejších a najskúsenejších starovekých lekárov, definoval jedlo nasledovne:

„Jedlo je životom živej bytosti. Šťastie, hlas, vitalita, uspokojenie, sila, inteligencia, dlhovekosť – to všetko závisí na jedle.“

Vaše telo a vedomie pozostávajú z jedla. Každá jedna bunka vášho tela je tvorená z jedla, ktoré ste zjedli pred 1 dňom, 1 mesiacom alebo 1 rokom.

Skúste sa nad tým zamyslieť a uvedomiť si to, a potom budú možno aj vaše rozhodnutia týkajúce sa vášho stravovania omnoho inteligentnejšie.

Podme sa teraz pozrieť na to, že...

Prečo neexistuje žiadne univerzálne stravovanie, ktoré by bolo vhodné pre každého / za každých okolností?

Prečo musíte jesť výlučne jedlo, ktoré vám chutí?

Ako sa stravovať pestro a mať istotu, že vášmu telu nič nechýba?

Stratégia, ktorá vám to pomôže zaradiť do života

Pravidlo 1:

Jedzte a kombinujte jednoducho

Jesť jednoducho je hlavne o tom, že v jednom jedle nekombinujete obrovské množstvo zložiek. Musíte si uvedomiť, že každá zložka nášho jedla má určité vlastnosti, kvality a pôsobenie na organizmus. Inými slovami, každá substancia v jedle má inú energiu, ktorou na naše telo pôsobí. Alebo ak chcete, každú zložku jedla trávime iným spôsobom.

Ak skombinujete v jedle 20 zložiek, vaše telo bude zmätené, trávenie sa tak oslabí a v tele budú vznikať toxíny.

Akonáhle však budete jesť jednoducho, jedlo sa bude lepšie tráviť a naštartuje sa tak aj proces spaľovania.

Pravidlo 2:

Vyberajte celistvé a prirodzené potraviny

Nekonzumujte spracované potraviny, ani žiadne polotovary. Ak sa pozriete na balenie akéhokoľvek polotovaru, nájdete tam desiatky rôznych ingrediencií. Nehovoriac o tom, že väčšina z týchto ingrediencií sú chemické toxíny, ktoré otravujú telo a ešte viac mätú trávenie.

Preto vám odporúčam jesť čerstvú, „domácu“ stravu. Ak je jedlo uvarené z čerstvých surovín, tak je v ňom iba zopár ingrediencií – napríklad obilie, múka, strukoviny, zelenina, ghí, korenie...

V skutočnosti, z týchto jednoduchých potravín sa dajú pripraviť tie najchutnejšie a najzdravšie jedla. Nie je to tak? Stačí sa pozrieť na tie

najluxusnejšie a najviac oceňované reštaurácie. Nepoužívajú snád' na prípravu ich delikátnych pokrmov tie najčerstvejšie a najmenej spracované suroviny?

Preto jedzte čerstvú a prirodzenú stravu. To vás snád' napovedá váš zdravý rozum už od nepamäti. No nie?

Pravidlo 3:

Jedzte ľahko v lete

V lete nejedzte ťažké a mastné jedlá, pretože mastné jedlá pri metabolizme v tele vydávajú veľa energie a tepla, čím zvyšujú bazálnu telesnú teplotu. To následne spôsobí, že sa budete cítiť horúco a nepríjemne, čo vyvolá nadmerný spánok.

Keďže v lete je tráviaca sila veľmi nízka, telo nedokáže stráviť ťažké jedlá, a preto sa tuky usadzujú v orgánoch a tepnách a spôsobujú choroby.

Pravidlo 4:

Jedzte ťažko v zime

Naopak v zime nejedzte ľahké jedlá. V zime je výkon trávenia na vrchole, takže ľahké jedlá v zime môžu viesť k problémom s prekyslením a plynatosťou.

Pravidlo 5:

Jedzte chutne

Je potrebné si uvedomiť, že trávenie začína v ústach. A to nielen tým, že v ústach sa potrava mechanicky spracováva a mieša so slinnými enzýmami, ale tiež tým, že pocit chuti jedla na jazyku vytvára zmyslový vnem. Na základe chuti jedla vie telo spustiť produkciu príslušných tráviacich

enzýmov a zároveň prežívame buď pozitívny alebo negatívny zmyslový vnem.

Ak je tento vnem pozitívny, tak trávenie jedla bude prebiehať optimálne či už na fyzickej alebo mentálnej úrovni. Naopak, ak nám jedlo nechutí, nedokážeme ho ani efektívne stráviť.

Pravidlo 6:

Jedzte čerstvo uvarené jedlo

Snažte sa jesť jedlo do 3 hodín od jeho uvarenia. Vtedy jedlo dodáva najviac životnej energie. Po 3 hodinách už jedlo túto svoju potenciú začne strácať

Nevarte na viac dní dopredu a jedzte iba jedlo, ktoré bolo uvarené v daný deň. Nikdy nejedzte jedlo, ktoré je staršie viac dní.

Prečo neviete jesť zdravo a ako to zmeniť hneď teraz

Je skutočne tak komplikované dosiahnuť optimálne stravovanie?

Všetci „experti“ na stravovanie pravidelne omieľajú dookola to, že vyvážené zloženie vašej je základ. Mali by ste konzumovať dostatok živín, bielkovín, vitamínov, minerálov. Je to však skutočne tak dôležité a komplikované?

Nie je. Je to jeden z ďalších nonsensov. Tento ebook vám ukázal cestu a spôsob, ktorý nie je ani zďaleka tak komplikovaný, práve naopak. Ide o nadčasové, tisícročiami staré praktiky, overené mnou a stovkami mojich klientov a ďalšími stovkami tisícov ľudí po celom svete, ktorým ostala ešte aspoň štipka zdravého rozumu.

Sami už viete, že ak vaše trávenie nefunguje správne, nezáleží na tom, čo konzumujete. Pre slabé trávenie je aj nektár jedom. Silné trávenie dokáže aj jed premeniť na nektár. To si zapamätajte.

Preto bez aplikovania zásad 1 a 2 nemá vôbec zmysel riešiť zloženie vašej stravy.

Akonáhle však začnete jesť menej frekventovane a v správny čas, 80% úspechu budete mať za sebou. Potom už stačí vyladiť len to, čo konzumujete a vkladáte do svojho tela.

Nebojte sa však... nie je to tak komplikované. Často si ľudia myslia, že musia jesť „zajačiu diétu“, aby schudli a optimalizovali svoje zdravie a vitalitu. To však nie je pravda.

Tiež nie je pravda, že potrebujete dodržiavať nejaké všeobecne stanovené štandardy pre konzumáciu správneho množstva kalórií, makro a mikroživín a podobné nezmysly.

A už vôbec nie je pravda, že pri zdravom stravovaní budete trpieť a nebudete schopný si ho naplno užívať. Opak je pravdou. Akékoľvek vaše obľúbené jedlo sa dá čerstvo pripraviť z prirodzených zdrojov. A určite bude ešte chutnejšie, než nejaké spracované, umelé jedlo. Stačí trochu kreativity a prekonať svoju lenivosť. Ak chcete uspieť, musíte do toho investovať trochu energie navyše. Nebudte len hlúpymi konzumentmi, ktorí príjmu všetko, čo sa im podstrčí pod nos.

No a na záver ešte raz zopakujem... Nejde o to, koľko výživných látok do tela dodáte. Ide o to, akú časť z nich dokážete stráviť, vstrebať a využiť! A to má na starosti váš tráviaci oheň AGNI. Preto dbajte na to, aby ste ho udržiavali v optimálnej kondícii. „On“ vám to potom oplatí pevným zdravím, optimálnou kondíciou, žiariacou vitalitou a bystrým intelektom.

Ako to zaviesť do praxe

Je síce pekné rozprávať o tom, čo je dôležité spraviť, no zaviesť tieto kroky do praxe môže byť o niečo komplikovanejšie. Preto vám teraz poviem presný postup, ako to môžete úspešne spraviť.

1. Zamyslite sa nad tým, na čom ste a stanovte si reálne ciele. Ste schopní dodržiavať všetky kroky hneď? Chodte do toho. Alebo sa radšej pustíte len do jedného a postupne budete pridávať ďalšie? Všetko to musí byť pre vás hlavne jednoduché a prirodzené – zosynchronizované s vaším telom. Ak budete počas toho čo i len na chvíľu vnútorne nespokojný, rýchlo zlyháte. Začnite dodržiavať aspoň jeden z daných rituálov (ideálne všetky naraz – nie sú až tak náročné, ale pritom životne dôležité; navyše drvivá väčšina toho sa dá zhrnúť do jedného jediného kroku – Jedzte 2x denne).
2. Ak berieme do úvahy biorytmus tela a to, že trávenie hlavného jedla trvá 8 hodín, vychádza nám, že človek by mal jesť 2x denne. Ideálne ráno, po východe slnka a večer pred jeho západom.
3. Začnite pridávať do vášho jedálnička viac kvalitných a prirodzených surovín. Vynaložte potrebné úsilie a investujte viac do kvalitnej stravy. Nejedzte žiadne polotovary. Ideálne si varte jedlo doma. Najdôležitejšie je, aby ste sa stravovali takým jedlom, ktoré milujete. Nikdy, ale nikdy nejedzte niečo, čo vám nechutí!
4. Trávenie sa začne zlepšovať a vaše telo si bude automaticky pýtať menej jedla. Takže redukovanie množstva jedla, ktoré konzumujete, príde prirodzene.
5. Nikdy sa do ničoho nenúťte. Je lepšie spraviť každý deň jeden „slimačí krok“ vpred, než spraviť jeden rýchly obrí krok vpred a neskôr ďalších desať naspäť.
6. Naučte sa naslúchať svojmu telu. Verte mi. So zlepšovaním trávenia salepší aj vaša bunková inteligencia a inštinkty. Inými slovami, nielenže

budú vaše túžby viac zosynchronizované so skutočnými potrebami vášho tela, ale zároveň ich budete schopný lepšie vnímať.

7. Nepreháňajte to s vodou! Propaganda v nás zakorenila myšlienku, že je potrebné veľa piť. Uvedomte si však, že voda sa tiež musí stráviť a jej nadmerná konzumácia poškodzuje naše trávenie. Správna hydratácia idú ruka v ruke s dobrým trávením. Preto opäť, počúvajte prirodzené potreby vášho tela a pite len vtedy, keď ste skutočne smädný – vaše telo vie najlepšie. Navyše, záleží od okolností – ročné obdobie, počasie, aktivita... Jeden deň môžeme mať potrebu vypíť liter a pol tekutín a iný deň nemusíme mať žiadnu potrebu chuť. Inštinkty priatelia a prirodzená inteligencia. Vaše telo vie najlepšie.

Aké zmeny môžete očakávať

Vďaka týmto rituálom si už po pár dňoch všimnete obrovský pocit ľahkosti vo vašom „bruchu“. Priemerný človek nosí vo svojom tráviacom trakte až 5-15kg nestrávených toxínov. Vďaka tomu, že si zlepšíte trávenie a budete nasledovať tieto zásady, dáte vášmu telu priestor sa zbaviť väčšiny tohto toxického odpadu už za pár dní. A to vôbec nepreháňam!

Ďalšou výraznou zmenou bude to, že ak máte pár (alebo množstvo) kíľ navyše, vaše telo ich začne veľmi rýchlo spaľovať. Je preto možné, že za prvý týždeň schudnete kludne 5 kilogramov. Avšak aj napriek tomu, že takéto prípady medzi klientmi mám, negarantujem vám tento úbytok hmotnosti. Záleží to od mnohých faktorov a hlavne od vášho odhodlania.

Vďaka tomu, že sa začnete zbavovať toxínov, sa vaše telesné kanály a tkanivá začnú prečisťovať. Neočistí sa len váš tráviaci trakt, ale tiež lymfa, krv, cievy, dýchacia sústava, pečeň a každý ďalší orgán a tkanivo v tele.

Vďaka tomu začne vaše telo fungovať omnoho efektívnejšie. Z menej jedla dokážu vaše tkanivá vyťažiť viac živín. Vďaka lepšiemu tráveniu sa tiež naštartuje veľmi výrazne spaľovanie. Nielenže sa starý tuk a toxíny pomaly doslova „roztavia“, ale zároveň už nebude príležitosť pre vznik nových toxických substancií. Takto dokážete schudnúť na váhe rýchlo a zároveň si ju udržať dlhodobo.

Najprekvapivejším prínosom dodržiavania týchto rituálov bude pre vás zmena vášho mentálneho stavu, vnútorného pocitu pohody a sviežosti tela a mysle. Sami budete vnímať, že zrazu máte väčšiu pevnú vôľu, viac rozumiete vášmu telu, máte nad ním väčšiu kontrolu, ale hlavne, cítite sa v ňom skvele. Cítiť sa vždy dobre vo svojom tele je najväčším šťastím človeka.

Takže skúste si sami seba predstaviť, ako sa pozeráte do zrkadla a vidíte v ňom človeka, ktorý je vysmiaty, vyžaruje z neho entuziazmus a energia, ale hlavne, konečne môže byť so svojim telom maximálne spokojný.

Nielenže vyzeráte skvelo, ale zároveň ste v top mentálnej a fyzickej kondícii.

Predstavte si, aké to je cítiť sa vo svojom tele o 10 alebo dokonca i 20 rokov mladšie. Stál by ten pocit mladosti za to? Stálo by za to, ak by ste neboli vo svojom tele paralyzovaný prebytočným tukom, otupený zahmleným myslením a otrávený jedovatými toxínmi? Čo myslíte, stojí za to poraziť svoju lenivosť a začať žiť skutočne aktívnym spôsobom života?

Nemyslíte, že teraz máte najjednoduchší, najreálnejší postup, ktorý je dlhodobo udržateľný?

Ak to dokážete, budete sami seba milovať a mňa bude hriať na srdci pocit, že moja práca stála za to. Ak to však nedokážete, ak nedokážete začať s týmto jednoduchým systémom a úspešne ho následovať, zlyháte sami pred sebou a budete sa cítiť ako človek, ktorému už nie je pomoci.

Bez ohľadu na vaše predchádzajúce prehry a zlyhania, myslíte, že by stálo za to to ešte raz skúsiť a dať do toho maximum?

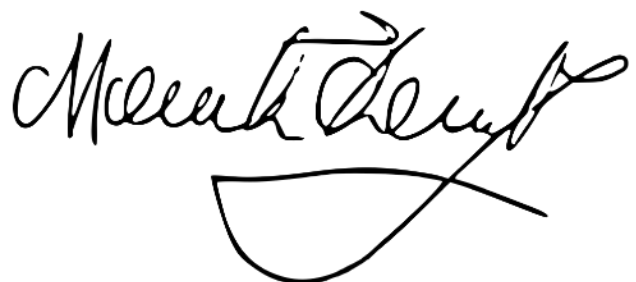
Ja vravím, že áno, stojí! Súhlasíte?

Tak sa pusťte do toho ešte dnes! Pripravte si jednoduchý a skromný plán a zamyslite sa nad tým, ako bude vyzeráť váš zajtraší deň. Deň vášho nového životného štýlu.

Som vďačný, že som vám mohol poslúžiť a dúfam, že mi to čoskoro oplatíte vašimi pozitívnymi skúsenosťami.

Ďakujem za vašu dôveru.

S pozdravom,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mark Kerul'. The signature is fluid and cursive, with a large, sweeping flourish at the end that loops back under the main text.

Mark Kerul

PS: Ak by ste ma radi kontaktovali s akýmkoľvek otázkami alebo by ste mi chceli napísať o vašich úspechoch a pozitívnych skúsenostiach, napíšte mi email na podpora@rasayanauniversity.sk – rád si vypočujem vašu spätnú väzbu, myšlienky alebo vašu recenziu.