

10-dňový reset trávenia

Revolučný staroveký ajurvédsky systém
samsarjana karma, s ktorým zhodíte
až 7 kíl za 10 dní

Sem zadajte text

Obsah

Samsarjana krama: Stupňujúce sa stravovanie

Āma: Nestrávené jedlo

Agni: Spaľovací oheň

Koľko jesť

Kedy jesť

Koľko piť

Na čo si dať pozor

Čo budete jesť

Ako si všetko prispôbiť namieru

Recepty

Samsarjana krama: Presný plán a postupy

Ako používať stupňujúce stravovanie

5 fáz stupňujúceho stravovania

Prechod na normálnu stravu

Pridávanie zeleniny do jedálnečky

Zvyšovanie pestrosti jedálnečky

Problém s tučnejšími jedlami

Záver

Samsarjana krama: Stupňujúce sa stravovanie I.

Stupňujúca strava, ktorá je v starovekej áyurvede nazývaná *samsarjana krama* je opatrením, ktoré sa už pred 5000-rokmi používalo na oživenie tráviaceho ohňa (*agni*).

Má efekt, ktorému sa vraví *amapachana* – zlepšuje trávenie a spaľovanie, spracovávanie toxínov a odstraňovanie jedovatého metabolického odpadu (*ama*), ktorý sa vytvára v dôsledku slabého trávenia.

Akonáhle trávenie, alebo ak chcete tráviaci oheň (*agni*) nefunguje správne, vznikajú zo skonzumovaného jedla toxíny. Navyše, vôbec nezáleží na tom, ako veľmi zdravo jete. Jednoducho, ak vaše trávenie nefunguje, produkcia toxínov sa nikdy nezastaví.

Pri ukladaní toxínov sa prirodzene zvyšuje množstvo tukov v tele. Tuk totižto slúži ako ochranná zložka – chráni naše tkanivá pred poškodením jedovatými toxínmi!

Princípom stupňujúcej stravy (*samsarjana krama*) je postupne zvyšovať kapacitu tráviaceho ohňa a spaľovania (*agni*) a vďaka tomu prepáliť všetky jedovaté toxíny (*áma*).

V áyurvede ide o najkľúčovejší stravovací režim nielen pri chudnutí, ale tiež pri liečbe takmer každej choroby.

Prevádza sa presne stanoveným postupom, ktorý vyzerá tak, že zo začiatku konzumujete ľahké potraviny a postupne, krok-po-kroku zvyšujete ich sýtosť.

Je to podobné, ako keď zapalujete oheň v ohnisku. Zo začiatku zapálite novinový papier, následne pridáte drobné konáriky, neskôr väčšie a až keď je plameň dostatočne silný, tak do ohňa prihodíte poleno dreva.

Āma: Nestrávené toxíny

Stav vášho tráviaceho ohňa *agni*, je najdôležitejším pilierom pri áyurvedskej diagnostike a liečbe. Jeho deficit alebo narušenie je hlavnou príčinou produkcie jedovatých toxínov *áma*, ktoré vznikajú z nestráveného jedla, spôsobujú priberanie, vyčerpanosť energie a vznik chorôb.

V širšom kontexte, *áma* je narušením schopnosti jednotlivca získavať výživu, ktorú život dáva – či už fyzickú, emocionálnu, mentálnu alebo duševnú. Korektne fungujúci *agni* prispieva k harmónii celého organizmu. Vďaka tomu sa funkcia tela, mysle a zmyslov výrazne zlepšuje.

Silný *agni* premieňa jedlo na energiu, ktorá posilňuje a omladzuje tkanivá. Slabý *agni* naopak podporuje formovanie toxínov *áma*, ktoré sú príčinou psychofyziologických problémov.

Prítomnosť toxínov *áma* sa dá jasne a zreteľne určiť za pomoci nasledujúcich príznakov:

- *Srotodhara*: **zablokované telesné kanály, slabá cirkulácia**
- *Bala-bhramsa*: **strata sily**
- *Gaurav*: **pocit ťažkosti**

- *Anila-muh-tad*: **narúšene prúdenie energie (prejavy ako napríklad dýchavičnosť, brnenie a necitlivosť, zmätenosť a nepokoj)**
- *Alasya*: **únava a malátnosť**
- *Apakti*: **netrávenie**
- *Nisthiva*: **upchatie hlienom, zahlienenie, pľuvanie**
- *Malasanga*: **narušená prirodzená detoxikácia a vylučovanie**
- *Aruci*: **strata apetítu**
- *Klama*: **rýchle vyčerpanie, slabá výdrž**

Agni: spaľovací oheň

Agni (tráviaci oheň) určuje, koľko energie sme schopní z jedla prijať.

Pri slabom trávení využijeme minimum energie prítomnej v jedle (niekedy ani nie 10%), kdežto pri silnom trávení sa môže táto efektivita zvýšiť až na 100%.

V praxi to znamená, že prijaté jedlo nielenže nevytvára v tele toxíny *áma*, ale zároveň sme schopný z menej jedla získať viac živín. Vďaka tomu sa zníži potreba jesť, ale tiež riziko produkcie toxínov.

A nielen to! Vďaka zvýšenej efektívite *agni* sa výrazne naštartuje aj spaľovanie toxínov, ktoré sa v tele nahromadili už v minulosti.

Silný agni vám dá tiež kontrolu nad prejedaním sa. Je to vďaka tomu, že vaše telo bude niekoľkonásobne lepšie vyživované. Z menej jedla získate viac živín, vďaka čomu bude vaše telo vnútorné spokojné a v rovnováhe, bez potreby vytvárať falošný hlad.

Neustála potreba jesť je výsledkom toho, že vaše telo trpí nedostatkom živín. Nie je to preto, že ich nekonsumujete dostatok, ale preto, že tie, ktoré skonzumujete, neviete správne spracovať.

**V áyurvede sa vraví, že silný agni dokáže aj jed premeniť na liek,
kdežto pre slabý agni je aj liek jedom.**

Kol'ko jest'

Stupňujúce stravovanie *samsarjana krama* nebolo vytvorené na to, aby vám poskytlo maximum energie. Budete sa stravovať prirodzene ľahkou stravou, ktorá má zvýšiť apetít a poriadne naštartovať metabolizmus a spaľovanie.

Nakoľko telo počas úvodných dňoch tejto diéty nedostane príliš veľa energie, je dôležité, aby ste minimalizovali fyzickú a mentálnu záťaž. Vďaka tomu budete šetriť energiou a využijete ju pre trávenie.

Idea skrývajúca sa za stupňujúcou stravou je tá, že budete posilňovať apetít malým množstvom ľahko stráviteľných jedál. Množstvo jedla, ktoré odporúčam v tejto príručke, je určené pre dospelú osobu priemernej fyzickej konštitúcie. Môžete si ho podľa potreby upraviť.

Aj keď mať silný apetít je dobrá vec, byť neustále vyhladovaný môže byť škodlivé. Preto sa ubezpečte, že dávate svojmu telu dostatok paliva potrebného na uspokojenie vašich (minimálnych) potrieb.

Keď budete nasledovať túto 10-dňovú diétu, snažte sa jesť vedome. Jedzte pomaly a poslúchajte, čo vám váš žalúdok vraví.

Ako sa vraví: "Ovládni svoj jazyk, ovládneš svoj život."

Kedy jest'

Biorytmus nášho tela je nastavený na dve základné jedla: prvé po východe slnka (raňajky) a druhé pred západom slnka (večera).

Stupňujúca strava dodržiava túto základnú schému dvoch jedál denne, ktorá pozostáva z raňajok a večere.

Musím prízvukovať, že počas tejto diéty nie je dovolené si dávať medzi jedlami žiadne maličkosti – snacky, oriešky, sladené nápoje a pod. – avšak môžete piť zázvorový čaj a vodu izbovej teploty.

Túto problematiku si preštudujte v mojom najdôležitejšom ebooku [**Jedzte 2X denne.**](#)

Kol'ko piť

Pre maximálny efekt vám odporúčam konzumovať minimum tekutín – reps. toľko, koľko skutočne potrebujete. Jednoducho načúvajte reči vášho tela. Ak ste smädní, napite sa. Nepreháňajte to však s tekutinami! Môže to mať presne opačný efekt.

Majte na pamäti, že myšlienka “piť veľa”, je najväčším mýtom posledného storočia. Vaše telo nie je hlúpe. Povie vám, koľko presne potrebuje. Nie je potrebné mať pri sebe 24/7 fľašu s vodou.

Strava, ktorú budete konzumovať je prirodzene hydratujúca. Z vlastnej praxe viem, že ak človek konzumuje hydratujúcu stravu, jeho potreba piť klesne na minimum. Navyše keď konzumuje šťavnaté ovocie, zabezpečí telu tú najlepšiu hydratáciu. Niekedy nepotrebujem piť celý deň!

Problém nastáva pri suchej západnej strave plnej mäsa a pečiva. Tá telo vysušuje, dehydruje a človek má potrebu piť kvantá vody. Je to však začarovaný kruh, nakoľko čím viac pijete, tým viac sa trávení vody oslabuje. V konečnom dôsledku to znamená, že čím viac vody pijete, tým menej vody ste schopný stráviť a využiť.

Tiež sa vyhnite konzumácií vody pred, počas a po jedle.

Na čo si dať pozor

Aj napriek tomu, že potraviny v tejto diéte obsahujú živiny a aj energiu, v počiatočných fázach sú jedlá dosť malé a neposkytujú dostatok energie na každodenné činnosti.

To znamená, že počas prvých niekoľkých dní by ste sa mali vyhnúť práci, odľahčiť svoje povinnosti a výrazne znížiť úroveň vašej fyzickej a mentálnej činnosti.

Neodporúčam vám tieto upozornenia ignorovať alebo brať na ľahkú váhu! Vyhnite sa šoférovaniu a cestovaniu.

Ak ste diabetik, trpíte hypoglykémiou alebo užívate farmaceutické lieky, môže byť pre vás stupňujúce stravovanie kontraindikatívne. Preto sa pred začatím tohto režimu poradte so svojím poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.

Čo budete jesť

Následovaním najdôležitejšieho pravidla stravovania – jedenie 2x denne – sa jedlo počas *samsarjana krama* podáva 2x: ráno po východe slnka (reps. Pred obedom) a večer pred západom slnka.

Tu sú preparácie, ktoré sa počas tejto starovekej očistnej diéty používajú:

- *Manda*
- *Peya*
- *Yavagu*
- *Vilepi*
- *Odana*
- *Akrta yusha*
- *Krta yusha*
- *Kitchari*

Manda

Prvým komponentom stupňujúceho sa stravovania je preparácia *manda*. Ide o tekutú časť prevarenej ryže. Pripravuje sa uvarením 1 dielu ryže v 14 dieloch vody. Ryžu precedíte a ostane vám čistý ryžový

vývar, ktorý osolíte štipkou kamennej soli. *Manda* je tekutina mliečneho sfarbenia a je to jedno z najjednoduchších jedál na trávenie. Počas stupňujúcej stravy sa používa iba prvý deň (niekedy sa úplne preskočí, v závislosti od sily trávenia a riešeného problému).

Peya

Ďalším jedlom je *peya*, ktorá sa pripravuje varením 1 dielu ryže v 8 dieloch vody s pridaním štipky soli. Narozdiel od preparácie *manda*, *peya* obsahuje kúsky ryže. Ide však o prevažne tekuté jedlo.

Yavagu

Ďalším stupňom diéty *samsarjana krama* je *yavagu*. Pripravuje sa uvarením 1 dielu ryže v 6 dieloch vody. Pridáva sa tiež štipka soli. Je trocha hustejšia a tiež obsahuje viac obilnín než *peya*.

Vilepi

Následuje preparácia *vilepi*. Ide vlastne o hustú ryžovú polievku. Má oniečo lepkavejšiu a kašovitejšiu konzistenciu. Pripravuje sa varením 1 dielu ryže v 4 dieloch vody a štipkou soli.

Odana

Diéta ďalej pokračuje preparáciou *odana*. Tá sa pripravuje varením 1 dielu ryže v 2 dieloch vody. Opäť sa pridáva štipka kamennej soli. Hotová ryža je mäkká, vláčna a pevná, bez akejkoľvek zvyšnej vody v hrnci.

Počas tohto štádia stupňujúceho sa stravovania sa *odana* väčšinou kombinuje s preparáciou *yusha*.

Yusha

Ide o hustejšiu fazuľovú polievku (= *dhal*), ktorá sa pripravuje výlučne z fazuliek mungo. 1 diel fazuliek sa kombinuje so 14 dielmi vody.

Existujú dva typy preparácie *yusha*:

akrta yusha – bez tuku, kyslej a slanej chuti

krta yusha – obsahuje tuk (používa sa *ghí*), ale tiež kyslé a slané chute

Kitchari

Posledným štádiom je *kitchari*. Ide o kombináciu fazuliek mungo a ryže v pomere 1:1 (pomer sa dá upravovať podľa potreby). 1 diel tejto zmesy sa následne varí v 8 dieloch vody, pričom sa jedlo tiež osolí a okorení. Na konci sa pridá *ghí*. *Kitchari* je možné konzumovať s trochou jogurtu alebo cmarom.

Poznámka: Namiesto ryže je možné používať aj iné obilniny: jačmeň pri problémoch s obezitou, pri kašli a nadmernej tvorbe hlienu a ovsené vločky pri suchosti v tele, napríklad v dutinách alebo pri problémoch so zápalmi.

Základ tejto očistej diéty sú však štandardne tieto potraviny:

- ryža
- mungo
- čerstvý zázvor
- soľ
- ghí
- korenie

Ryža

Pri stupňujúcom stravovaní vám odporúčam použiť buď bielu basmati ryžu, bielu sona masoori ryžu alebo čiastočne pomletú červenú ryžu (červená ryža *matta*).

Mungo

Pre účel stupňujúceho stravovania vám odporúčam použiť *mung dal*. Vo svojej podstate je to fazuľka mungo, z ktorej však bola odstránená zelená šupka (tým sa ich farba zmenila na žltú) a následne bola fazuľa

rozpolená. Vďaka ošúpaniu a rozpoleniu sú fazuľky omnoho lepšie stráviteľné. Kúpiť ich môžete vo väčšine Indických obchodoch.

Je veľmi vhodné namočiť fazuľu cez noc do vody. Zlepšuje sa tak jej stráviteľnosť. Pred varením ju prepláchnite a na jeden diel fazuľe pridajte 14 dielov vody.

Ghí

Ide o čistý tuk, ktorý sa vyrába z masla. Podľa áyurvedy ide o potravinu číslo 1. Má množstvo benefitov – či už pri podpore trávenia (v malom množstve), pri vyživovaní a omladzovaní tela. Pre adekvátne strávenie akéhokoľvek jedla je nevyhnutný tuk. Avšak rastlinné tuky nepôsobia moc blahodárne na naše trávenie. Ghí je najvhodnejším so všetkých tukov. Navyše, má schopnosť obohatiť jedlo o neodolateľnú arómu a chuť. Práve to využívajú tiež tie najluxusnejšie francúzske reštaurácie, ktoré ho používajú do každého jedla.

Čerstvý koreň zázvoru

Čerstvý koreň zázvoru je vynikajúcim liekom, ktorý zabraňuje plynatosti vznikajúcej z akejkolvek strukoviny. Preto, ak ho pridáte do varenia fazuliek mungo, zneutralizuje vedľajší efekt prípadného nadúvania, s ktorým môžu mať niektorí ľudia problém. Týmto sa veľmi výrazne podporí trávenie.

Navyše, nastrúhaním zázvoru a uvarením ho vo vode si pripravíte trávenie a spaľovanie podporujúci čaj, ktorý si môžete počas stupňujúceho sa stravovania uvariť.

Sol'

Sol' dodáva jedlu chuť. Jej prítomnosť v jedle zvyšuje produkciu slín, vďaka čomu ma jedlo nielen lepšiu chuť, ale zároveň sa výrazne zlepšuje aj jeho trávenie. Štipka soli je skvelým liekom, avšak dávajte si pozor, ak máte tendenciu jedlo nadmerne presoliť. Nadbytok soli môže mať negatívny efekt.

Ružová himalájska sol' je ideálnou voľbou. Čierna sol' dokonca obsahuje viac síry, čo je pre trávenie obzvlášť veľmi vhodné.

Korenie

V neskorších fázach terapie *samsarjana krama* sa pridávajú do jednotlivých preparácií rôzne druhy korenia. Korenie zvyšuje liečivú potenciú jedla a podľa problému, ktorý chcete jedlom riešiť, si tak môžete jedlo "vyladiť".

Hingwastakchurnam

Je špeciálna zmes korenia a bylín na naštartovanie spaľovania a trávenia. Má veľmi silný efekt pri zapalovaní tráviaceho ohňa a veľmi skvelo prečisťuje telo od prebytočných toxínov. Tiež prispieva k mentálnej sviežosti a zabraňuje tomu, aby z jedla vznikali v tele toxíny. Vďaka tomuto doplnku budete schopní z jedla využiť viac živín a v konečnom dôsledku tak prijať z menej jedla viac energie.

Ako si všetko prispôbiť namieru

To, akým spôsobom sa *samsarjana krama* aplikuje, závisí od viacerých faktorov. Podľa potreby sa dá *samsarjana krama* upravovať. Napríklad, ak chcete len prečistiť telo a naštartovať trávenie, môžete niektoré preparácie vylúčiť.

Napríklad, môžete jesť po dobu jedného týždňa iba polievky z munga alebo, ak je vaše trávenie dostatočne silné a chcete sa len trochu prečistiť a odľahčiť, konzumujte *kitchari*.

Osobne si dávam stále obdobia, kedy jem len *kitchari*. Mal som obdobie, kedy som viac než rok nejedol nič iné. *Kitchari* je komplexné jedlo, z ktorého získate všetky potrebné živiny. Vraví sa o ňom, že je to jedlo chudobných, hodné kráľov.

Táto príručka obsahuje presný a perfektný plán, ako na zapálenie ohňa. Avšak, chcel som podotknúť, že možno budete mať potrebu si veci trochu viac prispôbiť. Smelo do toho. Dodržiavajte však základne princípy, ktoré ste sa o zapáľovaní ohňa a jedení v správny čas doposiaľ naučili.

Možno budete chcieť robiť odľahčujúce diéty pravidelne. Nemusíte neustále postupovať presne podľa plánov. Dôležité je, aby to

vyhovovalo vašim požiadavkám a zvolili ste si niečo, čo skutočne zvládnete dodržiavať.

V nasledujúcej tabuľke vám ukážem príklad, ako môžete túto diétu použiť pre účely miernej, strednej a intenzívnej očisty.

Sila terapie	Peya	Vilepi	Akrta yusha	Krta yusha	Kitchari
<i>Avara sudhi</i> (mierna)	Deň 1 – obed	Deň 1 – večera	Deň 2 – obed	Deň 2 – večera	Deň 3 – obed Deň 3 – večera
<i>Madhyama sudhi</i> (stredná)	Deň 1 – obed Deň 1 – večera	Deň 2 – obed Deň 2 – večera	Deň 3 – obed Deň 3 – večera	Deň 4 – obed Deň 4 – večera	Deň 5 – obed Deň 5 – večera
<i>Pravara sudhi</i> (intenzívna)	Deň 1 – obed Deň 1 – večera Deň 2 – obed	Deň 2 – večera Deň 3 – obed Deň 3 – večera	Deň 4 – obed Deň 4 – večera Deň 5 – obed	Deň 5 – večera Deň 6 – obed Deň 6 – večera	Deň 7 – obed Deň 7 – večera

* Všímajte si, že v tomto príklade nie sú zahrnuté všetky preparácie systému samsarjana krama. Chýba tam manda a odana. Diéta dokonca netrvá ani 10-dní! Týmto som vám chcel ukázať, že mám pre vás síce perfektný 10-dňový plán, ktorý vám čoskoro dám, avšak, vy si ho môžete upravovať podľa potreby tak, aby ste ho zvládli. Aj jeden deň je lepší ako nič. Nemusíte sa do toho bezhlavo vrhnúť a ísť naplno hneď pri vašom prvom pokuse. Ak sa na to necítite, začnite zľahka. Dôležité je si spraviť z jedenia 2X denne a z dní, kedy odľahčujete trávenie ľahšou stravou, životný štýl.

Rozumíte, čo som chcel touto lekcii povedať?

Recepty

Manda

30g ryže (1-2 hrste) varte v 14-násobne väčšom množstve vody (420ml).

Peya

60g ryže (2-4 hrste) varte v 8-násobne väčšom množstve vody (420ml).

Vilepi

1/2 šálky ryže (105ml) varte v 4-násobne väčšom množstve vody (420ml).

Odana

1 šálku ryže (210ml) varte v 2-násobnom množstve vody (420ml).

Yusha

Cez noc namočte 1 hrsť fazuliek munga do vody.

Následne preced'te, vysušte a opražte na panvici nasucho niekoľko minút. Opražte len zľahka, vyhnite sa pripáleniu (praženie môžete tiež vynechať, avšak zlepšuje to stráviteľnosť).

Pridajte 14-násobné množstvo vody (620ml), 2-3 plátky zázvoru a varte kým z toho nevznikne kaša (asi 350-400ml). Počas varenia pravidelne miešajte, aby sa vám mungo nepripálilo.

Kitchari

Zmiešajte 1/2 šálky ryže (105ml) s 1/2 šálky munga (105ml) a opláchnite. Pridajte zhruba 8x väčšie množstvo vody (1680ml) než je objem ryže a munga dohromady a varte asi 40+ minút, až kým z toho nevznikne riedka kaša.

Na malej panvici zahrejte ghí a smažte v ňom asi 1-2 min nastrúhanú kurkumu, zázvor a asafoetidu.

Uvarenú ryžu s mungom osol'te kamennou soľou, pridajte ghí s osmaženým korením a zamiešajte.

Ako sa trávenie zlepšuje, množstvo vody môžete znižovať. Môžete tiež vyskúšať dať uvariť najprv mungo na asi 30 minút. Akonáhle zmäkne, pridajte ryžu, doležete vody a varte ďalších zhruba 10-15 minút, kým sa voda nevyparí. Výsledné jedlo má tuhú konzistenciu bez nadmerného množstva vody.

Ghí

V hrnci privedieme čerstvé maslo k varu a znížime plameň na veľmi mierný. Ak robíte ghí prvýkrát, odporúčam nastaviť čo najnižší plameň, aby sa vám nestalo, že ho spálite.

Takto za občasného miešania necháme maslo variť. Už po pár minútach sa začne na povrchu tvoriť pena

Po zhruba 15-20 minútach (záleží od množstva použitého masla) sa z peny tvorenej mliečnou bielkovinou vytvárajú malé, biele kryštáliky, ktoré sa budú usádzať na dne hrnca. V tomto bode je treba miešať ghí o niečo častejšie, aby sa skryštalizovaná bielkovina nepripálila. Sledujte farbu kryštálikov a akonáhle sa začne meniť na zlatisto-hnedú, je načas ghí odstaviť.

Teraz stačí ghí precediť cez jemnú čistú utierku alebo gázu.

Zázvorový čaj

Nastrúhajte asi centimeter zázvoru na každých 500ml vody. Privedte k varu a varte na nízkom ohni asi 10-20 minút. Pite teplý, ale nie príliš horúci. Môžete tiež pridať kúsok kvalitného trstinového cukru a po vychladnutí tiež pár kvapiek limetky alebo citrónu.

Koreňová/škrobová zelenina na pare

V neskorších fázach môžete použiť ako prílohu k ryži alebo ku kitchari koreňovú zeleninu. Mrkva, sladký zemiak, redkvička, paštrnák...

Vyberte si vaše obľúbene a pripravte ich na pare domäkka. Avšak neprevarte ich (prevarenie spoznáte podľa straty farby). Je to ideálne pri zápche. Zvýšene množstvo však môže spôsobiť preháňanie.

Restovaná listová zelenina

Mladá listová zelenina je najlepšia. Môžete si vybrať niektorú z nasledujúcich: baby špenát, kel, čakanka, rukola a pod. Nasekajte na 1 centimetrové kúsky a použite v množstve asi 2-3 šálok. Na panvici rozpáľte 1-2 čajové lyžičky ghí. Znížte plameň na strednú intenzitu a pridajte tam čerstvo nastrúhaný zázvor, kurkumu a 1/2 čl soli. Nechajte korenie osmažiť asi pol minúty a potom pridajte zeleninu. Varte až kým zelenina nezmäkne, avšak mala by si zachovať svoju žiarivú zelenú farbu.

Samsarjana krama: Váš presný plán

Deň	Raňajky (10.00)	Obed (13.00) <i>*nepovinné</i>	Večera (17.00)
1.	<ul style="list-style-type: none">• manda	<ul style="list-style-type: none">• zázvorový čaj	<ul style="list-style-type: none">• peya
2.	<ul style="list-style-type: none">• vilepi, 1 šálka• kamenná soľ, štipka	<ul style="list-style-type: none">• zázvorový čaj	<ul style="list-style-type: none">• odana, 1 šálka• kamenná soľ, štipka
3.	<ul style="list-style-type: none">• odana, 1-1 a pol šálky• yusha, 1-2 šálky• hingwastak, štipka	<ul style="list-style-type: none">• zázvorový čaj	<ul style="list-style-type: none">• odana, 1-1 a pol šálky• yusha, 1-2 šálky• hingwastak, štipka
4.	<ul style="list-style-type: none">• odana, 1-1 a pol šálky• yusha, 1-2 šálky• čerstvý koriander, soľ• hingwastak, štipka	<ul style="list-style-type: none">• zázvorový čaj	<ul style="list-style-type: none">• odana, 1-1 a pol šálky• yusha, 1-2 šálky• čerstvý koriander, soľ• hingwastak, štipka
5.	<ul style="list-style-type: none">• odana, 1-1 a pol šálky• yusha, 1 šálka• koreňová zelenina• čerstvý koriander, soľ• hingwastak, 1/4-1/2 čl	<ul style="list-style-type: none">• zázvorový čaj	<ul style="list-style-type: none">• odana, 1-1 a pol šálky• yusha, 1 šálka• koreňová zelenina• čerstvý koriander, soľ• hingwastak, 1/4-1/2 čl
6.	<ul style="list-style-type: none">• odana, 1-1 a pol šálky• yusha, 1 šálka• dusená zelenina• čerstvý koriander, soľ• hingwastak, 1/4-1/2 čl	<ul style="list-style-type: none">• zázvorový čaj	<ul style="list-style-type: none">• odana, 1-1 a pol šálky• yusha, 1 šálka• dusená zelenina• čerstvý koriander, soľ• hingwastak, 1/4-1/2 čl
7.	<ul style="list-style-type: none">• kitchari 1 a pol-2 šálky• dusená zelenina• čerstvý koriander, soľ• hingwastak, 1/4-1/2 čl	<ul style="list-style-type: none">• zázvorový čaj	<ul style="list-style-type: none">• kitchari 1 a pol-2 šálky• dusená zelenina• čerstvý koriander, soľ• hingwastak, 1/4-1/2 čl
8.	<ul style="list-style-type: none">• kitchari 1 a pol-2 šálky• dusená zelenina• čerstvý koriander, soľ• hingwastak, 1/4-1/2 čl• jogurt alebo cmar	<ul style="list-style-type: none">• ovocie (jablko, hruška, granátové jablko, hrozno)	<ul style="list-style-type: none">• kitchari 1 a pol-2 šálky• dusená zelenina• čerstvý koriander, soľ• hingwastak, 1/4-1/2 čl

9.	<ul style="list-style-type: none"> • kitchari 1 a pol-2 šálky • dusená zelenina • čerstvý koriander, soľ • hingwastak, 1/4-1/2 čl • jogurt alebo cmar 	<ul style="list-style-type: none"> • ovocie (jablko, hruška, granátové jablko, hrozno) 	<ul style="list-style-type: none"> • kitchari 1 a pol-2 šálky • dusená zelenina • čerstvý koriander, soľ • hingwastak, 1/4-1/2 čl
10.	<ul style="list-style-type: none"> • kitchari 1 a pol-2 šálky • dusená zelenina • čerstvý koriander, soľ • hingwastak, 1/4-1/2 čl • jogurt alebo cmar 	<ul style="list-style-type: none"> • ovocie (jablko, hruška, granátové jablko, hrozno, banány, datle) 	<ul style="list-style-type: none"> • kitchari 1 a pol-2 šálky • dusená zelenina • čerstvý koriander, soľ • hingwastak, 1/4-1/2 čl

10.-20. deň

Následujte podobné opatrenia ako posledné dni. Do stravy môžete zaradiť ďalšie druhy obilia a strukovín. Vyhnite sa mäsu a okrem cmaru a jogurtu nekonzumujte žiadne iné mliečne produkty. Jedzte nespracované potraviny, ktoré si sami doma pripravíte. Vyhýbajte sa polotovarom a snažte sa nejесť mimo domov.

20.-30. deň

Môžete prejsť na vašu bežnú stravu, avšak jedzte iba 2x denne (okrem výnimiek ako napr. ovocie, šťavy, zopár mandlí s medom, kúsok ayurvedskej sladkosti, pohár mlieka pred spaním a pod.). Ak cítite, že vaše trávenie je výrazne lepšie, môžete ho začať ešte viac posilňovať výživným palivom. Pre tento účel slúžia ťažšie potraviny, ktoré v prípade silného trávenia veľmi výrazne omladzujú a vyživujú organizmus. Ideálne je zaradiť pohár mlieka so šafránom 30 minút pred spaním. Tiež môžete konzumovať viac pšenice (nie vo forme

pečiva) a rozumné množstvo zdravých cukrov (kokosový cukor, trstinový cukor, datle).

Ak máte stále problémy s trávením a váhou, odporúčam vám vyhýbať sa ťažkým potravinám – ako je napríklad mäso, mliečne výrobky, sladké potraviny – až kým si ho nedáte úplne do poriadku.

Na druhej strane, ak cítite v čase jedla silný apetít a hlad, doprajte si jedlo podľa vlastnej chuti. Neobmedzujte sa v jedení výživných, chutných a zdravých jedál. Obmedzujte sa však v tom, že kedy ich jete!

Pamätajte na jedno:

Jedzte len vtedy, keď predchádzajúce hlavné jedlo bolo kompletne strávené (trvá to 6-10 hodín) a vy cítite silný apetít.

Inými slovami jedzte 2x denne svoje obľúbené hlavné jedlo.

Voľte si ho však s rozumom.

Ako používať stupňujúce stravovanie

Stupňujúce stravovanie nemusí byť dodržiavané po dobu 10-dní!

Môžete ho používať tri, päť alebo sedem dní. Samozrejme, môžete ho dodržiavať i dlhšie. Všetko záleží od efektu, ktorý chcete dosiahnuť.

Berte však do úvahy, že stupňujúca strava nie je vhodná pre dlhodobé stravovanie (okrem *kitchari*).

Som si istý, že táto príručka vám objasnila to, ako naštartovať v tele spaľovanie na plné obrátky a nielen vďaka tomu zhodiť prebytočné kilá a optimalizovať vašu kondíciu, ale tiež zlepšiť váš vnútorný pocit pohody a sviežosti.

V prípade akýchkoľvek otázok ma neváhajte kontaktovať na emaily **podpora@markkerul.sk**.

S priateľským pozdravom,

Mark Kerul