



I OVO JE AJURVEDSKI: PILEĆA SUPA!

Postoji zabluda da ajurvedska hrana obavezno mora da bude indijska i da uključuje mnogo karija i pirinča. To je pogrešno mišljenje, jer jedan od ključnih principa ajurvede podrazumeva poštovanje lokalne kuhinje, podneblja, genetike i tradicionalne ishrane naših predaka. Osnovni principi ajurvedske kuhinje mogu se primeniti u bilo kom delu sveta, pa i kod nas.

Ajurveda *u modernoj kuhinji*

Većina ajurvedskih preporuka jednostavne su i mnoge od njih već podsvesno znamo. Osnovno je da oslušujemo svoje telo i biramo hranu – ne samo po tome koliko kalorija sadrži već i polazeći od toga kako se osećamo posle obroka

Piše: Katja Jakovljeva

Prema principima ajurvede, indijske nauke o životu koja je stara nekoliko hiljada godina i koja podrazumeva holistički pristup zdravlju, čovek mora da se neprestano razvija u svim oblastima života: od ishrane, fizičke aktivnosti, preko duhovnog razvoja, pa do porodice i karijere. Od presudne važnosti je stanje ravnoteže u svakom smislu. Ako smo u harmoniji sa sobom i okolinom, onda smo zdravi i puni energije. Pravilna ishrana je jedan od načina da uspostavimo i održimo balans, a samim tim i zdravlje.

FOTO UNPLASH, GULIVERGETTY IMAGES

U poslednje vreme drevna ajurvedska znanja postaju sve popularnija na Zapadu. Mnoga lekovita svojstva biljaka i začina koji se koriste u Indiji dokazana su i naučnim istraživanjima (danas, recimo, svi su čuli za protivupalna svojstva kurkume). Suština ajurvedske filozofije je u verovanju da nam upravo priroda daje ravnotežu, harmoniju, održivost i vitalnost, a da vezu između našeg organizma i prirode narušavaju stres, loša ishrana i drugi nepovoljni uticaji.

BALANS TRI DOŠE ZA ZDRAV ORGANIZAM

Tridoša je fundamentalni koncept ajurvede. Zasniva se na tome da sve u prirodi može da se podeli na tri doše ili energetska principa: vata, pita i kafa. Ovi principi regulišu sve funkcije ne samo u prirodi već i u ljudskom telu i umu. Sve tri doše prisutne su kod svakog bića i ravnomerno raspoređene, a poremećaj njihovog odnosa prvi je predznak bolesti i narušavanja ravnoteže. Na primer, što se ishrane tiče, višak vata doše stvara slabu, neredovnu probavu i gasove. Višak pita doše utiče na prebrzo sagorevanje hrane, stvara se gorušica, dok višak kafa doše pravi osećaj težine u želucu, što izaziva opstipaciju i druge probleme. Do disbalansa doša dovode različiti faktori, ko što su: preterano konzumiranje nezdrave, prerađene i masne hrane, mesa i mlečnih proizvoda, pogrešno kombinovanje namirnica, korišćenje lekova, pušenje i konzumiranje alkohola, loše navike, neredovni obroci i loš san, stres, anksioznost i druga stanja koja nas izbacuju iz balansa – fizičkog i duhovnog. Naš zadatak je da održavamo balans doša u organizmu, jer od toga direktno zavisi naše zdravstveno i mentalno stanje.

HRANA KAO LEK

U ajurvedi hrana igra jednu od najvažnijih uloga u očuvanju dobrog zdravlja i zbog toga se smatra lekom. Ova drevna nauka ne posmatra hranu kao zbir kalorija, vitamina i minerala, već razmatra energiju koju imaju različite namirnice i analizira njihove kvalitete (hladno/toplo, lako/teško, suvo/vlažno) i njihov uticaj na nas. Ono što jedemo i pijemo povećava ili smanjuje određene elemente u našem telu. Svaki ukus predstavlja kombinaciju univerzalnih elemenata. Na primer, sladak ukus je kombinacija vode i zemlje. Isto tako, i svaka doša se sastoji od dva elementa. Na primer, kafa doša sastoji se iz vode i zemlje. To znači da će sladak ukus doprineti "uzemljenju" i težini kafa doše, čija je priroda već teška sama po sebi. Dok će gorak ukus (kombinacija vazduha i prostora) olakšati kafa došu. Ukoliko znate svoje kvalitete i svoj odnos doša, lako ćete odrediti namirnice koje odgovaraju vašem individualnom tipu. Ako se udubite u ajurvedsku filozofiju, saznaćete da za svaki tip osobe postoji ceo niz preporuka. Na primer, ljude u kojima preovladava vatra (pita doša) brzo izbacuju iz ravnoteže alkohol, čaj, kafa, čili i ljuta hrana uopšte, jer na taj način još više se "raspaljuje" njihova vatra. Na taj način, svaki obrok je prilika da nadoknadimo elemente koji nam u ovom trenutku nedostaju i da uspostavimo vezu s prirodom. Pored toga, bitno je znati kako spremati i kombinovati namirnice da bismo olakšali varenje. Ako konstantno konzumirate hranu koja ne odgovara vašem stanju, uzrastu ili dobu godine, nastaje poremećaj balansa, što dovodi do bolesti. Kvalitet samih namirnica izuzetno je važan, ali po ajurvedi još je važnije kako varimo te namirnice. Možemo da jedemo najprirodniju organsku hranu, ali da ipak imamo zdravstvene probleme, ako ne usvajamo nutrijente i ne izbacujemo toksine. Ako naš probavni sistem dobro funkcioniše, osećamo energiju i lakoću u celom telu. Varenje utiče na naš imunitet i hormonski sistem, raspoloženje, stanje kože, pa čak i na miris tela.

Prema ajurvedi, smatra se da hrana koja je prošla termičku obradu, zbog toga što se lakše vari, daje organizmu više hranljivih materija od sirove hrane

PROBAVNA VATRA – KLJUČ ZDRAVLJA

Jedan od ključnih pojmova u ajurvedi je agni – unutrašnja vatra ili toplotna energija koja upravlja metabolizmom, varenjem i probavom. Agni pokreće sve biološke procese u organizmu i zahvaljujući enzimima upravlja procesima transformacije hrane u oblik koji naše telo može iskoristiti. Pored toga, agni uništava štetne bakterije i toksine u želucu i crevima i na taj način štiti floru ovih organa. Kada je zbog disbalansa doša narušen agni, metabolički proces se usporava, imunološki sistem organizma postaje slabiji, a hranljive materije ne vare se u potpunosti i nagomilavaju se u debelom crevu, stvarajući "amu" – toksine koji nastaju u našem probavnom traktu i šire se dalje, u krvotok i druge sisteme, uzrokujući poremećaje i bolesti. Dugo nagomilavanje ame dovodi do nastanka ozbiljnih bolesti, kao što su artritis, šećerna bolest, srčana oboljenja i druge. Naša digestivna vatra, agni, svakodnevno gori za nas, što nam omogućava da iskoristimo hranljive materije koje smo uneli u svoje telo. Zbog toga je izuzetno važno da naš agni bespekorno funkcioniše.

Sedam lako primenljivih pravila ishrane po ajurvedi

Iako ova nauka neguje individualan pristup, zasnovan na teoriji odnosa doša, trenutnom fizičkom i mentalnom stanju osobe, njenom uzrastu, geografskoj lokaciji i vremenskom dobu, možemo izdvojiti i nekoliko univerzalnih preporuka za pravilnu ishranu i način života.

1. PRIRODNE NAMIRNICE I SVEŽA HRANA

Ajurveda preporučuje konzumiranje sveže i prirodne hrane i izbegavanje prerađenih namirnica. Očigledna je korist domaćeg, tek ubranog, povrća koje se ne može porediti s industrijskom hranom. Čak i ako nemate sopstvenu baštu, sigurno primećujete ogromnu razliku između mladog krompira kupljenog na pijaci i industrijskog čipsa. Mladi krompir je "živa hrana", dok je čips "mrtva hrana". Mrtvom hranom, po ajurvedi, smatra se sva prerađena hrana, veštački zaslađivači, namirnice s aditivima, rafinisana, konzervisana i zamrznuta hrana. Smatra se da takve namirnice nemaju pranu (životnu energiju), te ne donose nikakvu korist organizmu. Preporučuje se da jedemo samo sveže spremljenu hranu,

da ne kuvamo obrok za nekoliko dana unapred. Po ajurvedi, kuvana hrana koja je stajala preko 24 sata, gubi svoja svojstva i doprinosi stvaranju ame, odnosno toksina. Zanimljivo je da se prema ajurvedi, potencijal hranljivih materija iz namirnica u punoj meri ispoljava ako je hrana prošla termičku obradu. Smatra se da sirova hrana daje organizmu manje energije od one spremljene na vatri. Kuvana hrana se lakše i vari. Stoga, ajurveda preporučuje da odnos sirove hrane bude ne veći od 25 odsto celokupnog unosa namirnica.

2. UKLJUČITE SVIH 6 UKUSA

Ajurveda smatra da različiti ukusi poseduju terapeutska svojstva. Obrok koji sadrži svih šest ukusa zasiti ne samo naše telo već i um. Kao drugo, takav obrok se i bolje vari. Ajurveda izdvaja sledeće ukuse:

Slatko (žitarice, med, banane, orašasti plodovi, slatko voće, bundeva) pruža nam zadovoljstvo i mir.

Kiselost (malina, citrusi, sirće, voćni sokovi, vino, paradajz) pomaže da se koncentrišemo i budemo odlučni.

Slano (morske alge, so, sirevi, fermentisane namirnice) podstiče apetit i pomaže da se rešimo straha.

Ljuto (đumbir, ruzmarin, origano, čili, biber, beli luk) povoljno utiče na cirkulaciju i varenje, čisti organizam od toksina, pojačava želju za aktivnim životom.

Gorko (zeleni čaj, lisnato povrće, patlidžan, krastavac, grejp) pročišćava um i uklanja umor.

Oporo (nar, špargla, zelene jabuke, brokoli, karfiol, pečurke, tikvice, masline, sočivo i druge mahunarke) uzemljava i pruža osećaj bezbednosti.

3. KORISTITE VIŠE ZAČINA

U ajurvedskoj kuhinji začini igraju ogromnu ulogu. Ali ne samo zbog mirisa i ukusa već i zbog njihovih lekovitih svojstava, jer začini predstavljaju najkoncentrisaniji deo biljke i doprinose ravnoteži u organizmu. U osnovne začine koji se koriste u ajurvedi spadaju: asafoetida, sveti bosiljak (tulasi), vanila, karanfilić, čili, kardamom, cimet, kurkuma, lovorov list, đumbir, muskatni oraščić, nana, origano, grčko seme (piskavica), ruzmarin, crni biber, žalfija, semenke korijandera, komorača, kumina i crne slačice. Zanimljivo je da se neposredno pre upotrebe skoro svi začini prvo preprže, da bi se oslobodila njihova energija, aroma i korisne materije, pa tek onda dodaju u jela. Svaki od navedenih začina ima svoje osobine i lekovita

svojstva, ali generalno njihovo redovno konzumiranje doprinosi boljem varenju, stimuliše rad creva i sprečava disbalans u organizmu.

4. REŠITE SE ZAVISNOSTI

Prema ajurvedi, nijedna namirnica ne može da šteti ako niste od nje zavisni. Sama po sebi čokolada (pogotovu gorka i bez veštačkih aditiva) ili šoljica kafe nisu štetni, ali ako ih upotrebljavate često i redovno, to može imati negativne efekte. Isto se odnosi i na alkohol. Pored toga, hranu koju jedemo "automatski", bez fokusa na samom procesu, naš mozak ne shvata ozbiljno, pa čak i parče belgijske čokolade ne može ga zasititi. Zavisnosti se formiraju iz želje da se ispuni unutrašnja praznina. Svaka naša zavisnost ograničava našu slobodu, a sloboda od zavisnosti postiže se ne zabranama, već preko samospoznaje, smatra ajurveda. Sloboda dolazi kada oslušujete svoje telo i postajete duboko svesni činjenice šta vam tačno pruža ova ili ona hrana. Na primer, sveže povrće daje energiju i zdravlje, a alkohol i cigarete oduzimaju snagu.

5. OBROK KAO RITUAL

U ajurvedi, veliki naglasak je na načinu konzumiranja hrane. Ponekad, to je bitnije i od toga šta jedemo. Najvažniji princip jeste da postanemo svesni šta jedemo preko svojih čula. Zbog toga, treba jesti smireno, sa punom koncentracijom, u lepoj atmosferi i bez žurbe. Pre obroka preporučuje se da umirimo um, meditiramo ili samo u mislima blagoslovimo hranu. Ukoliko kuvate i jedete u opuštenom i raspoloženju zadovoljstva, zajedno s hranom unosite pozitivne vibracije. Tokom obroka, izbegavajte čitanje novina i gledanje televizije ili mobilnog telefona, fokusirajte se samo na hranu. Jedite sporo, polako žvaćući svaki zalogaj. Ova preporuka se podudara sa savetima zapadnih nutricionista koji tvrde da proces varenja hrane počinje upravo tokom žvakanja, jer naša pljuvačka sadrži enzime koji započinju razgradnju hrane i olakšavanju njeno dalje procesuiranje. Pored toga, ako jedemo sporo i temeljno, na vreme ćemo prepoznati sitost.

6. POŠTUJTE RASPORED

Prema ajurvedi, trebalo bi da jedemo svaki dan u isto vreme. Ako stvorimo tu naviku, želudac će početi da proizvodi određene enzime u vreme obroka. Planirajte najveći obrok za ručak kada probavna vatra (agni) gori u potpunosti. Jedite samo kada je prethodni obrok svaren. U proseku, između obroka treba da prođe tri do šest sati. U međuperiodu možete da pojedete sveže voće ili povrće ili da popijete sveže ceđeni sok. Nakon jela, odmorite se desetak minuta pa tek onda nastavite s aktivnostima.

7. TOPLA PIĆA UMEMSTO HLADNIH

Ajurveda preporučuje da izbegavamo hladna pića. Hladna i ledena voda gasi naš agni – digestivnu vatru, što dovodi do usporavanja metabolizma. Pored toga, hladni napici u kombinaciji s toplom hranom mogu izazvati grčeve, nadimanje i druge neprijatne osećaje u stomaku. Umesto hladne vode ili napitaka, pijte vodu sobne temperature ili čak toplu vodu koja će potpomoći varenje. Ajurveda takođe određuje i kada je najbolje unositi tečnost. Ne treba konzumirati tečnosti za vreme obroka, niti odmah nakon jela. Uzimanjem tečnosti u to vreme otežava se varenje, jer mi zapravo razblažujemo digestivne enzime, što usporava probavni proces. Najbolje je piti vodu ili druge napitke između obroka i obavezno ujutru.

U ajurvedi, veliki naglasak je na načinu konzumiranja hrane. Ponekad, to je bitnije i od toga šta jedemo

