



Što mislimo pod gore navedenim pojmom? Koje značenje ima Hipokratova izjava: "Hrana je lijek i lijek je hrana"? Ako je hrana lijek, kako to da nismo zdravi? Svi mi imamo manje ili veće zdravstvene probleme i simptome vezano uz svakodnevnu prehranu.

Kakva bi trebala biti naša prehrana, kako izgleda uravnoteženi obrok prema ayurvedskim principima?

Ayurveda se temelji na teoriji o pet elemenata. Oni su sveprisutni, kako u nama, tako u cijeloj prirodi i Svemiru. To su: prostor, vjetar, vatra, voda i zemlja. Oni se isto tako nalaze i u našoj hrani. Neke vrste hrane posjeduju više ili manje određenih elemenata. To nazivamo predominantnost elementa u supstanci ili vrsti hrane. Naša se tijela isto tako sastoje od sveprisutnih elemenata, pa tako postoji i predominantnost elemenata u svakom pojedincu. To ga čini jedinstvenim po konstituciji. Kombinacija tih pet elemenata tvori jedinstvenu konstituciju.

Ayurvedu možemo nazvati i naukom o ravnoteži. Prema ayurvedi zdravlje nije ništa drugo već ravnoteža između konstitucije (dosha), tkivnih elemenata (dhatu) i metaboličkih otpada (mala). Drugim riječima, ako konzumiramo hranu koja održava konstitutivnu ravnotežu, održavati će se tkivne i metaboličke funkcije, te ćemo na takav način biti zdravi. Ako konzumiramo hranu koja nije u skladu sa navedenim, postupno će doći do pojave neravnoteže. Neravnoteža prvo nastaje na energetskoj razini. Ayurveda je opisala način na koji bolesti nastaju od prvog stupnja energetskog poremećaja sve do šestog stupnja materijalizacije simptoma odnosno bolesti na materijalnoj razini fizičkog tijela. S obzirom kako je sve oko nas energija, a to potvrđuju i istraživanja na polju kvantne fizike, naše misli isto tako jesu energija. Misli sa kojima pristupamo pripremanju hrane su presudne za naše zdravlje. Ayurveda kaže kako se najsuptilniji dio hrane pretvara u misli, a misli određuju našu sudbinu. Kakve misli, takva sudbina! Na takav način dobivamo poveznicu između vrste hrane koju jedemo, sudbine, međuodnosa ravnoteže-neravnoteže, odnosno zdravlja ili bolesti. Kroz ovaj model, čovjekova sudbina je u kuharovim rukama!

Hrana je energija i kakvu vrstu energije stavljate u svoje tijelo je od vitalnog značaja za sveobuhvatnu dobrobit na svim razinama. Zdravlje, sreća, zadovoljstvo, optimizam, snaga,

energija i bogatstvo – sve to ovisi o hrani koju uzimamo! Na koji je način hrana uzgojena, na koji je način pripremljena, na koji je način stečena, sa kojim mislima u glavi se pripremala, da li je to sve u skladu s čovjekovom konstitucijom, godišnjim dobom i vremenom, te njegovom probavnom vatrom, samo su neki dijelovi "puzzle" (slagalice) koji opisuju hranu u skladu sa Duhovnim principima i samim čovjekom.

Sve u našoj prirodi može biti korišteno kao lijek ili otrov. Jedina razlika između lijeka i otrova jest u količini i svim onim ovisnostima i pojedinostima o kojima smo govorili. Što je dobro za nekoga, za drugoga je otrov i obrnuto zbog toga ayurveda njeguje individualni pristup prehrani.

U mogućnosti smo vam ponuditi hranu usklađenu prema ayurvedskim principima. Za mjesečnu pretplatu besplatno ćete dobiti opsežne ayurvedske smjernice i konzultacije u našem centru. Cilj nam je da po vrlo pristupačnoj cijeni svatko ima mogućnost izbora i odabira ishrane koja je po svim principima individualno pripremljena. Obroci su ručno pripremljeni (misli se na odsutnost bilo kakvih električnih kuhinjskih pomagala), uz posebnu energiju. Kada kažemo posebnu energiju, mislimo da je to hrana oslobođena emocija stresa (stress free), pripremana u ozračju posebno usklađenih mentalno-emotivnih stanja, te u malim serijama koje isključuju brzinu i stres.

Moć molitve je svima dobro poznata, ako ne iz vlastitog iskustva, onda sigurno po čuvenju. Kada se netko moli stvara ozračje pozitivne energije. (sjetite se, misli su energija!) Molitva nije ništa drugo nego usklađenje pozitivno usmjerenih individualnih misaonih mentalnih procesa sa Svevišnjim Dobrom u koje vjerujete. Rezultat "spajanja" individualnog i kozmičkog Uma jest usklađenje uma, duha i tijela. Takvo stanje djeluje kako na našu okolinu, tako i na hranu. Molitva ne djeluje samo na pojedinca već i mnogo, mnogo šire. Molitva uništava negativne energije iz hrane. To jest smisao molitve prije obroka.

Namirnice koje koristimo su 100% organskog podrijetla, te garantiramo da ne koristimo jeftinije, manje kvalitetne ili odstajale namirnice. Obrok može biti nutritivno zdrav ako se sastoji od ispravnih i organskih namirnica, ali to ne znači da mora posjedovati i zdravu, pozitivnu energiju. Upravo je energija ono što neki obrok čini zdravim, a ona ovisi najviše o onome koji je i u kakvim uvjetima priprema!

Cilj svega ovdje navedenog jest omogućiti radnim ljudima, onima koji imaju manjak vremena ili kulinarskih znanja, kvalitetan i energetski zdrav obrok.

Isto tako, nudimo jelovnike za osobe koje imaju ozbiljne zdravstvene probleme.

Za pojedince koji su željni samostalno naučiti pripremati hranu prema Duhovnim principima vršimo edukaciju. Kada svaki pojedinac sam za sebe kuha, (u slučaju obitelji - majka), i kada se slijede svi ovi principi, postigli smo samu srž ideje kuhanja i ishrane. Možemo vas podučiti kako ćete to postići te ostvariti jednu novu kvalitetu života koja će vas odnijeti u nove dimenzije iskustva.

Hrana koja svakodnevno ostaje kao višak daje se u dobrotvorne svrhe.

Izvor: <http://www.ayurveda.hr/>

Više o tome: info@ayurveda.hr

