Pócza Barbara

Az összeférhetetlen ételek listája

TUDÁS AZ EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉSEK ÖSSZEÁLLÍTÁSÁHOZ

Ayurvédikus megközelítés az emésztést támogató és az egészséget fenntartó táplálkozáshoz

PÓCZA BARBARA - BELSŐ RAGYOGÁS

FOGJUNK IS HOZZÁ!

Köszöntelek!

Több mint 20 éve végeztem az első jógaoktatóképzésemen, és ugyanebben az időben érkezett meg az életembe az Ayurvéda is. Könyveket rendeltem, és elkezdtem tanulmányozni ezt a különleges és számomra igazán izgalmasnak tűnő tudományt. Hamar rájöttem, hogy többet szeretnék tudni, megérteni és az életembe beiktatni.

Egyik képzés érte a másik, és még a mai napig is tanulok, bővítem a tudásomat, megértésemet, tapasztalatomat. Az Ayurvéda, tanításai és gyakorlatai megváltoztatták az egész életemet! Egészségem, lélkiállapotom, közérzetem, erőm és életkedvem, mind ajándékok, amiket ezen az úton kaptam.
Ezt a tudást szeretném veled is megosztani.

MIK AZOK AZ

Összeférhetlen ételek?

Hozd rendbe egyszerűen az emésztésedet!

Nem meglepő, hogy ma a piacon annyi emésztést segítő készítmény és étrend kiegészítő kapható, valamint tabletták a puffadás és emésztési zavarok kezelésére.

Ezeknek az állapotoknak a nagy része valószínűleg a helytelen ételkombinációkkal és a nem megfelelő étrenddel kezdődik. Ez a téma sok vitát vált ki, ahogy az étrend iránti érdeklődés egyre nő, és egyre több elmélet születik róla.

Az Ayurveda, az ősi holisztikus gyógyászati tudomány, logikus megközelítést kínál a megfelelő étrend meghatározására.

Ez a megközelítés eltér a modern, nyugati tudományra épülő különböző elveken alapuló étrend szemléletektől.

Az Ayurveda szerint a szervezet holisztikus működésének megértése a kulcs egy valóban kiegyensúlyozott étrend megtalálásához. Az Ayurvéda tanítása szerint a gyomorban, az emésztőrendszerben és a szervezet minden sejtjében található 'emésztőtűz', vagyis az Agni a fő kapu, amelyen keresztül a tápanyagok bejutnak a szövetekbe, majd az egyes sejtekbe, hogy fenntartsák az életfunkciókat.

Miért nem ajánlottak bizonyos ételkombinációk?

Az Ayurvéda szerint minden ételnek megvan a maga íze (rasa), melegítő vagy hűtő hatása (virya) és az emésztés utáni hatása (vipaka).

A tanítások szerint az egyén Agni állapota felelős azért, hogy mennyire jól vagy rosszul emésztjük meg az ételeket. Az ételkombinációk – hogy mit mivel és hogyan fogyasztunk – szintén nagy jelentőséggel bírnak, és befolyásolják az Agni egészségét, valamint hosszú távú működését.

Amikor két vagy több, eltérő ízű, energiájú és emésztés utáni hatású ételt kombinálunk, az Agni túlterheltté válhat. Vannak ételek, amelyeknek egyszerűen eltérő feltételekre van szükségük ahhoz, hogy a szervezet megfelelően fel tudja dolgozni és hasznosítani őket. Így az együtt fogyasztásuk gondot okozhat, míg külön-külön jótékony hatást gyakorolhatnak a szervezetre.

Egy pár egyszerű tippet olvashatsz itt a további egészséges étkezésekhez. Ez a lista egy jó irány, hogy mi az, amit jobb nem együtt fogyasztani. Nem kell mindig mereven ragaszkodni ehhez a listához, de érdemes figyelni rá, ha lehet.

Az alábbi ételkombinációkat érdemes elkerülni:

- ✓ A tej (tehéntej) nem kompatibilis a gyümölcsökkel, a dinnyével, a savanyú gyümölcsökkel és a banánnal sem. Nem ajánlott sós ételekkel sem együtt fogyasztani.
- ✓ Gyümölcsöt ne fogyassz együtt zöldségekkel.

A LISTA

- A gabonaféléket ne fogyaszd gyümölcsökkel.
- A gyümölcsöket csak önmagukba ajánlott fogyasztani és jobb őket semmivel sem kombinálni. (A lekvár is gyümölcs!)
- A dinnyét még a gyümölcsökkel sem ajánlott kombinálni és a legjobb, ha önmagukban fogyasztjuk őket.
- A babot nem ajánlott tojással, tejjel, hallal, gyümölccsel, joghurttal és hússal kombinálni.
- A joghurt fogyasztását kerüld a sajtokkal, forró italokkal, gyümölcsökkel, tejjel, babokkal, tojással, hallal.
- A sajtot ne párosítsd tojással, gyümölcsökkel, forró italokkal, tejjel, babokkal, joghurttal.
- Továbbá segítséget jelent a szervet számára, ha egy étkezésnél csak egyfajta fehérjét kell feldolgoznia. Ezért érdemes az étrendben a fehérjeforrásokat nem keverni.

A LISTA

- A tej, a joghurt, a paradicsom és az uborka nem kompatibilis a citrommal.
- Gabona és krumpli együtt nem ideális.
- A nadragulya-félék családjába tartozó növények (padlizsán, krumpli, paradicsom, paprika), más néven csucsorfélék fogyasztása nem ajánlott, különösen akkor, ha az emésztésed nem működik tökéletesen, vagy ha kibillenések és egyéb betegségek is jelen vannak.

Ne merev tiltótáblákat láss ezt a listát olvasva, hanem egy a szervezetedet támogató javaslatot láss benne.

Ez a lista segíthet az egészségtelen ételkombinációk elkerülésében. Ezeknek a kombinációknak az elkerülésével megelőzheted az erjedést, az emésztési zavarokat, a puffadást és a rothadást az emésztés folyamán.

Étkezés a *minden*napokban

Nem vagyunk egyformák – minden test, probléma és élethelyzet egyedi. Az általánosítás felületes, és sokkal hatékonyabban lehet tenni egészségünk visszanyeréséért és fenntartásáért.

Ha szeretnél többet tudni, többet tenni az egészségedért, illetve a saját egyéni helyzetedhez megfelelő megoldásokat találni, válaszd bátran programjainkat és az egyéni Ayurvéda konzultációt további útmutatásért.

Fontos kiegészítő gondolatok a listához:

- ✓ Ha az emésztés gyengélkedik és nem optimális, fontos odafigyelni arra, hogy megfelelően támogasd az Agnit, azaz az emésztőtüzet.
- ✓ Az ételek könnyebben emészthetővé válnak, ha a fent felsoroltakat szem előtt tartod. Ha könnyen emészthető ételre vágysz, ne a salátára essen a választásod, hanem a fenti lista javaslatai alapján készített ételre.
- ✓ Minél jobban csökkented a feldolgozott, ultrafeldolgozott, laborból származó, félkész és ipari termékek fogyasztását, annál könnyebb dolga lesz az emésztésednek. Ami a polcon sokáig eláll, az a szervezetben is nehezen bomlik le.

Ami még életbevágóan fontos ...

Hihetetlen támogatás a szervezeted és az emésztésed számára, ha az ételeidet az Ayurvéda által tanított **egyensúlytál elmélet** szerint állítod össze.

A tányérodra 60% tápláló étel és 40% kivonó étel kerüljön. Minden programunknak alapja ez a fajta étkezés és elmélet tanítása. Receptekkel és részletes útmutatókkal egyszerűen illesztheted be ezt az elméletet a mindennapjaidba. Az egyensúlytál elmélet alapján akár pizzát, akár 'hagyományos' ételeket is készíthetsz.

Az egészség sosem vihető be kívülről! Az egészség csak belülről fakadhat, és a szervezet az, ami az egészségi állapotot saját maga állítja helyre. Viszont sokat tehetünk azért, hogy támogassuk a szervezetet ebben a munkában, és ne álljunk az útjába. Tehát kérlek, ne várd a megoldást piruláktól, gyógynövényektől, Ayurvédikus csodaszerektől, mert amíg a probléma gyökerét nem távolítod el, az egészség csak látszólagosan javulhat. **A tünetek kezelése nem vezet egészséghez!** Nem egy eddig számodra ismeretlen 'termék' hiányzott ahhoz, hogy jól érezd magad. Az alapvető változás, amire szükséged van, a helyes étrenden, táplálkozáson és a helyes szokások kialakításán múlik.

Tudj meg többet az emésztésről, az egészségről és az Ayurveda hatékonyan támogató bölcsességéről! **Minden programunkat és munkánkat áthatja ez a tudás, és megalapozza lépéseinket**. Akár online kurzust, akár egyéni konzultációt vagy tábori képzést választasz, rendkívül hasznos tudást és eszköztárat kapsz a kezedbe, amelyet mindennapjaidban, saját egészséged javítására vagy fenntartására alkalmazhatsz.

MI LEGYEN, MI LEHET

a *következő* lépés?

Szeretettel várom, hogy megismerjelek és kísérjelek utadon! Online programjainkkal (Jóga21, Jóga365, Tavaszi és őszi méregtelenítés stb.) és Jóga & Életmód táborokkal, Elvonulásokkal kísérünk. Ha szeretnél egyéni támogatást kapni aktuális állapotod javítása érdekében, keress fel egy egyéni Ayurvédikus konzultáció érdekében!

Várom a találkozást. Jó főzést és egészséges, probléma mentes emésztést kívánok Neked!
Szeretettel, Barbara

SZÜKSÉGED VAN MÉG SEGÍTSÉGRE?

LÉPJ VELEM KAPCSOLATBA!

Ha egészségügyi és emésztési problémáikkal küzdesz, segítek, hogy visszanyerd egészségedet, erődet és harmóniádat. Ayurvéda alapú programjaimmal támogatlak, mert hiszek abban, hogy mindenki számára elérhető az élvezetes és egészséges élet!