

POBOLJŠAJTE ZDRAVLJE

Prvi korak u ozdravljenju ili pročišćenju učinit ćete tako da prestanete uzimati sve droge, legalne i ilegalne. To uključuje cigarete, alkohol, i kofeinska pića kao što su kava i čaj. Ako uzimate propisane droge, posavjetujte se sa svojim liječnikom prije nego što prestanete uzimati lijek.

Drugi korak je da prestanete jesti sva ona jela koja su bez hranjivih sastojaka.

Treći korak je da se prestanete prejedati. Prejedanje je primarni uzrok bolesti. Točno je da postoje klice i da su klice povezane s bolešću. Klice, međutim, nisu uzrok bolesti. Uzrok bolesti je previše nečistoća u tijelu, emocijama i umu. Klice su u stvari pokušaj od strane prirode da odstrani toksine, i u tom procesu postajemo akutno bolesni. To znači da priroda šalje klice da pojedu nečistoće. Rezultat tog procesa su groznica, bolovi, patnja, bolest, a nekad čak i smrt.

Yogički pristup je dvostruk:

1. Odstraniti nečistoće.
2. Uravnotežiti tijelo.

Odstranjivanje nečistoća

Najbolji način odstranjivanja nečistoća je jesti umjereno. Debljina je naslijeđe naše genetske prošlosti. U paleolitsko vrijeme, kad su naši preci bili lovci i skupljači plodova, hrane je ponekad bilo u izobilju, a ponekad je nije bilo. Tko je imao rezerve masti lakše je mogao preživjeti u vrijeme nestašice. Genetski smo naslijedili tendenciju da čuvamo salo, iako imamo dovoljno hrane oko sebe. Zadnjih 50-100 godina, na Zapadu smo imali dovoljno hrane, a naša genetska tendencija, koja je bila pojačavana milijunima godina, je da se prejedamo i postanemo, na taj način, preteški. Dakle, iskušenje prejedanja nije samo psihološka bolest modernog doba, već izgrađen, instinktivni nagon. Potrebno je savladati milijune godina instinktivnog uvjetovanja. To je genetske, a ne kulturološke prirode, i to je ono što trebamo prevladati.

Neki bolesni ljudi nemaju dovoljnu težinu. Kako im postaje bolje, oni prirodno naginju debljanju, dok se ne vrate na optimalnu težinu. Na primjer, teški pušači su često ispod dovoljne težine. Kada prestanu pušiti, udebljaju se. Kada je ostatak nečistoća odstranjen, oni će uspostaviti optimalnu težinu. Međutim, trebaju biti voljni proći kroz to trenutno povećanje težine.

Malo je dobrog učinjeno ako čovjek pokušava jesti prirodnu hranu, uzima vitamine i minerale, pa čak i ako vježba, a prejeda se. Da bi stekao zdravlje, čovjek se mora prestati prejedati. Svi tretmani, kure, itd. beskorisni su vam ako previše jedete.

Tabele o optimalnoj težini, koje je dala vlada, u stvari su tabele prosječne težine, sa preteškim, bolesnim ljudima tako da su njihove težine povećale prosjek (i te prosječne vrijednosti nisu optimalne). Težina se ne treba povećavati sa starošću. Povećanje težine sa starošću je znak kronične bolesti. Ako ste bili zdravi kada ste imali devetnaest godina, isto toliko trebate težiti sada u godinama koje slijede. Da biste ponovo bili zdravi, trebate se vratiti na tu težinu koju ste imali sa devetnaest godina.

Postoje tri stvari koje možete učiniti kako biste manje jeli:

Prvo, ne izlažite se iskušenju. Jedite samo za vrijeme redovnog vremena za obroke. Hrana vam ne bi trebala biti na raspolaganja ostatak vremena. Postite jednom tjedno sa ograničenim količinama voćnog soka ili mlijeka, ovisno o tome što vam se više sviđa. Ostavite hranu u tanjuru, ne morate uvijek baš sve pojesti (iz navike). Kada je čovjek gladan, obično uzima više hrane nego što je potrebno.

Drugo, uravnotežite tijelo u skladu sa jogičkim principima. Na jogičkom putu zdravlja postoje tri faktora: nervni faktor, krvni faktor i hranidbeni faktor. Ova tri faktora upravljaju čitavom fizičkom strukturom i funkcioniranjem živih bića. Kad su ova tri faktora u ravnoteži, onda je lako ne prejedati se.

Treće, osigurajte osobnu podršku. Prihvatite čvrstu podršku, s ljubavlju, od strane druge osobe.

Uravnoteživanje tijela

Tri faktora: nervni, krvni i hranjivi su, svaki od njih, kombinacija pet vječnih elemenata u njihovim suptilnim oblicima. Pet vječnih elemenata su: zemlja, voda, vatra, zrak i prostor. Nervni faktor se sastoji od kombinirane naglašenosti zraka i prostora. Krvni/metabolički faktor se sastoji iz dominirajuće vatre, a hranjivi faktor formiran je kombiniranjem istaknutosti vode i zemlje.

Nervni faktor je odgovoran za sve akcije, reakcije i odgovore uključujući mehaniku neuro transmisije. Sva kretanja i aktivnosti su pripisani suptilnom nervnom faktoru.

Krvni faktor se manifestira u obliku hormona, enzima, koenzima, i drugih agensa odgovornih za fizio-kemijske aktivnosti koje se konstantno odvijaju u tijelu. Svi kemijski procesi koji se odigravaju u živom tijelu manifestacije su krvnog faktora.

Hranjivi faktor čini čvrstu strukturu tijela, uključujući stanice tijela, tetive, prostor između tkiva, i biološke fluide. Čitav fizički raspon živog organizma pretežno je sastavljen od hranjivog faktora.

Kada su ova tri faktora, nervni, krvni i hranjivi, u koordinaciji i ravnoteži, uspostavljen je život i zdravlje. Kada postoji nedostatak ravnoteže i koordinacije u funkcioniranju ova tri osnovna biološka faktora, što se može dogoditi iz raznih razloga, rezultat je bolest.

U svakoj osobi, jedan ili više od ova tri faktora, nervni, krvni ili hranjivi, bit će dominantan. Ovaj dominantan faktor odražava genetsku konstituciju pojedinca.

Prema yogičkoj teoriji o dijeti, hranjive tvari su sastavljene od različitih kombinacija šest okusa: slatko, kiselo, slano, goruko, ljuto i oporo (koje steže).

Gorka, ljuta i opora hrana povećava nervni faktor (*VATA DOSHA*).

Kisela, slana i ljuta hrana povećava krvni faktor (*PITTA DOSHA*).

Slatka, slana i kisela hrana povećava hranjivi faktor (*KAPHA DOSHA*).

Prema tome, ako se, na primjer, nečija tjelesna konstitucija sastoji primarno od nervnog faktora, da bi stvorio ravnotežu, čovjek bi trebao smanjiti uzimanje gorke, ljute i opore hrane, a povećati uzimanje slatke, kisele i slane hrane.

Upitnik na kraju ove lekcije, pomoći će vam da odredite da li je vaša osnovna tjelesna konstitucija sastavljena primarno od nervnog, krvnog ili hranjivog faktora, ili od kombinacije dvaju faktora. Onda ćete biti u stanju iskoristiti ove informacije kao i prilagoditi svoju dijetu na način koji najviše doprinosi vašem zdravlju i blagostanju.

Prilikom rada na postizanju zdravlja, čovjek treba težiti ravnoteži i jednakosti ova tri faktora: nervnog, krvnog i hranjivog.

Prema tome, ako rezultati vašeg upitnika pokazuju da je jedan od ova tri faktora ekstremno nizak, na primjer, nervni faktor - 5, krvni faktor 20, i hranjivi faktor - 18, onda trebate povećati uzimanje gorke, ljute i opore hrane, što povećava nervni faktor.

Ako je jedan od ova tri faktora ekstremno visok, na primjer, nervni faktor - 10, krvni faktor - 10, i hranjivi faktor - 20, onda bi čovjek trebao smanjiti slatku, kiselu i slanu hranu, koja povećava hranjivi faktor.

Ako su sva tri faktora već relativno uravnotežena. na primjer, nervni - 16, krvni - 17, i hranjivi - 15, onda će vam ova uopćena dijeta, opisana ispod, pomoći da održite ovu ravnotežu.

Uopćena dijeta

Postotak	Okus	Hrana
90%	sladak	žitarice, grah, meso, mliječni proizvodi, povrće, voće
5%	opor	grah, voće, povrće
3 1/2%	kiseo	kiselu voće
1/4 od 1%	slan	
1/4 od 1%	ljut	đumbir, papar, ljuta paprika
1%	gorak	kurkuma, piskavica, kumin

Primjedba: Za detaljne informacije o "Hrani i Okusima" vidite stranu 16.

Sušeno meso i sušeni grah povećavaju nervni faktor. Prejedanje, bez obzira na vrstu hrane, neredoviti obroci, nedovoljno hrane, i neuravnotežena dijeta također povećavaju nervni faktor.

Jogurt, alkohol, hrana dovedena do vrenja, neko zeleno i lisnato povrće, voće i meso, povećavaju krvni faktor.

Neko sjemenje i meso, jogurt, mlijeko, šećer i hrana koja sadrži nezdrave sastojke, imaju tendenciju povećati hranjivi faktor. Hladna hrana i piće, neumjereno uzimanje hrane, i ponavljano jedenje hrane prije završenog probavljanja prethodne hrane, također imaju tendenciju povećati hranjivi faktor.

Naporne ili teške vježbe, neumjerenost u seksu, pretjerano studiranje (mentalne aktivnosti), pad ili povreda, plivanje, kasni sati (*noćno bdijenje i odlazak na spavanje u kasne sate*), nošenje teških tereta, neumjereno jahanje, šetanje na duge staze, i gušenje prirodnih nagona (na primjer, suze, kihanje i pražnjenje crijeva), imaju tendenciju povećati nervni faktor.

Bijes, žalost, strah i uplašenost, neprirodni načini zadovoljavanja u seksu, i pretjerano izlaganje suncu, imaju tendenciju da povećaju krvni faktor.

Spavanje tijekom dana i navika dugog sjedenja imaju tendenciju da povećaju hranjivi faktor.

Ova tri faktora također ovise o sezoni. Nervni faktor ima tendenciju da bude povećan za vrijeme kišne sezone. Krvni faktor ima tendencija da se poveća za vrijeme jeseni, a hranjivi faktor u proljeće.

Najbolje je jesti dva puna obroka svakoga dana. Između obroka treba postojati razmak od osam sati i trebaju biti sastavljeni od prikladne kombinacije šest okusa. Obroci trebaju biti u redovno, unaprijed određeno vrijeme.

Ako vam dva obroka nisu dovoljna/optimalna, trebate osigurati tri ili četiri obroka, ovisno o tome što vam više odgovara. Dva obroka moraju biti puna, a treći i četvrti

obrok neka budu slabiji. Mora postojati najmanje četiri sata razmaka između obroka. Vrijeme za obroke treba biti utvrđeno i redovno.

Također je od pomoći uzimati multivitamine i minerale svakog dana.

Vježba

Postoje dvije vježbe koje treba raditi da potpomognu proces ozdravljenja: šetnje i duboko disanje. Njih treba raditi odvojeno.

Za vrijeme šetnje dišite prirodno. Brzo šetanje nije dio procesa ozdravljenja. Šećite od kuće sve dok se ne umorite od šetanja. Onda se okrenite i nastavite sa šetnjom natrag do kuće. Naravno, koliko ćete ići ovisno je o tome kako se osjećate. Ako se ne osjećate dobro, mogli biste šetati deset ili petnaest metara. Kako će vam se zdravlje poboljšavati, povećavati će se daljina koju ćete moći prijeći dok se ne umorite. Šetanje dok se ne umorite od šetanja, razlikuje se od šetanja dok se ne umorite. Mogli biste biti umorni prije nego što ste počeli šetati. Trebate šetati dok se ne umorite od šetanja.

Kasnije, kako vam bude bolje, možete šetnju zamijeniti sa nekom drugom vrstom vježbanja. Međutim, za vrijeme ovog šesto tjednog perioda koristite samo šetanje. Ne trčite i ne radite druge vrste vježbi. Šećite bar tri ili četiri dana tjedno.

Radite duboko disanje kao što slijedi: dok sjedite ili ležite sa ravnom kičmom, polako ispunite pluća svježim zrakom, a zatim, bez zadržavanja daha, polako izdahnite. Nemojte previše napuniti pluća zrakom, niti ih previše isprazniti. Samo dišite dugo duboko i potpuno. Nastavite to tri minute, bar tri puta na dan. Možete to raditi onoliko često koliko želite, pod uvjetom da imate pauzu od deset minuta između dvije tro minutne vježbe disanja.

Disanje je najveći iscjelitelj na svijetu. Ono, i eliminira nečistoće, i ispunjava tijelo životom. Budite pažljivi da ne prijedete vježbe disanja preko tri minute, što bi moglo izazvati preteško pročišćenje u početku, pa bi vas to moglo obeshrabriti da nastavite u budućnosti.

Proces Ozdravljenja

Ovaj kvadrat je namijenjen prvenstveno za kronične teškoće. Međutim, veliki dio toga odnosi se isto tako i na akutnu bolest. Kronične bolesti dugo traju i često se vraćaju. Akutna bolest se brzo razvije do vrhunca, a zatim se povuče.

Kada je kronična bolest, kroz pročišćenje i uravnotežen pristup dovedena do očišćenja ili nestanka, često je praćena akutnim oblikom bolesti. Jednostavno nastavite sa istom procedurom koja je izazvala akutni oblik, ili akutni stadij. To će vas dovesti do stanja blagostanja. Ako imate teškoća pri prolaska kroz ovu krizu

ozdravljenja, onda proučite lekciju o Rješavanju kriza*.

Kronična bolest je nešto s čim osoba ima najveći dio vremena teškoća, na primjer: kašalj, osjećaj premorenosti, konstipacija/zatvor, umor, prevelika težina. Kronična bolest ne boli tako jako, ali je tu cijelo vrijeme. Artritis je izuzetak, jer je kronična bolest i boli. Kronične bolesti vode do degenerativnih bolesti. Na primjer, loša probava dovodi do čireva.

Degenerativne bolesti su prešle točku kroničnih. Degenerativne bolesti vode u smrt. Na primjer: rak, problemi sa srcem, ovapnjenje/suženje krvnih žila, ili veoma visok krvni tlak su degenerativne bolesti i one vode u smrt. Degenerativne bolesti, ponekad, također bole na vrhu kroničnih simptoma. Na primjer, rak boli, osim zadnjih nekoliko dana pred smrt.

Akutna bolest boli. To je prvi znak. Intenzivna je. Ona privlači najveći dio pažnje čovjeka, i ne traje dugo, možda nekoliko sati, nekoliko dana ili nekoliko tjedana. Tri tjedna je maksimum. Onda ste ponovo zdravi. Također, poslije akutne bolesti osjećate se bolje.

Proces ozdravljenja ide od degenerativnih, preko kroničnih i akutnih bolesti do zdravlja. Brzina ozdravljenja ovisi o vašem općem zdravstvenom stanju. Ako je čovjek na ulasku u degenerativni stadij, potrebno je da prođe određeno vrijeme prije nego što stupi u akutni stadij. Ako je čovjek prilično zdrav, kroničnoj bolesti će trebati jedan do tri dana da postane akutna. Primarni znak (simptom) akutne bolesti je početak bolova. Drugi znaci su slabost, dijareja/proljevi, vrtoglavica, groznica, gubitak apetita, i ubrzan puls.

Prelazak bolesti u akutni oblik iz kroničnog oblika obmanjuje pojedinca i teško ga je trpjeti. Ljudi imaju tendenciju ili da jedu previše ili da uzimaju neku vrstu alkohola ili droge da bi odstranili akutne simptome. Ove akcije odstranjuju simptome, ali ne i bolest.

Akumulirane povrede i otrovi uzrok su starenja, jer nikada nismo voljni proći kroz akutni stadij koji je potreban da bismo ozdravili. Na primjer, pretpostavite da se osoba oklizne na kamen i padne dok gleda imanje zajedno sa trgovcem nekretninama. Pretpostavite da on ustane i nastavi hodati bez obzira na sve. Ova povreda bit će onda uskladištena u tijelu. U najvećem broju slučajeva ova povreda ostat će uskladištena sve dok joj rad na razvoju ili meditacija ne dopuste da izađe van radi pročišćenja.

Molitva

Molitva za koju sam otkrio da je najefikasnija, je molitva za svoj vlastiti oporavak od bolesti. Ne ustručavajte se tražiti od, "što god da je za vas Krajnost u

* Sve lekcije označene zvjezdicom možete pronaći u knjizi BITI YOGI u izdanju Yoga Centra.

univerzumu", da vas izliječi. Privatna molitva je najbolja za to. Nemojte nikome govoriti o tome što radite.

Ako se ustručavate moliti za svoj vlastiti oporavak, to može biti znak da osjećate da ne zaslužujete ozdravljenje, i u tom slučaju trebate raditi na iskupljenju kroz Služenje*.

Odmor

Prekomjerman rad ili produžena napetost često su uzrok nadraživanja otrova koji uzrokuju bolest. Oni će isto tako spriječiti oporavak iako su toksini odstranjeni.

Prema tome, ako ste prekomjerno radili, potreban vam je Odmor* prema yogičkim principima odmaranja.

Ako ste previše napeti, potrebno je da se opustite kroz praksu Relaksacije*. (U Yoga Centru možete nabaviti CD s vođenom relaksacijom.)

Zadatak

Korak 1

1. Prestanite uzimati sve droge, legalne i ilegalne. To uključuje kofeinski čaj i kavu, alkohol, cigarete, marihuanu, sredstva za smirenje, tablete za mršavljenje, sve stimulirajuće droge, i droge prepisane od strane doktora. Ako uzimate prepisane droge, pitajte svog doktora za dozvolu prije nego što ih prestanete uzimati.

2. Prestanite jesti svu hranu koja ne sadrži hranjive sastojke. To uključuje čips od krumpira, kokice i slične proizvode, hot dog, najveći dio masne hrane, sladoled, bombone, gazirana pića, slani kikiriki, smrznute šećerne pahuljice i slične proizvode, većinu kolača, keksa, i većinu hrane koja je pripremljena na kompliciran način.

Ako to već niste učinili, ili vam je teško, radite na Ograničavanju otrova* prije nego što nastavite.

Korak 2

Prestanite se prejedati, tako što ćete:

1. Jesti samo za vrijeme redovnih obroka.
2. Postiti jednom tjedno na ograničenoj količini voćnog soka ili mlijeka, ovisno o tome što više volite.

3. Ostaviti nešto hrane u tanjuru.

Ako vam je ovo teško učiniti, proradite lekciju Raspoređivanje* prije nego što nastavite.

Korak 3.

Ako ste previše umorni, ili ste prekomjerno radili, primijenite načela lekcije o Odmoru* prije nego što nastavite.

Korak 4

Ako ste previše napeti, primijenite Relaksaciju* prije nego što nastavite.

Korak 5

Uravnoteživanje tijela

1. Riješite *Upitnik za određivanje osnovne tjelesne konstitucije*, kojeg ćete naći na idućim stranicama. Izbrojite koliko od svakog broja imate i upišite u zbroj na kraju *Upitnika*.

2. Ako je jedan faktor ekstremno visok ili nizak, zaokružite dio koji se odnosi na vas u odjeljku *Dijeta određena okusima*.

3. U odjeljku *Hrana koju treba povećati i smanjiti*, upišite koje okuse trebate smanjiti, a koje povećati. Iz svake kategorije u odjeljku *Hrana i okusi* izaberite onu hranu koja vam odgovara, i upišite je tamo gdje je predviđeno u odjeljku *Hrana koju treba povećati i smanjiti*.

4. Koristeći odjeljke *Opći kalupi obroka* i *Bilješke o hrani i okusima* isplanirajte jelovnik za jedan tjedan. U svakom obroku, uravnotežite okuse prema postotku koji je dan u vašoj dijeti.

Korak 6

Radite sve navedeno tijekom pet tjedana:

1. Slijedite raspored za dijetu koji ste sami odredili.
2. Uzimajte antistres multivitamine i minerale svakoga dana.
3. Dišite duboko tri minute, bar tri puta na dan. Dišite dugo, polako, potpuno.
4. Šećite dok se ne umorite od šetanja, a zatim se vratite natrag kući. Šećite bar tri ili četiri dana svakog tjedna.
5. Molite. Tražite od – što god da je Najviše u univerzumu za vas – da vas izliječi.

Upitnik za određivanje osnovne tjelesne konstitucije

Slijedeći upitnik će vam pomoći da odredite vašu konstituciju. Vaša konstitucija može biti sastavljena pretežno od nervnog faktora, krvnog faktora, hranjivog faktora, ili od kombinacije ova tri faktora. Stupanj prevladavanja ova tri faktora može se mijenjati u skladu sa vašim trenutnim fizičkim stanjem.

U svakoj od slijedećih kategorija, zaokružite broj, ili brojeve, odgovora, koji, prema vašoj procjeni, opisuju vaše osobne karakteristike. Ako se ni jedan od odgovora ne odnosi na vas, ili ako imate bilo koje pitanje u vezi toga da li se ti odgovori odnose na vas ili ne, preskočite tu kategoriju i nemojte davati nikakav odgovor. Neke od kategorija, karakteristika i tendencija koje su dane nisu primjetne sve dok ne postoji značajna neravnoteža u toj oblasti.

Stas (muskulatura)	1 mršav ili tanak 2 srednje građe i veličine 3 čvrst, velike kosti 1 nerazvijen, nepravilno građen 2 srednje građen 3 pravilno građen, dobro razvijen
Grudi	1 ravne i zaostale 2 proporcionalno okrugle 3 velike i pune
Vene i tetive	1 istaknute (tanka koža) 2 umjereno istaknute 3 najmanje istaknute (debela koža)
Madeži (male pigmentne točke ili izrasline na koži)	1 relativno mali broj 2 dosta 3 samo nekoliko
Završeci kostiju	1 istaknuti 2 umjereno istaknuti 3 vrlo mala istaknutost
Mišićni potencijal	1 mali 2 srednji 3 vrlo dobar
Ten	1 taman ili smečkast 2 ni taman ni plav, između 3 blijed ili plav

Koža	<ul style="list-style-type: none"> 1 suha, možda gruba, lako puca 2 ni suha, ni masna, ima tendenciju ka boranju 3 glatka, vlažna, ima tendenciju da bude masna
Kosa	<ul style="list-style-type: none"> 1 suha, čvrsta, bez sjaja, s tendencijom ka raštrkanosti 2 tanka, svilenkasta, smečkasta, meka, delikatna 3 tamna ili crna, sa tendencijom da se kovrča, glatka, masna, gusta
Trepavice	<ul style="list-style-type: none"> 1 rijetke, bez sjaja i tanke 2 smečkaste 3 guste i crne
Očne jabučice	<ul style="list-style-type: none"> 1 nisu istaknute 2 umjereno istaknute 3 istaknute
Konjunktiva (spojnica, mišićna membrana koja povezuje unutrašnju površinu očnih kapaka)	<ul style="list-style-type: none"> 1 suha, boje crvene dimljene cigle 2 vlažna, blijedo crvena, žuta ili zelena 3 vlažna bijela ili plava
Nokti	<ul style="list-style-type: none"> 1 oštećeni, hrapavi 2 blijedo crveni, meki 3 svijetli
Temperatura	<ul style="list-style-type: none"> 1 s tendencijom ispod normalne 2 s tendencijom da bude visoka 3 tijelo je često hladno/vlažno
Jezik	<ul style="list-style-type: none"> 1 suh, grub, s tendencijom ka hrapavosti 2 blijedo crven ili taman s gorućom senzacijom; vruć na dodir 3 obložen, bijel, vlažan, muljav/sluzav
Okus u ustima	<ul style="list-style-type: none"> 1 sladak 2 gorak ili neprijatan/neugodan 3 sladak i kiseo
Apetit	<ul style="list-style-type: none"> 1 slab, promjenjiv 2 vrlo dobar, proždrljiv 3 umjeren, redovan, dobar
Žeđ	<ul style="list-style-type: none"> 1 promjenjiva

	2 prekomjerna 3 umjerena
Mokraća	1 smanjena količina 2 maksimalna količina 3 umjerena količina 1 pepeljaste ili boje cigle 2 žuta ili crvena 3 pjenušava
Stolica	1 tvrda, suha, gruba, sive ili pepeljaste boje 2 žuta ili zelena, tečna ili meka 3 meka, bijela, nekad pomiješana sa sluzi
Defekacija (pražnjenje crijeva)	1 tvrda stolica 2 normalno 3 sporo
Znojenje	1 oskudno 2 izrazito, može imati neugodan miris 3 umjereno
San	1 poremećen, nezdrav 2 malo sna ili umjeren san 3 zdrav i produžen, ili pretjeran
Vitalni kapacitet	1 minimalan 2 umjeren 3 maksimalan
Memorija	1 kratka 2 srednja 3 jaka 1 dobro shvaćanje 2 umjereno shvaćanje 3 sporo shvaćanje
Moć volje	1 slaba 2 srednja 3 jaka
Trpeljivost/tolerancija	1 slaba 2 umjerena

	3 maksimalna
Povjerenje	1 slabo 2 umjereno 3 maksimalno
Samopouzdanje	1 slabo 2 umjereno 3 maksimalno
Moć razlučivanja/diskriminacije	1 slaba 2 umjerena 3 maksimalna
Reakcija	1 brza, i mentalna i fizička 2 brza reakcija 3 spora reakcija i spore aktivnosti
Ličnost	1 stidljiva ili slaba ličnost, ali sažaljiva/suosjećajna 2 privlačna, ali nije sažaljiva 3 ustrajna i privlačna
Snaga	1 ograničena snaga 2 umjerena snaga 3 jaka

U sljedećoj kategoriji, puls treba izmjeriti na vanjskoj strani ručnog zgloba, ispod korijena palca, na desnoj ruci za muškarce, a na lijevoj za žene. Puls treba izmjeriti sa kažiprstom, srednjim prstom i domalim prstom. Ne treba ga mjeriti nakon jela, kupanja, seksa, vježbanja, ili kada je čovjek mentalno uznemiren, gladan, žedan, pospan, ili je upravo ušao sa sunca. Da biste izmjerili puls, ležite ravno ili nagnuti, i provjerite ga tri puta. Preskočite ovaj korak ako niste sigurni.

Puls	1 kreće se cik-cak kao zmija 2 kreće se u skokovima kao kretanje žabe ili vrane 3 spor, kao kretanje labuda
------	---

Zaokružite brojeve za bilo koju od sljedećih tendencija (koje, kada imate problem, imaju tendenciju da budu te prirode) i karakteristika koje se mogu odnositi na vas, prema vašem mišljenju:

1 problemi s napuhavanjem/vjetrovima 1 ispod dovoljne težine

2 krvarenje
3 respiratorni problemi

2 tendencija ka ćelavosti ili
prijevremenom sijeđenju kose
3 prevelika težina

1 bolovi u zglobovima
2 vruća sijevanja
3 gojaznost

1 glavobolje
2 čirevi
3 astma

1 & 2 mentalna depresija
(broji i 1 i 2)
3 kašalj

1 slabosti usta i zuba
2 brze infekcije
3 često kihanje

1 nesаница
2 hepatitis
3 problemi s arterijama

1 proljev/dijareja
2 znojenje
3 nenormalan rast

1 neurastenija*
2 bubuljice
3 mane glasa

1 mentalna nestabilnost
2 groznica
3 impotencija

*stanje označeno umorom, gubitkom energije i pamćenja i osjećajem neadekvatnosti

1 ne može izdržati hladnoću
2 glava i koža teško podnose toplinu
3 manje je pod utjecajem topline i hladnoće

1 bistar i lukav (ni u lošem ni u dobrom
smislu)
2 hrabar
3 radostan

1 anksiozan
2 moćan
3 zadovoljan

1 radoznao
2 agresivan
3 sažaljiv/suosjećajan

1 pričljiv
2 neumoran
3 ozbiljan

1 razdražljiv i u isto vrijeme veseo
2 bezbrižan
3 miran, tih

1 plašljiv
2 emocionalan
3 religiozan

1 sklon strahu
2 hrabar
3 zahvalan

1 kolebljiv
2 inteligentan
3 pouzdan

1 nepouzdan
2 lako se naljuti
3 oprašta

1 nezahvalan
2 aktivan
3 prijateljski raspoložen

Ukupan broj jedinica	_____	Nervni faktor	_____
Ukupan broj dvojki	_____	Krvni faktor	_____
Ukupan broj trojki	_____	Hranjivi faktor	_____

Ako je jedan zbroj znatno veći ili manji od druga dva , zaokružite dio koji se odnosi na vas u tekstu s postocima koji slijedi.

Ako su sva tri faktora unutar dva do tri broja razlike, slijedite opću dijetu opisanu u nastavku.

Upišite koje okuse trebate povećati ili smanjiti u odjeljku *Hrana koju treba povećati ili smanjiti*. Ako slijedite *Opću dijetu*, upišite okuse koje ćete jesti u većem postotku, pod hrana i okusi koje treba povećati, a okuse koje ćete jesti u manjem postotku, pod hrana i okusi koje treba smanjiti. Izaberite hranu koja vam se sviđa, iz svake kategorije *Hrana i okusi* i upišite ih na odgovarajuće mjesto pod *Hrana i okusi koju treba povećati ili smanjiti*.

Pogledajte odjeljke *Opći kalupi obroka* i *Bilješke o hrani i okusima* u nastavku teksta, pa isplanirajte svoj jelovnik za jedan tjedan. U svakom obroku uravnotežite okuse prema postotku koji je dan u vašoj dijeti.

Redovno vrijeme za obroke:

Dijeta određena okusima:

Opća dijeta se sastoji od:

90% slatkog	1/4 od 1% slanog
5% oporog	1/4 od 1% ljutog
3 1/2% kiselog	1% gorkog

Ako je jedan od ova tri faktora primjetno viši ili niži od druga dva, prilagodite postotke kao što slijedi:

Nervi faktor visok:

Smanjiti		Povećati
1/4 od 1% gorkog	93%	slatkog
1/4 od 1% ljutog	5%	kiselog
1% oporog	1/2 od 1%	slanog

Nervni faktor nizak:

Smanjiti	Povećati
81% slatkog	2 1/2% gorkog
3/4 od 1% kiselog	1/2 od 1% ljutog
1/4 od 1% slanog	15% oporog

oporo = trpkog, stežuće (npr. trnina/divlja šljiva)

Krvni faktor visok:

Smanjiti		Povećati
1/2 od 1% kiselog	90%	slatkog
1/4 od 1% slanog	7%	oporog
1/4 od 1% ljutog	2%	gorkog

Krvni faktor nizak:

Smanjiti		Povećati
90% slatkog	5%	kiselog
1/4 od 1% slanog	4%	oporog
1/2 od 1% ljutog	1/4 od 1%	gorkog

Hranjivi faktor visok:

Smanjiti		Povećati
81% slatkog	2 1/2%	gorkog
1/4 od 1% slanog	1/2 od 1%	ljutog
3/4 od 1% kiselog	15%	oporog

Hranjivi faktor nizak:

Smanjiti	Povećati
1/4 od 1% gorkog	93% slatkog
1/4 od 1% ljutog	1/2 do 1 % slanog
1% oporog	5% kiselog

Hrana koju treba povećati ili smanjitiPovećati:

Okus: _____
 Hrana: _____

Smanjiti:

Okus: _____
 Hrana: _____

Okus:
Hrana:

Okus:
Hrana:

Okus:
Hrana:

Okus:
Hrana:

HRANA I OKUSI

sladak

leća
zob
riža
pšenica
jaja
maslac
sir
slatko vrhnje
topljeno maslo
kravlje mlijeko
govedina
piletina
patka
riba
koza
fazan
svinjetina
teletina

sladak i opor

slanutak
grah
grašak (sušeni)
soja
ječam
kukuruz
proso
kozje mlijeko
jelen
banane
datulja
smokva
šljiva urma
maline
sezamovo ulje
med

sladak i kiseo

jogurt
marelice
mango
breskve
kruške
ananas
šljive

sladak i gorak

šparoge
patliđan
zelena salata
menta

sladak i ljut

repa
cimet

strelasti korijen
(arrowroot) voda
artičoke
izdanci bambusa
cikla
kupus
mrkva
karfiol/cvjetača
krastavac
komorač
izdanci paprati
okra/bamija
gljive
crveni luk (kuhan)
krumpir
tikve
rotkvice (kuhane)
špinat
bundeва
slatki krumpir
(wild) yam

badem
dinja
kasu
trešnja, višnja
kokosov orah
grožđe
mango
dunja
papaja
kikiriki
maslac od kikirikija
morski lješnjak
groždice
šećerna trska
lubenica

lovorov list

maslinovo ulje
ulje od kikirikija

gorak

krastavac
piskavica

gorak i ljut

peršin

Ljut

korijander
češnjak

kiseo

rajčica

kiseo i opor

primorski
šipak - nar

**sladak
gorak i
kiseo**

kurkuma

kardamon
kumin
macis
(oraškov
cvijet)gorušica
sirovi luk
radish (vrsta
rotkve)
(sirovi)
ljutika
potočarkapapar
čili
klinčić
korijander
đumbirlimun
limeta
ocat

jabuka

Bilješke o hrani i okusima

Kada se hrana pojavljuje dva puta u istoj kategoriji, prvi put je navedena kao biljka, a drugi put kao začin.

Kada se biljka pojavljuje dva puta u različitim kategorijama, to znači da neke vrste tog posebnog voća imaju jedan okus ili kombinaciju okusa, a neke drugi.

Mahunarke (grah itd.) se mogu pripremiti sa maslacem, ghi-jem, ili uljem, začinima koji služe kao sredstva protiv nadimanja (svi navedeni začini spadaju u ovu kategoriju osim čilija, piskavice i kukrkume), i sokom od južnog voća. Grahorice (npr. soja i mung-grah) su također dobre kad proklijaju.

Ghi je maslac koji je bio zagrijavan tako da je mlijeko očvrstnulo, a ulje se odvojilo. Čvrsti dio oberemo i ulje koje ostaje je ghi.

Mlijeko treba uvijek uzimati samo (*za sebe*), prije obroka, jer ono ima mnogo kontradiktornih efekata kada se uzima zajedno sa sokom od južnog voća, soli i ribom, itd. (vidi u nastavku odjeljak *Kontradiktorna hrana*).

Meso treba jesti kuhano ili pripremljeno u juhi ili kariju (curry). Prženo, pečeno na žaru ili sušeno meso nije dobro za zdravlje.

Kontradiktorna hrana

1. Mlijeko i kisela hrana.
2. Mlijeko i riba ili meso.
3. Mlijeko i soja ili crna leća
4. Mlijeko i rotkve, češnjak ili bosiljak
5. Meso i med, melasa, sezam, rotkve ili crna leća.
6. Divlji med koji je možda sakupljen sa otrovnih biljaka i topla hrana ili piće.
7. Topla i hladna pića.
8. Pregorjela brašnasta (škrobna) hrana.

Opći kalupi obroka

Opći kalup za vegetarijanski obrok

4 dijela	brašnasta (škrobna) hrana, pripremljena na higijenski način
1 dio	mahunarke: leća, slatki grašak, ili neko drugo mahunasto povrće pripremljeno u obliku juhe
1 dio	mliječni proizvodi: mlijeko, sir, maslac, jogurt
1 dio	zeleno povrće i sezonsko voće
1 dio	pića: voda, biljni čaj ili sok

Opći kalup za ne-vegetarijanski obrok

- 3 dijela brašnasta škrobna hrana (*tj. žitarice, većina mahunarki, krumpir itd.*) pripremljena na higijenski način
- 1 dio meso, jaja, ili mliječni proizvodi, uključujući maslac, ghi, sir ili jogurt
- 1 dio zeleno povrće i/ili sezonsko voće
- 1 dio pića: voda, biljni čaj ili sok

Autor originala:
Yogeśwar Muni