

## 4. dan

"Si, kar ješ."

Kadar jemo težko hrano, postane tudi naše telo težko, zaspano. Um je utrujen in nič se nam ne da. Dodajmo še vročino in nekaj retrogradnih planetov, pa lahko pride še do otopelosti.

V ayurvedi in jogi, energijo in hrano razdelimo na tri vrste:

- satwična energija
- rajas energija
- tamas energija

Satwična energija je lahkotna, svetla, duhovna. Rajas energija je dinamična, potrebuje akcijo in delovanje. Tamas energija pa je spanec, počitek, nedelovanje.

V vsakemu izmed nas delujejo vse energije, vendar so izražene na različne načine. Tako je seveda dobro, da imamo izražen tudi tamas in si vzamemo čas za počitek in spanec. Če tega ni dovolj, lahko postanemo razdraženi, utrujeni in bolni. Če je tega preveč, pa smo lahko lenobni, ne delujemo, spimo tudi čez dan. Spimo v mislih in dejanjih.

Ko pojemo hrano, ki ima tamas energijo vplivamo na to, da bomo postali energijsko pretežki.

*love*  
#mokiniyoga

## 4. dan

Čeprav se torej poleti priporoča siesta, pa si s težko, predelano hrano naredimo še več škode.

Tamas hrana je predelana hrana. V Indiji ji celo pravijo, da je to mrtva hrana. To je hrana, ki je pečena, pogreta v mikrovalovki, mesni in mlečni izdelki. Seveda se odsvetujejo tudi sladkarije.

Ne pravim vam, da spremenite vaš način prehranjevanje, bodite pa vseeno pozorni, kako se počutite, ko zaužijete ta tip prehrane.

V času transformacije je še posebno pomembno, da popijete zadostno količine mlačne vode ali čajev. Da jeste sveže pripravljeno in lahkotno hrano. Lokalno hrano, da ga naše telo lažje prebavi.

Torej poskusite jesti čim bolj lahko hrano in opazujte, kako se telo in um obnašata takrat.

Juhe, solate ( kumarična, zelena solata, cvetačina, solata iz belušev, brokolija, bučk ), kakšna prosena kaša, ajda, riž ( seveda upoštevajte dieto ali alergijo, če jo imate ), sveže sadje ( melone, lubenice, jabolka, grozdje, breskve, češnje in hruške )

Tudi rajas hrana poleti ni priporočljiva, saj gre za bolj pekočo hrano ( začimbe ) in ogljikove hidrate. Torej ne želimo vzpodbuditi preveč ognjene energije.

*love*  
#mokiniyoga