



Tavaszi

ÚJRATÖLTÉS

A 21 + 5 nap részletes programja és a főbb tudnivalók

SEBŐK-VAKULYA GIZELLA



Üdvözöllek!

OLVASS FIGYELMESEN, ÉS
MEGISMERED AZ ELKÖVETKEZŐ
NAPOK FONTOS TUDNIVALÓIT.

Amint az az előző munkafüzetekből már nyilvánvalóvá válhatott számodra, az a szemlélet, amit én képviselek - sok szempontot figyelembe véve - komplexen kezeli az évszakváltások témakörét, és igyekszik az életünk egészére ajánlást adni, fizikai- és lelki egyensúlyunk megőrzése érdekében.

1 BEVEZETŐ GONDOLATOK

Minden évszakváltás erős kihatással van testünkre, lelkünkre, szellemünkre, hangulatunkra, gondolatainkra. Legalább annyira, amennyire várjuk is az újat, a bennünk lévő, elengedésre váró tartalmak is kérik a figyelmet – vagy így, vagy úgy. Mindenképp érdemes pár napot arra fordítani, évente tehát min. négyszer, hogy a testünk kerülhessen a fókuszba – de úgy, ahogy annak tényleg jó.

Más és más a négy évszak alap diétája, a táplálék csoportokkal kapcsolatos hangsúlyok eltolódnak a négy évszak folyamán. Téből tavaszra váltva csökken étrendünkben a fehérje, a szénhidrát és a zsiradék. Ha elegendő mennyiséget vettünk ezekből magunkhoz a tél folyamán, akkor ez az átállás nem is kellemetlen, sőt, vágyott. De előfordul, hogy nehéz az átállás, ennek két oka lehet:

- 1) nem fogyasztottál eleget a megfelelő téli minőségekből télen (megfelelő zsiradékok és fehérje). (Sajnos ettől még lehet hízni.)
- 2) viszont túlzottan “el-kaphásodott”, lepedékekkel telt el a szervezeted, ami nehézkéssé tesz – nemcsak a fürdőszobai mérlegen állva esetleg, hanem mentálisan, érzelmileg is, pl. oly módon megnyilvánulva, hogy a váltásra nehezen hangolódsz rá.





TAVASZI FIGYELEM

Az évszaknak megfelelő arányra való átállást is nagyban megkönnyíthetjük azzal, hogy (mint időnként még egy számítógépnél is fontos, ún.) „újraindítást” tartunk.

Mit is jelent ez? Kicsit lekapcsolunk: pár napot az emésztésünket pihentetjük (ez nem feltétlenül kell, és nem szabad, hogy koplalást jelentsen), időt adunk a testünknek is arra, hogy szorgos napi emésztési és felszíni tisztítási folyamatiból kissé kilépve körbe nézhessen olyan sarkokban, zugokban is, ahol az elmúlt hónapokban úgymond összegyűlt a „porcica”, a toxinok, méreganyagok, lepedékek, nyálkák, zsírsejtek, stb.

Nem szeretünk takarítani és lomtalanítani, de kétségtelen, hogy utána egészen mély szinteken érezzük magunkat frissnek. A testünk, mint lakásunk, ha rendszeresen lomtalanítunk benne, tiszta, átlátható, szellős és fényes hely lesz. Minél rendszeresebben takarítunk, annál könnyebb az alkalmankénti lomtalanítás.

Nagyon örülnék, ha ez a közös kúra abban erősítene meg, hogy ezzel nem megvonsz magadtól valamit, hanem, épp ellenkezőleg, adsz! Táplálsz a tested azzal, amire valójában szüksége van! Például az érző figyelmeddel, azzal hogy egy időre prioritást adsz neki, vagy legalábbis feljebbre teszed a fontossági listádon annak való igényeinek kielégítését. Pár napra ugyan lehet, hogy az ízlelőbimbóid hiányolni fognak ezt-azt, de még ezzel kapcsolatban is jó hírem van: a szezonváltó kúrák után minden erősebb ízű lesz! Gyakran azért eszünk sokat, mert ízhiányunk van, de pont azért tompa az ízlelésünk, mert állandóan erős (túl sózott, fehér cukrozott, ízfokozóval turbózott) ingerekben „fürdik”.

3 HOGYAN ÉPÜL FEL A 21 + 5 NAPUNK

Ebben a közel 3 hétben, amit nevezhetünk kúrának vagy böjtnek is, az étkezés és az önmagunkról való gondoskodás/gondolkodás áll a középpontban.

Lesz benne lemondás (ezért inkább böjt), de lesz benne bőven olyan elem, amivel figyelmet, szeretetet és gondoskodást adsz a testednek/lelkednek (ezért inkább talán kúra).

Mindenesetre a cél: a TAVASZI ÚJRATÖLTÉS!

Nézzük, mi szolgálja az elengedést:

- meghatározott étrend (lásd a következő fejezet)
- száraz dörzsölés és olajozás reggel: minden nap zuhanyozás előtt dörzsöld át magad szárazon, majd olajozd át a tested (további információ az olajozásról az 1. személyes találkozónkon)
- forró vízzel zuhanyozz le, majd válts át fokozatosan hideg vízre. Ha bírod, akkor a 21. nap végére lehet, a hogy teljes hideg vizes zuhanyozás időtartama eléri akár az 1 percet is

Mit teszünk az újratöltés érdekében:

- napi 15-20 perc testmozgást iktass be: jógázz, végezz alakformáló tornát, sétálj tempósan, fuss, biciklizz. A hangsúly most – a jelenlegi fizikai állapotodhoz képest – az aktív mozgáson van.
- végezz hetente legalább 2-3x légzőgyakorlatot (pránajámát), erre mutatok majd neked gyakorlatokat az élő találkozókön
- írd minden nap a naplódba, akár reggel, akár este.
- legyen egy mantrád (akár az egész kúra időszakára egy konkrét dolog, vagy minden nap, a napi feladatokhoz illeszkedő), indíts ezzel a napodat, és nap közben is legyen fókuszban



A "Tavaszi újratöltés táblázat" egy oldalas, nyomtatható verzióban tartalmazza ezeknek az elemeknek az összesítését. Ezen lehetőséged van minden nap nyomon követni, éppen hol tartunk, mik az adott napra a "feladat", és pipával jelezheted, ha megcsináltad.

3 ÉTRENDÜNK: A PIRAMIS DIÉTA

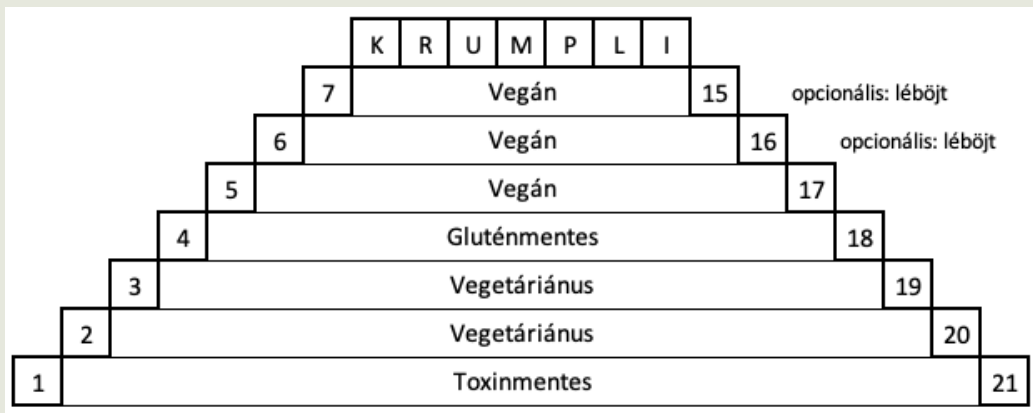
A program teljes időtartamából 21 nap az, amikor egy meghatározott logika szerint felépített étrendet követünk.

Ezen az ábrán a piramis szimbolizálja ezt a 21 napos folyamatot. Az első naptól kezdve szépen felépítve, majd visszabontva – mint egy hegyet, vagy egy piramist, lépésről lépésre másszuk meg, majd jövünk le a csúcsról.

A piramis diéta rugalmas, és lehet egyénileg igazítani a pillanatnyi lehetőségeidhez anélkül, hogy úgy éreznéd, csak azért, mert nem megy (vagy nem megy „tökéletesen”) máris kudarcot vallottál.

Lehet útközben is kicsit módosítani, lazítani, vagy rákapcsolni a „hegymászásra”, vagy egy kicsit gyorsabban lejönni a lejtőjén, vagy éppen elidőzni valamivel tovább egy szinten (gyönyörködve az “aktuális kilátásban”).

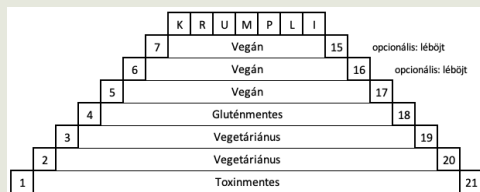
Vannak azonban "játékszabályok", amelyeket (a cél elérése érdekében) be kell tartani: a 21 napos időszakban valamelyik lépcsőfokon (vagy max. két szinten “fel-leugrálva”) tartjuk magunkat, de annál lejjebb nem lépünk, mint aminek az ideje még egyébként tartana, és a földszintre hamarabb semmiképpen sem térünk vissza.



Fokozatosan mondunk le bizonyos tápanyagcsoportokról, és tartjuk az utána néhány napig. Minél alacsonyabb szinten állsz meg, annál tovább tartod azt a szintet változtatás nélkül. De természetesen a cél az lenne, hogy eljuss a piramis tetejére, a KRUMPLI napokhoz.

4

MIT IS FOGUNK ENNI?



A legelső szint az első nappal indul: elhagyjuk a "toxinokat", azaz a stimulánsokat (kávé, fekete tea, alkohol), a fehér cukrot, a gyári készételekben fellelhető adalékokat, tartósítókat, és a nem orvosilag felírt vitaminokat, táplálék kiegészítőket. Ha belegondolsz, ezt 21 napig tartani is hatalmas teljesítmény!

A 2. és 3. napon továbblépünk, az első nap megszorítása mellé elhagyjuk a húst, de a többi állati eredetű még maradhat (természetesen, ha eddig sem fogyasztottál, akkor nem kell visszavezetni, tartod az eddigi szokásos étrendedet, és akkor "szűkítesz", amikor olyan szinthez érsz, ami számodra is lemondással jár).

A 4. napon a hús mellett a glutén tartalmú (búza - király és tönköly is, árpa, rozs stb) gabonákat és a belőlük készült termékeket (bulgur, kuskusz, kenyér stb) is kivezetjük. Helyettük válassz: rizs, zab, köles, quinoa, amaránt, hajdina stb.

Az 5-7. napon mindezek felül minden állati eredetű élelmiszert elhagyunk (tejet, tojást, vaját, joghurtot, kefirt stb), tehát áttérünk a növényi étrendre.

A 8. napon indul a KRUMPLIDIÉTA, erről egy külön munkafüzet szól, receptekkel, ajánlott menütervvel, és ezen a héten (a szervezet megtámogatása gyanánt, egy böjti teakeveréket is ajánlok fogyasztásra, amelyhez szükséges gyógyfűvek listáját is az említett munkafüzetben találod majd meg).

A 15-16. napon két opció közül választhatsz: ha érzed magadban a kitartást, és van kedved, léböjtöt tarthatsz (erről is adok külön anyagot, hogy mit érdemes fogyasztanod). De ha úgy döntesz, akkor visszaindulhatsz a piramison: két vegán nap következik (toxin, glutén, és minden állati eredetű étel mentesen).

A 17. napon hagyd el a léböjtöt (ha azt választottad), és térj vissza a növényi alapú, gluténmentes étrendre.

A 19-20. napon (ha az eredeti étrended tartalmazott állati eredetű elemeket), akkor a hús kivételével fogyaszthatsz belőlük, és már visszavezetheted a glutént.

A 21. napon még tartsd a toxin mentes étrendet, de fogyaszthatsz bármit, ami a program előtt is az étlapodon volt.



MENNYIRE LESZ NEHÉZ BETARTANI?

Ez az, amit előre nem tudok megmondani. Számomra minden tavasszal egy élmény a tisztítóóra, mert imádom a "mellékhatásait", hatalmas löketet ad, hogy ismét tettem magamért.

Tapasztalatom alapján azt tanácsolom, hogy szánj időt arra, hogy a realitás talaján maradva, jelenlegi helyzetedet átgondolva állítsd magad egy nem túl nagy, de mégsem túl kicsi kihívás elé.

Ez a döntés legyen megalapozott, és már most gondold át.

Nézd meg újra a piramis diéta tervét, és minden szintnél gondold át az alábbiakat:

1. Mennyire része ez általában is a hétköznapi étkezési módodnak?
2. Mi fog hiányozni, ha ezt elhagyom?
3. Mivel tudom pótolni a legégetőbb pillanatokban a hiányát ennek az étel fajtának?
4. Mi az, amit ennek a kategóriának az elhagyása adni fog nekem?

A diéta minden szintje hat! Már az első szintje is komoly vállalás, hiszen a 21 nap adalékanyag mentesen, a mai világban igazán kihívás! A többi szint méginkább elmélyíti a tisztulást, a nélkül, hogy túlságosan igénybe venné a szervezetünket. Koplalásról szó sincs, még a léböjt is alatt az lesz a fontos, hogy soha ne legyél éhes: legyen a kezed ügyében egy pohár juice majd, amivel azonnal tudod csillapítani az esetleg rád törő éhséget.

A fő irányvonal az, hogy a minőségen változtass, és ne a mennyiségen, de azért törekedj arra, hogy a korábbi mennyiségeidet csökkentsd, és legalább 30x rágj meg egy falatot (még a léböjt alatt is érdemes megrágni a "falatot").



2 AZ ELŐKÉSZÜLET FONTOSSÁGA

Nem győzöm hangsúlyozni, mennyire fontos az, hogy átgondold, mi az, amire ténylegesen szüksége van a testednek, illetve hogy az élethelyzeted milyen mértékű vállalatot bír el.

De valamennyit mindenképpen, tehát mindannyian részt tudtok majd venni a közös programban (még szoptatók, vagy kisgyerekes anyukák, vagy rendkívül elfoglalt, dolgozó nők is).

A sikeres kúra titka az előkészület. Ezért fontos, hogy praktikus is rákészülj, ill. gondolatban is ráhangolódj a diétára.

Olvasd át az általam küldött anyagokat, gondold át a piramis diétához kapcsolódó kérdéseket, lapozd át a recepteket, és tervezd meg, hogyan egészsíted ki az ételeket, hogy a családod számára is megfelelő legyen (ha fogyasztotok húst, használd valamelyik receptemet, kínáld köretnek a család többi tagjának egy sült hússal, (ha igénylik), te pedig fogyaszd "főételként". Nyomtasd ki a bevásárló listát, a Böjtnaplót, a pipálós táblázatot.



2 NEM VAGY EGYEDÜL!



Kúra közben érdemes naplóznod a lényegét, mert a tisztulási folyamatok a lelkünkben is nyomon követhetőek lesznek (néha ez nem annyira szép, de a vége szép lesz)!

Hidd el, sokkal építőbb mindenki számára, ha inkább papírra veted a frusztrációidat, és nem a családod, a közvetlen környezeted nyakába zúdítod.

Ez is rákészülés kérdése (és persze még így is előfordulnak majd türelmetlen pillanatok, ebben SEM kell „tökéletesnek” lenned).

És ne felejtsd: használd ki ebben is a közösség megtartó erejét. A Facebook csoportunkban én is naponta fogom a kommentjeiteket olvasni és a kérdéseitekre válaszolni.

.

A PROGRAM MENETE

GYORS ÁTTEKINTÉS

Ráhangelődés

1

A siker kulcsa az előkészítés. Ezen a héten lehetőséged lesz rá, hogy :

- részletesen átolvasd ezt a munkafüzetet, megismerkedj az ájurvédikus alapelvekkel, a napirenddel, az ajánlott rutinokkal
- elkezd a naplózást, kialakítsd a saját gyakorlatodat (mikor és mennyi időt szánsz rá, stb)
- előkészülj a következő heti diétához: átolvasd a recepteket, megvásárolj a szükséges alapanyagokat, kitaláld, hogyan tudod beilleszteni a napodba az ételek előkészítését

2

Megmásszuk a piramist

A tisztítókúra, a böjt hete. Itt lesz talán a legnagyobb jelentősége a Facebook csoportnak, hiszen megoszthatjuk egymással a nehézségeket, a sikereket, az örömeket, a tapasztalásokat, és kérdéseinket is. A hét indulásakor az online találkozónkon is kitérünk a „menetrendre”, érdemes már most gyűjtened a kérdéseket.

3

Töltekezés

A tisztítás után lehetőséged van még további 1-3 napig akár léböjttel is folytatni, azonban mindenképpen fontos, hogy az átmenet a böjt alatti és a böjt utáni időszakból ne egy hirtelen élesváltással történjen: összegezd a tapasztalásokat, határozd el, hogy min változtatsz annak érdekében, hogy a következő évben ez az átmenet könnyedebben történjen. Azaz: arasd le a babérokat, és tündökölj!

TOVÁBBI RÉSZLETEKET TALÁLSZ:

A RECEPTES KÖNYVEKBEN ÉS A KRUMPLIDIÉTA LEÍRÁSÁBAN!



A krumpli diéta napokra lebontott menütervét bevásárló listával együtt előre megkapod, és számtalan receptötlet is érkezik hozzád a saját ebook-jaimban. Ha mégis elakadnál, gyere a Facebook csoportba, inspiráldj, hátha valaki épp olyat főzött, amit Te is szívesen kipróbálnál!

És pont ezért, oszd meg nyugodtan minden nap, hogy vagy, és mi okoz nehézséget, mi okoz örömet/elégedettséget!

"Egynek minden nehéz, soknak semmi sem lehetetlen."
Szécsényi István