

SATVİK BESLENME

TANUH ACADEMY

INSTAGRAM

TELEGRAM

YOUTUBE

FACEBOOK

Ruhsal Uyanış®

TANUH® ACADEMY

SATVİK BESLENME

Satvik beslenme den bahsetmeden önce, ilk olarak Ayurveda'yı ve bunun temelini oluşturan üç enerji çeşidine yani ‘‘Guna‘‘ ları ve bünye tiplerimiz olan ‘‘Doshalar’’ anlaşılmalıdır.

Ayurveda: Kökeni Hindistan'ın Vedik kültürüne dayanan 5,000 yıllık bir doğal şifa sistemi olup, insanoğluna beşeri potansiyelinin üst sınırını gerçekleştirirken, her yönden dengede ve zinde kalmasına yardımcı olan bir bilgelikler bütünüdür. Ayurveda kadim bir lisan olan sanskritçe bir kelime olup, kelime anlamı olarak '*Yaşam Bilimi*' manasına gelmektedir. Ayurveda'nın amacı; kişinin doğuştan sahip olduğu Bünye Tipi'ni (Beden ve Zihin birleşimi neticesinde oluşan fıtrat = dosha) belirleyerek, bu doğrultuda bedenin hayat boyu dengede kalmasını sağlamaktır.

Dosha: Ayurveda, insanları yaratılış tabiatlarına (dosha) göre üç sınıfa ayrılır:

- **Vata (hava)**
- **Pittta (ateş)**
- **Kapha (su)**

Her insan, bu üç doşaya sahip olmasına rağmen bunlardan biri egemen durumundadır. Ayurveda, beslenmenin o insanın doshasına uygun olması gerektiğine inanır çünkü yediğimiz tüm yiyeceklerin zihnimizi ve ruhsal halimizi etkiler.

Doshamızı nasıl buluruz?
Test: https://www.jasminehemsley.com/find-your-dosha

Gunalar: Kelime anlam değerli nitelik olan 'Guna', Hinduizm inanışın temel konseptlerinden biridir. Gunalar besinlerin niteliği 3 e ayrılır.

- **Satvik (ruhsal) özellikler**
- **Rajasic (fiili) özellikler**
- **Tamasic (maddi) özellikler**

Ruhsal Uyanış
TANUH ACADEMY

SATVİK BESLENME NEDİR?

Ruhsal Uyanış

Bedenimizin, zihnimizin ve ruhumuzun yaşamla daha uyumlu ve daha dingin olmasında beslenmenin önemi göz ardı edilemez. Evrensel prensibin 3 niteliğinden (gunalar) biri olan Sattva, kelime anlamı olarak uyum demektir. Sattvik beslenme ise bu tanımdan yola çıkarak fiziksel ve zihinsel olarak daha sakin, daha huzurlu, stabil, saf ve dengede kalmamıza yönelik olarak düzenlenen, bedene ve zihne içsel huzur ve dengeyi getirmeyi araştıran bir beslenme şeklidir. Bu beslenme şekli yaşam enerjimizi yükselten, içerik olarak daha sağlıklı, daha hafif ve aynı zamanda doyurucu besinler içerir. Sattva'yı arttıran besinler tüketirken, diğer 2 nitelik olan rajasik (uyarıcı) besinleri ölçülü bir şekilde tüketmeye çalışır, tamasik (tembellik veren) besinleri ise tüketmekten tamamen kaçınırız..

"HAYATI, SAFLIĞI, GÜCÜ, NEŞEYİ VE GÜLER YÜZLÜLÜĞÜ ARTTIRAN, GÜZEL TATLI, BESLEYİCİ VE DOYURUCU BESİNLER SATTVİK KİŞİLERE YÖNELİKTİR."

BHAGAVAD GİTA, XVII, 8

Güç, enerji, sağlık, neşe, lezzetli, doyurucu olan yemekler satviktir. Bu tarz besinler zihni saf ve sakin kılar, içeride denge, sabitlik, huzur dolu yaklaşımlar geliştirir. Sattvik besinler maksimum enerji verir, gücü ve dayanıklılığı arttırır, yorgunluğu ortadan kaldırır. Meditasyon uygulamasına kendini vakfetmek isteyenler için uygun ve elverişli bir zihinsel alan yaratır. Besinler olabildiğince taze ve doğal olmalıdır, tercihen organik yetişen, genetiği ile oynanmamış, koruyucular ve yapay tatlandırıcılar ile biçimlenmemiş gıdalar tercih edilmelidir. Mümkünse doğal hallerinde iken tüketilmelidirler. Çiğ, buharda pişirilmiş ya da az pişirilmiş teknikler tercih edilen pişirme yöntemleridir.

TANUH ACADEMY

SATVİK BESİNLER





***Tahıllar*:** Mısır, buğday, arpa, kepekli pirinç, yulaf, kinoa ve çavdar gibi besinlerdir. Bu tarz tam tahılları beslenme programınıza alınız. Bunlar hem dişler hem de çene sağlığı için iyi besinlerdir. Sindirim ve boşaltımı destekler. Tahıllar gerekli karbonhidratları sunar, karbonhidratlar bedenin temel enerji kaynağıdır, aynı zamanda proteinlerin yarısına ev sahipliği yapar.





Proteinler: Mercimek, fasulye vs ile çiğ kuruyemişler (fındık, ceviz, badem vs gibi) ve tohumlar (susam, çörek otu, haşhaş tohumu vs gibi). Bunlar bedenin yapı taşlarıdır. Sağlıklı vejetaryen bir beslenmenin ana ayağıdır. Temel amino asitlere sahiptirler.

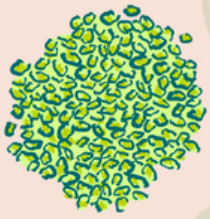



Tohumlar: Keten tohumu, chia, kenevir tohumu, susam, çörek otu, haşhaş tohumu

Kuruyemişler: Fındık, badem, ceviz, kaju, ay çekirdeği, kabak çekirdeği

Baklagiller: Mercimek, fasulye, maş fasulyesi, nohut





TANUH ACADEMY

SATVİK BESİNLER



Ruhsal Uyanış

Meyveler: Hem kuru hem de taze meyveler sayılır. Bedeni taze, besleyen, yaşam veren lifler, vitaminler, mineraller ile beslerler. Kanı saf tutmaya yarayan alkali niteliklere sahiptirler.

Sebzeler: Pek çok vitamin, mineral ve life ev sahipliği yaptığı için çok önemlidir. Salatalık, kabak vs gibi tohumlu sebzelere, yeşil yapraklılara, köklere illa ki yer verilmelidir.





Baharatlar: Tat vermek ve sindirimi desteklemek için gereklidir.

Doğal tatlandırıcılar/şekerler: Bal, akçaağaç şurubu, stevya vs. gibi… İşlenmiş şekere göre kesinlikle doğal şekerler tercih edilmelidir. Beyaz şeker kesinlikle tüketilmemelidir.



Süt Ürünleri: Süt, yoğurt, peynir, tereyağı gibi besinlerdir. Geleneksel olarak aslında bunlar yoga beslenmesinin içerisindedir. Ancak modern süt ürünü endüstrisinde maalesef hayvanlara kötü muamele, hormon ve antibiyotiklerle besleme sonucunda hem kişiye hem de çevreye ve hayvanlara faydadan ziyade zarar vermektedirler. Dolayısıyla eğer kullanılması gerekiyorsa ya organik üreticilerden alınmalı ya da orta dozda, kararında kullanılması önerilmektedir. Fazla tüketimi bedende mukus üretimini tetikler, bu da nefesin doğal akışına engeldir.





TANUH ACADEMY

RAJASİK BESLENME NEDİR?

Ruhsal Uyanış

Bedenimizin, zihnimizin ve ruhumuzun yaşamla daha uyumlu ve daha dingin olmasında beslenmenin önemi göz ardı edilemez. Evrensel prensibin 3 niteliğinden (gunalar) biri olan Sattva, kelime anlamı olarak uyum demektir. Sattvik beslenme ise bu tanımdan yola çıkarak fiziksel ve zihinsel olarak daha sakin, daha huzurlu, stabil, saf ve dengede kalmamıza yönelik olarak düzenlenen, bedene ve zihne içsel huzur ve dengeyi getirmeyi araştıran bir beslenme şeklidir. Bu beslenme şekli yaşam enerjimizi yükselten, içerik olarak daha sağlıklı, daha hafif ve aynı zamanda doyurucu besinler içerir. Sattva'yı arttıran besinler tüketirken, diğer 2 nitelik olan rajasik (uyarıcı) besinleri ölçülü bir şekilde tüketmeye çalışır, tamasik (tembellik veren) besinleri ise tüketmekten tamamen kaçınırız.



"ACI, EKŞİ, TUZLU, FAZLASIYLA BAHARATI, KURU VE YAKAN BESİNLER RAJASİK KİŞİLER TARAFINDAN SEVİLİR, BUNLAR ACI, KEDER VE HASTALIĞA SEBEP OLURLAR. ."



BHAGAVAD GİTA, 17: 9



Satvik beslenme biçiminde rajasik olan besinlerden uzak durmaya çalışılır, çünkü bunlar zihni ve bedeni fazlasıyla uyarırlar. Daha fazla heyecan, şehvet, öfke, şiddet, arzu yaratır fiziksel, zihinsel gerilim ortaya çıkartır ve huzursuz bir zihne sebep olurlar, zihin-beden dengesini bozdukları için mutluluk, iç huzur adına bunlara dikkat etmek çok önemlidir. Güçlü baharatlar zihni fazla uyarmakla birlikte aynı zamanda bağırsağın mukusla kaplı kısmını da tahrip eder.

TAMASİK BESİNLER

Ruhsal Uyanış

"ÇÜRÜMÜŞ, TATSIZ, BOZUK VE TEMİZ OLMAYAN BESİNLER TAMASİK KİŞİLER TARAFINDAN SEVİLİR."

BHAGAVAD GİTA, 17: 10

Tamasik besinler insanları hareketsiz, atalet ve tembelliğe sebep olur; kişileri daha yüce ideallerden, amaçtan ve motivasyondan alıkoyar. Bunun yanı sıra kronik acı ve depresyona da meylettirir, zihni karanlık, öfke ve kirli düşüncelerle doldurur. Tamasik besinleri tüketmemek bir insanın olumlu bir yaşama geçirmesi için yapması gereken ilk şeydir. Fermente olmuş, yanmış, tekrar tekrar pişirilmiş besinler de bu kategoridedir. İşlenmiş, paketlenmiş yemekler de yine tamasiktir. Fazlasıyla kızarmış besinler sindirime aykırıdır ve bu nedenle tamasik sayılır.



TANUH ACADEMY



Sağlıklı bir Beslenme için İlkeler :

1. Yeterli besin, enzim, kalori, vitamin vs. almak doğru bir beslenmenin ilkelerindendir.

Yüksek sağlık, güç ve irade doğru bir beslenme ile gelebilir. Böyle bir beslenme programında hem yeterince kalori edinilmeli hem de yeterince çeşitlilikle beslenilmesi gerekmektedir.

2. Su tüketmek yine doğru beslenmenin çok önemli bir parçasıdır. Bedenin %70'i sudan oluşur.

Her gün bedende deri, böbrekler, akciğerler ve sindirim yolunda 2,5 lt su tüketilir. Diğer içeceklere kıyasla su dokular üzerinde en güçlü temizleyicidir.

Kendisi içinde besinler çözünür, böylece de dokulara dağıtılır. Sindirim için elzemdir, bedenden fazlalıkları, kirleri atar. Beden ısısını terleme sayesinde sabit tutar.

3. Beslenme düzeninizde gereken tüm değişiklikleri yavaş yavaş yapmaya başlayın. Eğer herhangi bir şey iyi gelmiyorsa, o zaman ya toptan onu beslenmenizden çıkarın ya da bunun için adım adım miktarlarını küçültün.

4. Uzun zamanlı uygulama ile içinizde bir ses kendi bedeniniz ve mizacınıza bağlı nasıl bir beslenmeye sahip olmalısınız keşfettirecektir.

Basit ancak doğal, uyarıcı olmayan, doku üretimini destekleyen, enerji veren besinler tüketin, zihninizi sakin ve dingin korumanıza elverişli besinlere yer verin. İçsel zihin kontrolü ve dengeyi bu şekilde bulabilir.

Sağlıklı bir beslenme sadece doğru besinleri tüketmeyi değil, aynı zamanda doğru oranda, doğru zamanda ve doğru yaklaşımla yemeyi de kapsar



Dosha tipinize göre:

● İnsan, kendi tabiatına uymayan yiyeceklerden kaçınmalıdır. Satvik bir yiyecek olan süt, pitta doshalara uygun olmasına rağmen, kaphalar için kaçınılması gereken bir besindir. Kaphalar süt içmeleri gerektiğinde bunun olumsuz etkisini safran veya tarçın ile azaltabilirler. Yoğurt, kapha doshayı yükselten bir gıdadır, kaphaların özellikle geceleri yoğurt yemekten kaçınmaları tavsiye edilir.

● Ayurvedik diyet, mevsimlere göre de farklılık arz eder. Serinletici yiyecekler özellikle pittanın yükseldiği yaz mevsiminde, sıcak tutucu yiyecekler ise vata ve kaphanın yükseldiği kış aylarında tercih edilir.

● Çok fazla ekşi, kuru, tuzlu ve acı yiyecekler rajasic özellikleri nedeniyle ruh ve bedeni gerektiğinden daha fazla uyarırlar. Bunlar arasında özellikle bahsedilecekler sarımsak, kafeinli içecekler ve çikolatadır. Tamasik gruba giren mayalı gıdalar, et, sirke, bayat yiyecekler veya aşırı olgun meyveler, insanın materyalist, bencil veya saldırgan yanlarını teşvik ederler. Dolayısıyla bunların tüketiminde aşırılığa gidilmemesinde yarar bulunmaktadır. Yemek mutlu ortamlarda yemek yenilmeli ve hazırlanmalı, şükran duygusu içinde olunmalıdır. Yavaş yenmeli ve iyi çiğnenmelidir. Hızlı yenilen bir yemek, insandaki rajasik özellikleri öne çıkarır.

Sattvik beslenmenin en önemli amacı: Kozmik bilince ulaşarak (bizlik bilinci), tekâmülümüzü ilerletmek, gerçek potansiyele varabilmektir. Sattva kusursuz idrak yeteneğinin ortaya çıkmasını sağlayan saf özelliktir.

Akıl ve kalbin birliğidir. Kusursuz denge halidir

Bize Ulaşmanız İçin Sosyal Medya Linkleri



- TELEGRAM
- YOUTUBE
- YOUTUBE 2
- FACEBOOK
- FACEBOOK 2
- INSTAGRAM



TANUH ACADEMY