

SATVIČKA HRANA

- čista i prirodna hrana
 - sirovo biološko voće
 - sirove biološke orašarke
 - kokosova jezgra i mlijeko
 - sirovo biološko sezamovo sjeme
 - svježe biološko korijenje i gomolji
 - svježe nekuhanio biološko povrće (može i kuhanio ili polukuhanio)
 - biološke žitarice
 - mahunarke, poput soje, graha i leće
 - riža i zobena kaša
 - hrana koja sadrži prirodna ulja
 - malo meda
 - malo sirovog mlijeka
 - malo mlaćenice
 - malo jogurta ili kiselog mlijeka
 - malo gruševine
 - malo maslaca, ghija
- ČISTA VODA**
- ČISTI ZRAK**
- jedi umjerenio
 - jedi u tišini
 - jedi u pravilnim intervalima
 - jedi polako
 - jedi u čistoj sobi
 - jedi u dobrom društvu
 - jedi s ispravnim mentalnim stavom
- jedan obrok na dan
 - post jedanput tjedno
 - ne pij za vrijeme obroka
 - pij dosta čiste vode između obroka

RAĐASIČKA HRANA

- hrana uzbajana uz upotrebu umjetnih gnojiva i kemikalija
 - podgrijana hrana
 - suha hrana bez ulja
 - droge i lijekovi
 - **duhan**
 - **alkohol**
 - previše mlijeka i mliječnih proizvoda
 - previše voća
 - **meso, riba**
 - jaja
 - kava, čaj
 - sol
- previše
 - pretoplo
 - preslano
 - preslatko
 - prekiselo
 - pregorko
 - prezačinjeno
- mnogo knjiga, filmova, časopisa i novina
 - razbludne scene, uzbudljivi prizori, agresivni zvukovi

TAMASIČKA HRANA

- hrana uzbajana uz upotrebu umjetnih gnojiva i kemikalija
- podgrijana hrana koja se u potpunosti ohladila (kruh i sl.)
- većina industrijske hrane
- droge i lijekovi
- **duhan**
- **alkohol**
- previše mlijeka i mliječnih proizvoda
- pasterizirano mlijeko i mliječni proizvodi
- previše voća
- **meso, riba**
- kava, čaj
- čokolada
- bijeli šećer
- mast
- škrob
- besmisleno propitivanje i argumentiranje
- mnogo knjiga, filmova, časopisa i novina
- zastrašujuće scene
- žestoki mirisi

PRINCIPI PRAVILNOG KOMBINIRANJA HRANE

Dobre kombinacije:

- bjelančevine - masti
- škrob - masti
- šećer- slobodne kiseline
- masti - sl. kiseline

Loše kombinacije:

- bjelančevine - škrob
- bjelančevine - šećer
- bjelančevine-s.kiseline
- škrob - šećer
- škrob - sl. kiseline
- masti - šećer

Za probavu hrane koja sadrži podjednake količine bjelančevina kao i masti, poput sira, mlijeka i oraha, treba više vremena. Tu pomaže uzimanje više nekuhanog lisnatog povrća.

Voće, alkohol, sokovi ili slatkiši uzeti nakon obroka uzrokuju fermentaciju i truljenje, jer umjesto 1/2 ostaju 4-8 sati u želucu.

Mahunarke imaju dva dominata, škrob i bjelančevine; to je razlog zašto su teško probavljive.

Mlijeko treba piti polako i ne smije se miješati s drugom hranom.

Škrobna hrana kao što su krumpir i žitarice može se dobro kombinirati s biljnim uljima i maslacem.

Jogurt s medom ili voćem je dobra kombinacija.

U principu, škrobnu hranu kao što su krumpir, žitarice, kruh i riža ne treba kombinirati s proteinskom hranom kao što su mliječni proizvodi, soja, orašarke i mahunarke. Riža i mahunarke su prihvatljive.

Bjelančevinska hrana se ne može kombinirati sa šećerom niti sa kiselom hranom (npr. voćem).

Dodatak kiseline, npr. limunov sok, čini masti lakše probavljivima.

Škrobnu i slatku hranu ne treba kombinirati. Ne kombinirajte krumpir ili kuruz sa octom, kiselim krastavcima, voćem rajčicama, kis. zeljem i sl.

Povrće i voće tvore tešku kombinaciju.

Ne jedite orašarke s grožđicama, namaz od oraha s medom, sladoled, slatke kreme, marcipan...

Sirovo povrće je teško za probavu. S uljnim umacima ostaje duže u želucu i bolje se probavlja.

Također se lakše probavlja sa škrobnom i s bjelančevinskom hranom.