

UUSI PÄIVÄ



HEIDI KUUSISTO

Sisällysluettelo

JOHDANTO.....	4
KIRJAN SISÄLLÖSTÄ.....	6
RAVINNOSSA OLENNAINEN.....	10
1. VIIKOT 1-3.....	15
1.1. Luomumpaa linjaa.....	16
1.2. Laihdutuksen piina.....	20
1.3. Ensimmäinen lisäyksesi: vihersmoothie!.....	22
1.4. Mineraalivarastot täyteen – apuna luonnon tehoaineet.....	31
1.5. Lisäravinteista.....	36
1.6. Vesi.....	39
1.7. Suola.....	40
1.8. Rasvatankkaus alkakoon!.....	41
1.9. Mahdolliset detox-oireet	42
1.10. LISÄYKSET VIIKOT 1-3.....	44
2. VIIKOT 4-5.....	46
2.1. Ruoan jalostaminen.....	46
2.2. Rasvat	48
2.3. Sokerit ja makeutusaineet.....	50
2.4. Maito.....	51
2.5. Liha ja kala.....	52
2.6. Viljat.....	54
2.7. Kahvi, tee ja alkoholi.....	55
2.8. Soija.....	56
2.9. Lisäaineista.....	58
2.10. LISÄYKSET VIIKOT 4-5.....	61
3. VIIKOT 6-8.....	62
3.1. Raakaravinto -pohjustusta.....	62
3.2. Alkuperäisin ruokavalio.....	63
3.3. Siirtymävaihe ja esimerkkipäivä.....	69
3.4. Raakaravinto -syvemmälle.....	69
3.5. Tehtäviä raakaravintoon liittyen.....	70
3.6. Vinkkejä siirtymävaiheeseen.....	72
3.7. Sunfood Triangle -Tärkeät ruoka-aineryhmät.....	75
3.8. Ruoka-aineiden yhdistely ja ruoansulatus.....	77
3.9. Idättäminen ja liottaminen.....	83
3.10. LISÄYKSET VIIKOT 6-8.....	86
4. VIIKOT 9-10.....	87
4.1. Kertaus	88
4.2. Kokonaisvaltainen kehomme.....	88
4.3. Meditaatio	92
4.4. Hengittäminen.....	93
4.5. Liikunta.....	94
4.6. Kauneus.....	96
4.7. Magneetit.....	97
4.8. Ravinto ja tiedostaminen.....	98
4.9. Nestepäivä harkintaan.....	100

4.10. LISÄYKSET VIIKOT 9-10.....	101
5. YKSILÖIVÄ RAVINTO -pohjustusta.....	102
6. AYURVEDA.....	104
6.1 Pyrkimys.....	104
6.2. Teoria.....	105
6.3. Kehotyypit ja testi.....	107
6.4. Yksi, kaksi- tai kolmidoshainen tyyppi.....	111
6.5. VATA.....	114
6.6. PITTA.....	124
6.7. KAPHA.....	133
6.8. Ayurveda ja ravinto lyhyesti.....	142
6.9. Ayurveda ja liikunta.....	144
6.10. Ayurveda ja hieronta.....	145
6.11. AYURVEDA JA MINÄ.....	146
7. TEHTÄVÄT.....	148
Viikot 1-3: Kiitollisuus.....	148
Viikot 1-3: Viikko uutispimennossa.....	148
Viikot 4-5: Ajatusten voima.....	149
Viikot 6-8: Keskittyminen ja tiedostaminen.....	149
Viikot 9-10: Energian kohdistaminen.....	150
8. SUPERFOODIT.....	152
8.1. Cacao eli raaka kaakaopapu.....	152
8.2. Spirulina.....	154
8.3. Hampunsiemenet.....	156
8.4. Maca.....	157
8.5. Goji-marja.....	159
9. RESEPTIT.....	161
Esimerkkipäivä.....	161
9.1. Smoothiet ja muut aamiaiset.....	162
9.2. Salaatit.....	165
9.3. Lämpimät pääruoat.....	167
9.4. Raakaravinnon pääruoat.....	172
9.5. Suolaiset lisukkeet.....	176
9.6. Herkut, jälkiruoat ja välipalat.....	177
9.6.1. Raakasuklaa.....	186
10. LISÄMATERIAALI.....	189
10.1. Esimerkkiostoslista.....	189
10.2. Suositeltavat tuotteet ruoka-aineryhmittäin.....	191
10.3. Kirjoja, kauppoja, vinkkejä.....	197
11. HAPPO-EMÄS -TAULUKKO.....	201
12. LÄHTEET.....	204

JOHDANTO

Monet meistä ovat viime aikoina havahtumassa siihen seikkaan, että vaikka länsimaisessa lääketieteessä on paljon hyvää, on se alueena silti liian suppea ja kaukana ihmisen kokonaisvaltaisesta ymmärtämisestä. Sairauden syyn etsimisen sijaan ihminen pilkotaan osiin ja oireita lääkitään pillereillä. Hoitoa saa ainoastaan fyysinen keho ja siinä ilmentynyt oire pyritään tukahduttamaan kemiallisesti lääkkeellä. Lisäksi ihmiset tasapäistetään vaivoineen ja heitä juoksutetaan asiantuntijalta toiselle, joista jokaisella on eri vastaus lääkkeeksi. Missä on kokonaiskuva? Missä on kannustaminen vastuun ottamiseksi omiin käsiin? Vain edistämällä terveyttä pysymme terveenä tai voitamme taudit. Pilleri ei ole ratkaisu - päinvastoin - se vie meitä entistä kauemmaksi kehostamme – sekä tasapainosta.

Mitä terveys ja tasapaino sitten oikeastaan ovat? Monesti terveys käsitetään fyysisesti oireetomaksi tilaksi, jossa pystytään suoriutumaan yhteiskunnassa jokapäiväisestä elämästä. Yhä useampi tarpoo tämän suoritumisen alarajoilla kärsien stressistä ja masennuksesta. Toisilla vaiva on jo pitkälle edennyt elintasosairaus kuten ylipaino tai diabetes. Toisessa päässä ovat ”terveellisesti” elävät suorittajat. Myös liikkuminen ja ravintoasiat voivat olla kaukana siitä, mikä on ihmiselle luontaista.

Niin yksinkertaista kun sen onkin, suurin osa vaivoista ei tule mistään ulkopuolelta. Suurin osa vaivoistamme ja oireistamme ovat psykosomaattisia eli saavat alkunsa syvemmältä kehosta. Toisin sanoen mielemme saa meidät tekemään itsellemme epäsuotuisia valintoja. Se on siis mielesi, joka hakee hetkellistä mielihyvää alkoholista, ruoasta ja tv:stä. Se on mielesi, joka saa sinut tekemään liian raskasta työtä ja lähtemään lenkille väsyneenä rankan työpäivän jälkeen. Se on mielesi, joka harhailee jatkuvasti menneessä ja tulevassa. Itsemme kuuntelemisen sijaan tapamme on päinvastoin hiljentää sisäinen äänemme kohdistamalla huomio jatkuvasti ulospäin. Olemme samais-tuneet tähän höpöttävään ääneen, johon vuosien varrella iskostuneet ajatusmallit ovat ehkä kaikkien muiden, kuin omiasi. Kehotuntumaamme heikentää entisestään se, että kärsimme oikeiden ravintoaineiden puutteista.

Entä jos kertoisin sinulle, että pinnallinen mielesi tai fyysinen kehosi ei ole sama kuin sinä? Meillä kaikilla on sisällämme jotain paljon enemmän, sanotaanko sitä sitten sieluksi tai sisäiseksi ääneksi. Kun alamme saavuttamaan tätä kadotettua yhteyttä sisimpäämme, alamme tuntea pysyvää, aitoa onnellisuutta ja tasapainoa ja unohtamme hetkellisen mielihyvän tavoittelun. Mielemme lopettaa harhailemisen menneessä ja tulevassa, alamme ymmärtämään hiljentymisen voiman ja olemme tyytyväisiä tässä ja nyt. Olemisen tila on ehdottomasti ihmisen tavoiteltavin tila jota ei pysty saamaan yrittämällä tai suorittamalla – sen saa päinvastoin ainoastaan irti päästämällä. Ihminen on to-della kompleksi tietokone, joka tarvitsee oikeanlaista, sekä fyysistä että henkistä polttoainetta teh-däkseen itselleen suotuisia valintoja. Vastuun ottaminen on ratkaisu kaikkeen, ja kun me yksi ker-rallamme ymmärrämme mistä tämä kaikki johtuu – alkaa suurempi valo loistamaan maan päällä.

Kirjan syntyminen

Olen havainnut, että useimmat meistä ovat tällä hetkellä enemmän tai vähemmän kadoksissa oman kehoyhteytensä kanssa. Uskoin itse jo vuosia eläneeni vallitsevilla mittareilla terveellisesti ja olevani tasapainoinen. Vuosi sitten erinäisten ”sattumien” myötä kohtasin asiat, joiden myötä tasa-

paino määrittyi täysin uudelleen. Uskon nyt, että meillä jokaisella on täällä tärkeä tehtävä eikä mikään tapahdu sattumalta. Oman tehtävän tajuamiseen täytyy ensin käydä elämänkoulua, oppia ja valmistautua. Olen jo useamman vuoden halunnut tehdä merkityksellisempää työtä ja kokenut vastoinkäymisiä ja turhautumisia kun jatkuva yrittäminen ei tuonutkaan tulosta. Kun sitten vihdoin tajuusin lopettaa yrittämisen eli "vastauksien etsimisen oman itseni ulkopuolelta" ja keskityin vain oman tasapainoni palauttamiseen, alkoivat asiat tulla luokseni itsestään.

Puhtaampi ravinto avasi minulle lopulta viimeisetkin ovet ja sai minut vapautumaan mieleni rajoitteista sekä egosta peräisin olevista tavoitteista. Se mahdollisti minut löytämään sisäisen potentiaalini ja kohdistamaan energiani ainoastaan mielekkäisiin asioihin. Nyt toimin yrittäjänä asioiden parissa, joiden takana voin seistä 100%:sti. Saan vaikuttaa ja auttaa ihmisiä enemmän, kuin olisin ikinä uskonut. Aikaisemmin olisin ehkä ollut todella ylpeä mm. siitä, että päässyt näin lyhyessä ajassa näin pitkälle, mutta nyt pystyn nauttimaan ainoastaan matkasta ja joka hetkestä tavoitteiden saavuttamisen sijaan. Haluan vilpittömästi auttaa yksittäisiä ihmisiä ja olen varma, että yksilön ajatusmaailman muuttuminen on edellytys myös suurempaan, globaaliin muutokseen.

Elämänlaatuni on kokonaisuudessaan parantunut ainakin 1000 prosenttia! Sanat eivät pysty kuvaamaan tätä onnellisuuteni tunnetta ja mikä parasta, tiedän että se on pysyvä. Kun huomasin, että monet muut olivat kokeneet vastaavia syvempiä muutoksia minun oli pakko viedä tätä viestiä eteenpäin. Puhtaampi ravinto voi olla avain paljon enempään kuin vaan tylsästi käsitettävään terveyteen! Tärkeää on ymmärtää se, että jokaisen lähtötilanne on eri mutta kun matkalle lähtee, on suunta ehdottomasti aina eteen- ja ylöspäin! Olet nyt aloittanut oman matkasi eikä takaisinpäin ole kääntymistä. Nauti siis joka askeleesta, koska jokainen askel on välttämätön lopputuloksen kannalta. Saatat lopulta ymmärtää, että tavoitetta tai lopputulosta ei ole!

Päivitin tätä e-kirjaa viimeiseen päivään asti ja voin sanoa, että tieto ei tästä maailmasta tule loppumaan etenkään seuraavina vuosina. Tämä teos on oikeastaan vain pintaraapaisu siihen, kuinka alamme ottamaan vastuuta itsestämme. Lisää kysymyksiä ja vastauksia voit alkaa etsiä mm. antamastani lähdemateriaalista. Tiedän kuitenkin, että jo näillä vinkeilläni matkasi saa hyvän säyksen ja suunta on pysyvästi parempi.

Oppaan nimi "*Uusi päivä*" tarkoittaa sitä mahdollisuutta, että voimme halutessamme muuttua päivä päivältä terveemmäksi ja pysyvästi onnellisimmiksi. Uusi päivä on Sanskritin kielellä "*navadina*", joka on myös yritykseni nimi.

Pirkkalassa maaliskuussa 2010

Heidi Kuusisto

KIRJAN SISÄLLÖSTÄ

Nykymaailman tietotulvalla ei näytä olevan mitään rajoja ja saatavana oleva tieto on enemmän kuin ristiriitaista. Olen itse jo pidemmän aikaa tiedostanut ravinnon merkityksen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tärkeänä palikkana ja uskonut tietäväni pääpiirteittäin mistä terveellisessä, täys-painoisessa ravinnossa sekä erilaisissa dieeteissä on kyse. Olen myös erittäin laiska kokki ja ollut sitä mieltä, että syömisen ei pitä olla vaikeaa ja eikä ainakaan kaloreiden laskemista.

Aloitin terveellisemmät elämäntavat ravinnon ja liikunnan osalta n. 8 vuotta sitten. Nuorempana olin syönyt ”vähän” mitä sattuu eivätkä muutkaan elämäntavat olleet kovin tervehenkisiä. Olin ns. *0-tilassa* tai jopa vähän alla, koska luulin, että *väsymys, energian puute ja mielialan vaihtelut* olivat normaaleja. Sen sijaan, että olisin tyytynyt lääkärin tarjoamiin masennuslääkkeisiin, päätin alkaa ottaa vastuuta itselleni: aloitin säännöllisen liikunnan sekä siirryin sekaruokavaliosta kasvisruokavaliioon. Huomasin suuren, positiivisen muutoksen energiatasossani ja mielen tasapainossa. ”Terveellinen” ravintoni koostui kuitenkin jälkeempäin katsottuna puolieineksistä ja jalosteista – siitä, mitä marketista löytyy. Samoin erilaiset ”terveellisinä” pitämäni stimulantit, kuten kahvi, vitamiinit ja lisäproteiini/ateriankorvikkevalmisteet kuuluivat osana ainakin jonkin verran suorittavaan elämäntyyliini. Kun jälkeempäin tutustuin ayurvedaan ja omaan kehotyyppiini, tajusin, kuinka paljon epätasapainoa juuri liha ja kyseiset stimulantit ovat aiheuttaneet minulle.

Vuosi sitten silmäni alkoivat avautumaan kunnolla ja aloin näkemään olennaisen kaiken ”saastan” keskeltä. Vaikka olen aina ollut kovin aikaansaava ja nauttinut tiedon etsimisestä poimien valtavirrasta järkevimmiltä kuulostaneet seikat ja uskonut niiden olevan hyviä ja ”oikeita”, olin hämmästynyt, kuinka paljon minulla oli vielä opittavaa. Ymmärsin ensinnäkin hyvin miksi näistä asioista ei kerrota virallisissa lähteissä tai medioissa, jotka pelaavat enimmäkseen rahan ja suhteiden valtapeliä; vuosituhansien kokemuksen, kehon kuuntelun ja luonnollisuuden sijaan ravinto-oppainamme ovat nyt media sekä vähintäänkin kyseenalaisesti liittoutuneet viralliset tahot. On tietenkin lääketieteellisuuden etu, että vaivojamme hoidetaan enimmäkseen pinnallisesti lääkkeillä ilman, että mietittäisiin, mistä vaiva johtuu. Myös ravintosuositukset on tehty yhteistyössä elintarvikerytysten kanssa, jotta markkinatalous pysyy pystyssä. Olemme syntyneet tehdasruoan valtakaudelle ja meihin on iskostettu omien vanhempiemme ruoanlaitto- ja elämäntavat, joita emme osaa kyseenalaistaa, koska olemme niin tottuneet niihin. Olemme eläneet uskossa, että marketissa myydään ruokaa. Ei ole ihme, että olemme hämmentyneitä kaiken tietotulvan keskellä ja kärsimme erilaisista henkisistä ja fyysisistä vaivoista.

”Valtaosa 50 viime vuoden aikana saamistamme ruokavaliioon liittyvistä suosituksista on tehnyt meistä sairaampia ja huomattavasti lihavampia.”

”Yksityinen terveydenhuoltoala kerää sievoisemmat voitot kroonisten sairauksien hoitoon tarkoitettuista uusista lääkkeistä ja hoitomenetelmistä kuin ihmisten syömistottumuksien täysremontista”

- Michael Pollan, Oikean ruoan puolesta-

Toinen seikka, mistä olen enemmän kuin hämmästynyt on näiden uusien (tai ehkä ikivanhojen) ravintoasioiden omaksumisen helppous. En ole ikinä osannut laskea kaloreita tai syödä jonkun ohjeistuksen mukaan. Tämän uuden ”ideologian” myötä **olen oikeastaan vielä laiskempi kokki kuin ennen!** Kun vain jaksaa kokeilla muutamaa uutta juttua ja todeta niistä ainakin osan niin toimiviksi että ne jäävät pysyväksi elämään, jää ehkä joitain huonompia seikkoja ihan itsestään pois. Tätä voi olla vaikea aluksi uskoa, mutta tulet huomaamaan asian matkallasi.

Väkisin yrittäminen, luopuminen, menetys → Epäonnistuminen, katkeroituminen, lannistuminen, sortuminen

Uusi, parempi asia (mikä vaan elämässä) → Vanha jää automaattisesti pois

Kirjan sisältö ja käyttö

Tämä opas on todennäköisesti hyvin erilainen, kuin aikaisemmat lukemasi ravintokirjat. Olet koko ikäsi tottunut saamaan ulkoapäin tulevia ohjeita ja nyt haluan sinun poisoppivan tästä kaikesta. Tarkoitukseni ei ole analysoida tieteellisiä tutkimuksia ja antaa tarkkoja ohjeistuksia syömiseen ja elämiseen, vaan saada lukijan ajatusmaailma muuttumaan pysyvästi. Tarkoitukseni ei ole myöskään päteä tieteellisten tutkimusten määrällä tai saada sinua ymmärtämään ihmisen anatomian saloja, vaan kertoa asioista omalla tyylilläni ja oman kokemukseni kautta. Asiat on mielestäni hyvä pitää yksinkertaisina ja välillä pitää muistuttaa itsellekin, että se jokin ruoka-aine tai vitamiini on vain yksi tekijä mielettömän kokonaisuuden seassa. Elämästä on myös tarkoitus nauttia ja sinä itse olet paras henkilö tietämään, mikä **juuri sinulle** on parhaaksi. Aluksi oppia saat myös ikivanhasta elämäntieteestä Ayurvedasta, joka painottaa, että kehomme ovat hyvin erilaisia; sikä toimii toisella, toimii toisella päinvastoin. *Oppaan tarkoituksena onkin tehdä sinusta ”tiedemies” oman kehosi kuuntelussa*, jonka syvyysiin olet nyt tutkimusmatkalla. Ei enää ulkoapäin tulevia ohjeita vaan työkaluja siihen, kuinka opettelet kuuntelemaan kehon aitoja tarpeita.

Oppaassa käsiteltävät asiat liittyvät ravinnon puhtauden merkitykseen sekä siihen, millainen ruoka on oikeasti ravitsevaa ja miten saamme sovellettua sitä käytännössä hektiseen nykypäivään. Kyseessä ei siis ole dieetti, vaan ohjeistus, jota käytät haluamallasi tavalla – **toivottavasti otat kaiken irti!** Kuten kerroin, ravinto on vain yksi, mutta tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointiamme, joten keskityn myös ravinnon lisäksi muihin tärkeisiin elementteihin.

Kirjassa käsiteltäviä aiheita:

- Ruoan laadun ja puhtauden merkitys, luomu
- Ruoan ravinnetiheys ja tehokkuus, raakaravinto/elävä ravinto
- Ruoansulatus, huomioitavat tekijät
- Luonnolliset lisäravinteet, superruoat
- Kokonaisvaltainen hyvinvointi
- Yksilöivä ravinto, Ayurveda

Tietoisuuden kasvaminen

Kuten jo vihjasin, matkalla ruokavalion puhdistamiseen voi kohdata paljon suurempia asioita, enkä puhu vain omasta puolestani. Ravinnon, eli sen mitä suuhusi laitat merkitys voi tuntua pieneltä, mutta se on usein todella tärkeä osa kokonaisvaltaista tiedostamista, johon liittyy uudenlainen, syvempi ajatusmaailman muuttuminen.

Ruoka on meidän polttoaineenne, eli se, mistä solumme rakentuvat ja mistä lopulta ajatuksemme muodostuvat. Fysiologisesti tämä voi tarkoittaa ainakin kehomme tarpeiden parempaa kuuntelemista. Kun solut alkavat puhdistua, alkavat aistimme ja signaalimme parantua ja keho alkaa myös pyytää sille tarkoitettua ravintoa. Voit huomata, että vaikutus ei mitään todennäköisemmin jää pelkkään fyysiseen kehoon, vaan myös paljon syvemmälle mieleen ja sisimpään. *Et vain ole mitä syöt, vaan olet myös mitä ajattelet!* Olemme "saastuttaneet" vuosien varrella yhteyden omaan sisimpäämme ja samaistuneet mieleemme (egoon), joka ei todellakaan tiedä, mikä meille on parhaaksi! Nyt on aika saavuttaa tämä syvempi yhteys uudelleen. Ravinto on todella tärkeä työkalu, mutta toki moni muukin asiaa vaikuttaa.

Väkisin luopumisesta, kaloreiden tai ravintoaineiden laskemisesta ja syyllisyydentunteiden kokemisesta seuraa siis vain paha, kontrolloitu mieli ja usein dieetin epäonnistuminen pidemmällä aikavälillä. Voit unohtaa nämä entiseen elämääsi kuuluvat negatiivisuudet. Tämä ei todellakaan ole perinteinen dieetti, vaan oivallukset ja käytännön toimenpiteet kohti mahdollisimman puhdasta, käsittelemätöntä ja jalostamatonta ruokaa tapahtuvat itsestään ja lisäämisperiaatteella. Tavoitteeni on "markkinoida" oikeaa ruokaa, jonka pitäisi olla meille itsestäänselvyys, mutta jonka käsite viimeisen sadan vuoden aikana on vähintäänkin hämärtynyt.

Ayurveda

Olen opiskellut matkallani myös ayurvedaa, maailman ensimmäistä lääketiedettä, jonka ravinto-opit perustuvat sairauden ennaltaehkäisyyn sekä siihen, että puhdas ruoka on meidän ensisijainen lääkkeemme. Ayurveda hoitaa ihmistä kokonaisvaltaisesti ja pyrkii etsimään sairauden syyn oireen lääkitsemisen sijaan. Ayurvedan mukaan, jos immuunijärjestelmämme on kunnossa, pysymme terveenä ja erilaiset vaivat aiheutuvat enimmäkseen vääristä elämäntavoista. Tärkeää on ymmärtää ihmisten erilaiset kehotyypit, jotta ravinto ja muut elämäntavat voidaan yksilöidä. **Selvitä oma kehotyyppisi (lopussa oleva materiaali) ja sovelta materiaaliin oman kehotyyppisi ravinto-ohjeita.** Ravinto-ohjeistusta ei pidä ottaa kuolemanvakavasti ja koko perhe voi syödä enimmäkseen samoja ruokia, kun hieman soveltaa esim. maustamisessa.

Ayurvedassa hoidetaan kehon lisäksi myös mieltä ja pyritään pääsemään syvemmälle kehoon löytämään se "aito minä". Osioissa olevat tehtävät edesauttavat sinua matkallasi. Lisätietoa ayurvedasta oppaan lopusta sekä sivustoltani www.navadina.net.

Lähteiden käytöstä

Olen koostanut kirjan materiaalin tutustumalla lukuisiin kirjoihin ja nettimateriaaleihin ks. listaus lopussa (suurinta osaa ei Suomessa vielä julkaistu– eikä varmaan ihan lähivuosina julkaistakaan). Teorian lisäksi kerron asioista käytännön kokemuksen kautta. Olen lisännyt lähdeviitteitä tekstien loppuun. Otan mielelläni vastaan kommentteja ja huomioita asiasisällöstä.

Vastuu

Koska en ole lääkäri tai ravitsemusterapeutti, noudatat kirjassa saatavia ohjeistuksia omalla vastuulla.

Oppaan lukeminen ja käyttäminen

Opas on jaettu **4:n osaan** ja tarkoituksena on, että asian omaksumiseen käytetään lähtötasostasi riippuen kokonaisuudessaan noin **10 viikkoa**. Lue aluksi ”*Ravinnossa olennaista*” -kappale. Sen jälkeen suosittelen, että käyt rauhassa opasta läpi siten, että käytät jokaiseen osioon aikaa n. **2 viikkoa**. Ensimmäiseen osioon voit käyttää 3 viikkoa. Lue itseäsi kiinnostavat kappaleet ja tee kappeleisiin liittyvät tehtävät ja lisäykset. Samalla voit selata oppaan loppuosion *reseptilistausta*, *kauppalistoja* sekä *lisäinfoja superfoodeista*. Jos asiat ovat sinulle jo ennestään tuttua, voit lukea opasta miten haluat. Alkuvaiheessa kannattaa myös testata lopusta *ayurvedinen kehotyyppi* ja soveltaa ohjeistuksia sen mukaan. **Älä kuitenkaan ahmi liikaa tietoa kerralla, koska kokemukseni myötä pienet muutokset ja syvemmät oivaltamiset ovat tehokkaimpia!** Innostua toki saa ja pitääkin – mutta muista, että **tarkoitus on päästä irti ”suorittavuudesta”** ja päästä siihen tilaan, jossa valinnat tehdään automaattisesti, nautinnollisesti ilman suurta päähkäilyä ja etenkin stressiä. Oikeastaan mitä hitaammin pystyt etenemään ja mitä enemmän pystyt vain nauttimaan ja olemaan, sitä varmemmin suunta on pysyvästi ylöspäin. Muista, että jos jokin asia tuntuu vielä nyt kaukaiselta, siihen voi aina palata myöhemmin!

Muistathan, että tämä opas on vain omaan käyttöösi ja aineisto on kopiosuojattua.



Matkasi alkakoon!