



OHSAWA

Mottó:

Tartsd kézben az elhatározásod

Inkább meditáció!

A kúra 10 napja alatt folyamatosan figyelniünk kell arra, hogy a berögződött szokásainkat ne használjuk.

Sokan megszokásból esznek ezt-azt. Az ember észre sem veszi, hogy bekapott egy szem cseresznyét, mandulát stb...

Figyelni kell az étkezésre! A test számára minimálisan szükséges napi kalória bevitelt biztosítani kell. Nőknél 1500, férfiaknál 2000 kalória.

Ezt 4 gabonából tehetjük meg:

- 1,- Hajdina,
- 2,- Köles,
- 3,- Búza (ha lehet tönköly, de más is jó),
- 4,- Rizs (ha lehet inkább barna, vagy vadrizs, de az egyszerű is megfelel).

A fenti gabonákon túl:

- 5.- Só (ha lehet gyógyszerári (gyógyszerkönyv minősítésű) só),
- 6.- Víz (sima, buborékmentes).

A megfelelő kalória, a test energiaháztartása szempontjából fontos. Az agynak is szüksége van tápanyagra (energiára), amit az ételekből tudunk biztosítani számára. Az agynak vízre és sóra is szüksége van. Aki megfelelő mennyiségű gabonát és sót eszik, vizet iszik a kúra ideje alatt, kevésbé számíthat fejfájásra az első napokban.

Tartsd kézben az elhatározásod!

Ezt csak úgy lehet véghezvinni, ha van elhatározásunk, amit kézben tudunk tartani. Az elhatározás az akarat pillanatnyi megnyilvánulása.

A kézbentartás, egy folyamatra utal. Az elhatározást (ami pillanatnyi) ki kell terjesztenünk 10 napra (240 órára, 14400 percre, 864000 másodpercre).

Az elhatározás másik fontos ismérve, hogy tudjuk a kezdetét. Pontosan tudjuk, hogy mikor határoztuk el magunkat.

Az OHSAWA kúra akkor kezdődik, amikor meghoztuk az elhatározást, hogy elkezdjük! Lehet a kezdet az elhatározásunkkal egyidőben, de lehet napokkal, hetekkel is később.

A lényeg, hogy ki kell tűznünk a pontos időpontot (év, nap, perc, másodperc pontosan), és tartani kell magunkat hozzá!



03 | 10 nap (1-3+3+3)



Fizikai test: 2.- 3.- 4. napon tapasztalhatunk testi tüneteket. Fejfájás, hasmenés, székrekedés, stb...



Érzeleml test: 5.- 6.- 7.- napon érzelmi ingadozásaink lehetnek. Hirtelen öröm és/vagy szomorúság érzés jöhet.



Tudati test: 8.- 9.- 10. napon jöhetnek olyan gondolatok, amik jelenlegi problémáinkra adnak megoldást.

Hogy tedd könnyebbé a kúrát?

Mivel tudod, hogy 10 napig fog tartani, és azzal is tisztában vagy, hogy miket ehetsz, ihatsz, ezért ezekkel nem kell a kúra alatt foglalkoznod.

Nem kell azt kérdezetned magadtól, hogy biztosan akarom-e a kúrát, miért kell ez nekem, miért nem ehetek/ihatok valami mást, jaj de hosszú, stb...

Ne csinálj bonyolult ételeket. Nem kell változatos, 4 fogásos ebéd/vacsora.

Csinálj egy egyszerű étrendet, akár 10 napra előre, vedd meg a szükséges hozzávalókat és ennyi.

A kúra alatt minél kevesebbet foglalkozol az étkezéssel, annál jobban jársz!



Arra figyelj, hogy minden gabonát fogyaszd!

Ahogy kezdtem, az Ohsawa gabona kúra NEM FOGYÓKÚRA, ezért enni kell!

Mindent, ráadásul megfelelő mennyiségben. Az ízek nem változatosak, néhány nap (perc) alatt megunhatók, sokszor kifejezett “undor” is ránk törhet a kúra alatt.

Ekkor kell elővenni az akaratunkat és legyőzni a “nem akarok enni” gondolatot! Ez egy nagyon fontos része a kúrának!

Miket lehet enni?

Búza:

- Búzadara (sós vízben megfőzve). Hígítva iható is.
- Szemes búza pirítva, sóval (szemenként elrágcsálni)
- Pászka
- Galuska (búzaliszt, só, víz)
- Tészta (tojás nélkül). Tönköly a jobb.

Rizs:

- Főtt rizs
- Rizstészta (figyelni kell, hogy csak rizs, víz és só legyen)
- Rizsdara
- Puffasztott rizs tallér (nem szemes puffasztott dolgok, hanem tallér formára összenyomott). Lestello márka.

Hajdina:

- Főtt hajdina (érdeemes előtte leforrázni)
- Puffasztott hajdina (Lestello márka)
- Hajdina kása

Köles:

- Puffasztott köles golyó NEM JÓ!
- Köles kása.

Ohsawa kenyér:

Kölest sós vízben puhára főzzük (1 köles / 3 víz). Amikor kész és kása állagú, kicsit hűtjük, de még melegen hozzáadjuk a búza/rizs/hajdina lisztet. (3 köles / 1 liszt). Jól összedolgozzuk (ha van dagasztó gép azzal). Minél jobban összedolgozzuk a tésztát, annál édesebb lesz a kenyér.

Nem jó a túl kemény tészta, kicsit keményebb kell, mint a galuskához való, de kicsit puhább, mint a kenyérhez.

Érdeemes nagyobb adagot készíteni, hogy másnap is tudjunk sütni (egy napot hűtőben pihentetett tészta finomabb sokkal)

1. - 4. nap

Az első napot 0. napnak kell hívni, mivel az első nap előtti nap nem Ohsawa nap. Ezért van a 3. pontban (1+3+3+3) osztás.

- Reggeli: Vízben gríz (sós vízben főtt búzadara). 50-75 gramm dara 6-8dl vízben. Ha inni szeretnénk hígíthatjuk a végén.
- Ebéd: Főtt gabona (hajdina, rizs, köles)
- Vacsora: Főtt tészta.
- Nasi: Pászka, sós pirított búza.

5. - 6. nap

- Reggeli: Vízben gríz (sós vízben főtt búzadara). 50-75 gramm dara 6-8dl vízben. Ha inni szeretnénk hígíthatjuk a végén.
- Ebéd: Főtt gabona (hajdina, rizs, köles), vagy kiváltható Ohsawa kenyérral
- Vacsora: Főtt tészta, vagy kiváltható Ohsawa kenyérral
- Nasi: Pászka, sós pirított búza, ohsawa kenyér

7. - 8. nap

Mint az 1.- 4. napokon.

9. - 10. nap

Mint az 5.- 6. napokon.

330 kalória / 100g, ezzel számolhatunk az Ohsawa alatt. Mindent, amit megeszünk, mérjük le főzés előtt (szárazon) így látni fogjuk a szükséges kalória bevitelt. Aki nem szeretne fogyni, vagy egészsége miatt nem szabad sok súlyt vesztenie, fokozottan figyelnie kell a megfelelő mennyiségek bevitelére.

Étkezések	Nők: súlytartás	Férfiak: súlytartás	Nők: fogyás	Férfiak fogyás
Reggeli:	113 g	151 g	90 g	120 g
Ebéd:	113 g	151 g	90 g	120 g
Vacsora:	113 g	151 g	90 g	120 g
Nasi:	113 g	151 g	90 g	120 g

FONTOS!

A fenti kalória bevitelek elérése, és napi tartása nem lesz egyszerű! Az Ohsawa kúra, **NEM FOGYÓKÚRA!**

Ezt több, mint 10 év, havi rendszeres Ohsawa kúra tapasztalatból írom.

Természetesen, akik súlyt akarnak veszteni, nekik könnyebb, mert nem kell annyit enni, de nekik is figyelni kell a minimumok bevitelére. 4 étkezésre bontottam fel a napot, de akinek könnyebb 6-8 alkalomra bontani a bevitelt, megteheti.