

# AJURVEDSKO RAZSTRUPLJANJE

Vodnik za domače razstrupljanje po ajurvedsko



# AJURVEDSKO RAZSTRUPLJANJE

Ajurvedsko razstrupljanje, ki ga lahko opravite doma je blaga oblika detoksa in je primerno za vse zdrave posameznike. Celoten proces ne zajema zgolj aktivnega detoksa, temveč vključuje tudi pripravo in po koncu počasen prehod nazaj v normalen ritem. Obe fazi sta zelo pomembni, saj so hitre spremembe diete lahko za telo prevelik šok.

**Ajurvedsko razstrupljanje ni zasnovano kot strogi post, temveč kot čiščenje telesa (in uma) na nežen način, brez stradanja in občutkov pomanjkanja. Predstavljeni program je splošen ter namenjen vsesplošnemu izboljšanju počutja ter kot tak ni primeren za zdravljenje ali lajšanje kakršnihkoli zdravstvenih težav.**

## Ali je razstrupljanje primerno za vas v tem trenutku?

1. Ste noseči?
2. Ali dojite?
3. Okrevate po bolezni, ste bili nedavno bolni ali trpite kronično boleznijo?
4. Se počutite fizično izčrpani ali brez moči?
5. Imate zelo nizko telesno težo ali ste v fazi izgube teže?
6. Imate pogosto občutek nemira ali tesnobe?
7. Imate težave s spanjem (nespečnost, pogosto prebujanje)?
8. Imate suho kožo, napihnjenost ali neredno prebavo?
9. Je vaš apetit razmeroma uravnotežen (niste brez apetita ali pretirano lačni)?
10. Imate razmeroma urejeno prebavo (brez pogostega zaprtja ali driske)?
11. Ste pripravljeni nekaj dni jesti bolj enostavno, lahko hrano?
12. Si lahko v tem obdobju vzamete več časa zase (manj stresa, več počitka)?
13. Ste pripravljeni slediti strukturiranemu programu (rutina, priporočila)?
14. Si želite spremembe in ste pripravljeni aktivno sodelovati v procesu?

V kolikor ste na katero od vprašanj 1-5 odgovorili z DA, razstrupljanje za vas v tem trenutku ni priporočljivo.

V kolikor ste na več vprašanj 6-8 odgovorili z DA, se lahko soočate s presežkom Vate, zato naj bo razstrupljanje nežno in prilagojeno Vata doši.

V kolikor ste na večino vprašanj 9-14 odgovorili z DA, obstaja velika verjetnost, da je razstrupljanje za vas primerno.

**\*Razstrupljanje ni primerno za otroke.**

## 1. FAZA: PRIPRAVA (VSAJ 3 DNI)

**Vsaj tri dni pred pričetkom pravega razstrupljanja začnite telo počasi privajati na lažjo in nepredelano hrano. Uživate predvsem veliko sadja, zelenjave, polnovrednih žit, stročnic, oreščkov in semen. Obroki naj bodo lažji, zelo priporočljivo je uživanje raznih juh. En obrok na dan naj bo kitchari.**

### UŽIVAJTE VEČ:

- Sadja (svežega, kuhanega in suhega). Izberite sezonsko sadje in sveže sadje uživajte izključno kot samostojen obrok, najboljše dopoldan okoli 11. ure oz. 1 uro pred kosilom in popoldan najkasneje do 16. ure.
- Sezonske zelenjave (najboljša je zelenolistnata zelenjava: špinača, blitva, kodrolistni in toskanski ohrovt z dodatkom divjih rastlin kot so regrat in kopriva v malih količinah...).
- Žit, ki ne vsebujejo glutena (riž, proso, ajda, kvinoja, ...).
- Malih stročnic: leča, mungo fižol, mung dal.
- Oreščkov, predvsem mandljev in indijskih oreščkov.
- Semen.
- Začimb kot so: kurkuma, ingver, koriander, kumin)
- Tople vode in čaja (koriander, kumin, komarček ali BEBE čaj).

### ZMANJŠAJTE VNOS:

- Pravega čaja (zeleni, črni, matcha).
- Maščob.
- Domačih sladic.
- Glutena (pira, ječmen, rž, kamut, ...).
- Sladkorja in naravnih sladil (kokosov sladkor, javorjev sirup, med).
- Razhudnikov (paradižnik, krompir, paprika).
- Nesezonskega sadja in zelenjave.
- Brazilskih oreščkov.
- Fižola.

### ODPOVEJTE SE:

- Alkohol.
- Kavi.
- Mesu.
- Mlečnim izdelkom.
- Jajcem.
- Rafiniranemu (belemu) sladkorju.
- Beli pšenični moki.
- Čiliju.
- Ocvrta hrani.

- Hladni in surovi hrani.
- Zamrznjeni hrani.
- Pred pripravljene hrani.
- Konzervirani hrani.
- Kupljenim sladkarijam .
- Cigaretam.

## **2. FAZA: AKTIVNO RAZSTRUPLJANJE (3-7 DNI)**

**Med aktivnim razstrupljanjem sledite monodieti na osnovi kitcharija, za boljše rezultate pa prilagodite tudi svojo dnevno rutino in vključite masažo z olji ter nežno telovadbo/raztezanje.**

**OPOZORILO: Pravo aktivno razstrupljanje naj traja 3-7 dni, odvisno od vašega počutja (in volje). Bolje je v tej fazi ostati manj časa in nato počasi preiti nazaj na bolj raznoliko prehrano, kot tu vztrajati predlogo, nato pa izpustiti zadnji del procesa, ter takoj preiti na vsa živila, ki smo jih uživali pred pričetkom razstrupljanja. To bi bil namreč za telo prevelik šok, učinki pa bi bili pravzaprav ravno nasprotni.**

### **NAKUPOVALNI SEZNAM:**

- Bel basmati riž ali rjavi basmati riž.
- Mung dal ali mungo fižol.
- Ghee ali sončnično olje .
- Limone – limete (za Pitto).
- Kumin.
- Koriander.
- Kurkuma.
- Ingver.
- Črni poper.
- Gorčična semena.
- Asafaetida (opcijsko).
- Svež peteršilj ali koriander (suhi listi koriandra).
- Olje za masažo (glej dnevni ritem).
- Sezonska zelenjava (opcijsko).
- Sezonsko sadje (opcijsko).

## Recept 1: Kitchari z belim basmatijem

### Sestavine za 2 obroka

- 1/2 skodelice belega basmati riža
- 1/2 skodelice mung dala (namočenega čez noč)
- 3 in 1/2 skodelice (875 ml) vode
- 1 žlica gheeja ali sončničnega olja
- 3/4 čž gorčičnih semen
- 3/4 čž mletega kumina
- 3/4 čž mletega korinadra
- 1/4 čž kurkume
- 1/4 čž mletega ingverja ali 1 čž svežega naribanega ingverja
- ščep asafaetide
- ščep črnega popra
- 1/2 čž soli
- Svež peteršilj ali koriander



### Priprava

Riž in mung dal speremo pod tekočo vodo. V kozico dodamo 3 in 1/2 skodelice vode in mung dal ter kuhamo na zmernem ognju 10 minut. Po potrebi odstranimo pene.

Dodamo basmati in kuhamo še 10 minut.

Medtem v ločeni ponvici segrejemo ghee in na njem popražimo gorčična semena, da popokajo. Dodamo še ostale začimbe in jih na hitro popražimo, da spustijo aromo.

Začimbe in sol vmešamo v kuhan kitchari, premešamo in postrežemo z nasekljanim svežim peteršiljem ali koriandrom.

\*Skupaj z basmatijem lahko dodamo 1 skodelico drobno narezane sezonske zelenjave po želji in dodatno 1/2-1 skodelico vode.

## Recept 2: Kitchari z rjavim basmatijem

### Sestavine za 2 obroka

- 1/2 skodelice rjavega basmati riža (namočenega čez noč)
- 2/3 skodelice mungo fižola (namočenega čez noč)
- 3 in 1/2 do 4 skodelice (875 - 1000 ml) vode
- 1 žlica gheeja ali sončničnega olja (opcijsko)
- 3/4 čž mletega kumina
- 3/4 čž mletega korinadra
- 1/4 čž kurkume
- 1/4 čž mletega ingverja ali 1 čž svežega naribanega ingverja
- ščepec asafoetide (opcijsko)
- ščepec črnega popra
- 1/2 čž soli
- Svež peteršilj ali koriander



### Priprava

Riž in mungo fižol odcedimo in speremo. V posodo z debelim dnom natočimo manjšo količino vode ter vanjo stresemo riž in mungo fižol ter segrejemo do vrenja. Po potrebi odstranimo pene.

Temperaturo zmanjšamo na srednjo in posodo delno pokrijemo ter dodamo vse začimbe (v kolikor bomo maščobo izpustili).

Kuhamo še nadaljnih 30 minut, da se mungo fižol nekoliko razpusti. Po potrebi dodamo še malce vode.

Če smo se odločili za uporabo maščobe, jo v ločeni ponvici segrejemo in na njej popražimo začimbe, da spustijo aromo.

Začimbe in sol vmešamo v kuhan kitchari, premešamo in postrežemo z nasekljanim svežim peteršiljem ali koriandrom.

\*Lahko dodamo 1 skodelico drobno narezane sezonske zelenjave po želji in dodatno 1/2-1 skodelico vode.

## MONODIETA S KITCHARIJEM

- Za učinkovito razstrupljanje je najbolje, da so obroki **sveže pripravljene**. To pomeni, da kuhano hrano zaužijemo v roku 12 ur. Če ste v časovni stiski ali vsaj en obrok jeste v službi, šoli ali kje drugje, je najbolje, da zjutraj skuhate več in si kosilo oz. malico odnesete s seboj v termo posodi.
- Kitchari uživajte za zajtrk, kosilo in večerjo (ter vmes po potrebi). Lahko je zelo gost, kot rižota, ali bolj tekoč, kot juha.
- Količinsko lahko pojedete kolikor želite, vendar se ne prenejedajte. Po obroku naj v želodcu ne bi čutili občutka teže. Zajtrk in večerja naj bi bila manjša obroka, ker takrat našprebavni ogenj ni najmočnejši.
- Izbirate lahko med dvema receptoma: **Kitchari iz belega basmati riža in mung dala** ali **kitchari iz rjavega basmati riža in mungo fižola (neoluščenih zrn)**. Slednji je primeren za tiste s prevladujočo Pitta ali Kapha konstitucijo, za Vato pa ne. Pitta in Kapha lahko tudi izpustita maščobo..
- Boljše se je **izogibati prigrizkom**, saj lahko zmotijo prebavni ogenj, vendar lahko, če ste vmes lačni, jeste kompot iz kuhanega sadja (brez sladkorja).
- V začetni fazi boste lahko občutili močno željo po določenem živilu (ponavadi po sladkem), vendar se poskušajte temu upreti. Gre tudi za moč volje. Izjemno pomembno je, da posta ne prekinete s sladkarijami ali drugo težko hrano, saj le neprekinjen prinaša zgoraj opisane koristi. Raje pojedite nekaj sadja in v kolikor menite, da ne zmorete nadaljevati, počasi preidite na vašo normalno prehrano.
- Poskušajte jesti zadnji obrok pred **7. uro zvečer** ali vsaj 3 ure pred spanjem.
- Pijte veliko tekočine (voda, zeliščni čaj, limonada), vendar ne takoj pred ali po obrokih (najbolje je vmes). Pijače naj bodo **tople**.

## DNEVNA RUTINA

- Takoj ko vstanete, s strgalom **postrgajte jezik** in si **umijte zobe**. Na ta način se najbolje znebimo toksinov, ki so se nabrali čez noč. Učinek povečate, če pred umivanjem zob nekaj časa v ustih žvrkljate olje. Najbolj primerno je sezamovo olje.
- Nato popijte kozarec do dva tople vode ali limonade (limete za Pitto). Kisel okus namreč spodbudi prebavo.

- Zjutraj ali zvečer naredite nekaj razteznih vaj ali joge.
- V kolikor imate čas je priporočljivo izvajanje samomasaže z olji, ki naj ji sledi topla kopel ali tuš. Redna samomasaža z olji omehča tkiva in še dodatno pripomore, da se toksini izločijo iz njih. Olje naj bo na koži **vsaj 20 min.** Pri izbiri olj sledite vaši osnovni konstituciji: Vata: sezamovo olje, Pitta: sončnično olje, Kapha: sezamovo olje
- 1 uro pred spanjem popijte **Triphala čaj**: 1 ravno čž Triphale prelijte s 100 ml vroče vode, pustite, da se rahlo ohladi in popijte. V kolikor ne prenesete okusa, je Triphala na voljo tudi v tabletah.
- **Pojdite spat do 23h.**
- Poskrbite, da se boste dobro naspali, saj je spanec ključnega pomena v procesu razstrupljanja. Spalnica naj bo dobro prezračena, primerno hladna in zatemnjena. Posteljnina odišavljena s hidrolatom sivke in/ali melise vas bo še dodatno sprostila in zazibala v spanec.

### 3. FAZA: PREHOD V NORMALEN RITEM (VSAJ 3 DNI)

**Po koncu aktivnega razstrupljanja telo potrebuje nekaj časa, da se vrne v svoj normalen ritem. Prebavni sistem se v dneh uživanja kitcharija navadi na lahko in hitro prebavljivo hrano, zato je potrebno postopno uvajanje bolj raznolike (in tudi težje) hrane. Le tako se izognemo morebitnim nevšečnostim, dokler si naš agni, oziroma prebavni ogenj ne povrne polne moči.**

Pri izbiri živil se držite enakih načel, kot pri pripravi na detoks. Po preteklih treh dneh pa postopoma uvedite še preostala živila (gluten, mlečne izdelke itd.). Obroki naj bodo v začetku enostavni, s 3 ali 4 sestavinami (npr. žito, stročnica in 2 vrsti zelenjave).

NASVET: Kavi, alkoholu, rafiniranemu sladkorju in cigaretam, pa se je dobro izogibati v čim večji meri tudi po preteku tega obdobja. Namesto rafiniranega sladkorja raje posezite po kateri izmed bolj zdravih alternativ, o katerih si lahko preberete v članku na naši spletni strani.

Pravo kavo pa zamenjajte za kavne nadomestke iz praženih žit, korenin in plodov. Za aromatičen začetek dneva lahko preizkusite **Ajurvita BIO začimbne kave z ajurvedskimi začimbami**, ki vam bodo vlile energijo brez nenadnih nihanj in neugodnih učinkov na telo.

# SEZNAM ŽIVIL

## POMLAD

<b>zelenjava</b>	artičoke, blitva, brokoli, (brstični) ohrovt, cikorija, cvetača, čebula, čemaž, grah, korenje. Koromač, peteršilj, por, redkvice, regrat, šparglji, špinača, zelena, koprive, užitna divja hrana, hren
<b>sadje</b>	češnje, jabolka, jagode, limone, maline, marelice, ribez, suho sadje (predvsem rozine in brusnice)
<b>žita in stročnice</b>	ajda, ječmen, koruza, kvinoja, proso, basmati riž, rjavi riž, rž, čičerika, fižol, leča, mung dal, mungo fižol
<b>semena, oreški in olja</b>	bučna semena, mandlji, sončnična semena, gorčično olje, sončnično olje
<b>začimbe in zelišča</b>	bazilika, črni poper, galgant, gorčica, grško seno, ingver, janež, kardamom, klinčki, komarček, koriander, kumin, kurkuma, rožmarin, žafran, česen, čebula, timijan, lovor, origano
<b>mlečni izdelki in drugi izdelki</b>	kozji jogurt, kozje mleko, ghee, med, rožič

# SEZNAM ŽIVIL

## POLETJE

<b>zelenjava</b>	avokado, blitva, brokoli, bučke, cvetača, grah, jajčevci*, kolerabica, koromač, koruza, kumare, okra, paprika*, paradižnik*, peteršilj, poletna buča, solata, stročji fižol, špinača, toskanski ohrovt, zelena
<b>sadje</b>	borovnice, breskve, datlji, fige, grozdje, hruške, jabolka, lubenice, melone, robide, rozine, slive
<b>žita in stročnice</b>	bulgur, ječmen, kvinoja, oves, pira, pšenica, riž fižol, leča, mung dal, mungo fižol
<b>semena, oreščki in olja</b>	bučna semena, kokos, makadamija, mandlji, pinjole, sončnična semena, kokosovo olje, olivno olje, ghee, maslo
<b>začimbe in zelišča</b>	bazilika, kardamom, komarček, koriander, kumin, kurkuma, meta, pehtran
<b>mlečni izdelki in drugi izdelki</b>	mleko, sladoled, sladka smetana, javorjev sirup, rožna voda, kokosova voda, sok aloje vere

\*jejte občasno, saj spadajo pod razhudnike, ki vznemirjajo vse doše

# SEZNAM ŽIVIL

## JESEN

<b>zelenjava</b>	blitva, buče, čebula, gomoljna zelena, koleraba, korenje, krompir, ohrovt, pastinak, pesa, peteršilj, por, repa, sladek krompir, špinača, topinambur, zelena
<b>sadje</b>	datlji, grozdje, jabolka, kaki, kivi, limone, pomaranče, rozine
<b>žita in stročnice</b>	ajda, kvinoja, oves, pira, pšenica, riž, mung dal, mungo fižol
<b>semena, oreščki in olja</b>	bučna semena, indijski oreščki, lanena semena, lešniki, mandlji, orehi, pistacije, sončnična semena, sezam, bučno olje, sezamovo olje
<b>začimbe in zelišča</b>	cimet, galgant, gorčica, ingver, kardamom, klinčki, komarček, koriander, kumin, kurkuma, mušktni orešček, piment, žafran, česen
<b>mlečni izdelki in drugi izdelki</b>	jogurt, kislina in sladka smetana, mleko, sir, skuta, ghee, maslo, rožič, med

# SEZNAM ŽIVIL

## ZIMA

<b>zelenjava</b>	blitva, brokoli, buče, cvetača, čebula, gomoljna zelena, koleraba, korenje, koromač, krompir, ohrovt, pastinak, pesa, peteršilj, por, sladki krompir, špinača, toskanski ohrovt, zelje
<b>sadje</b>	datlji, grenivke, jabolka, limone, mandarine, pomaranče, suho sadje
<b>žita in stročnice</b>	ajda, koruza, kvinoja, pira, proso, basmati riž, rjavi riž, adzuki fižol, mung dal, mungo fižol, leča
<b>semena, oreščki in olja</b>	bučna semena, indijski oreščki, lešniki, mandlji, orehi, sončnična semena, bučno olje, sončnično olje
<b>začimbe in zelišča</b>	cimet, črni poper, galgant, gorčica, gršo seno, ingver, kardamom, klinčki, komarček, koriander, kumin, kurkuma, muškatni orešček, sladka paprika, piment, žafran, česen
<b>mlečni izdelki in drugi izdelki</b>	ghee, maslo, kefir, kozje mleko, med, rožič



ČUDEŽNA MOČ NARAVE ZA DOBRO POČUTJE

[ajurvita.si](http://ajurvita.si)  
[info@ajurvita.si](mailto:info@ajurvita.si)