

# AJURVEDSKO RAZSTRUPLJANJE

# Kaj je ajurvedsko razstrupljanje in kako se razlikuje od Zahodnega pristopa?

## Ajurvedsko razstrupljanje:

- Panchakarma - pod nadzorom.
- Razstrupljanje z monodieto - za domačo rabo.
- Poudarek na postopni pripravi in prilagoditvi na posameznika.

## Zahod:

Enak pristop za vse, številne hitre rešitve.  
Niso vsi pristopi slabi - kritična presoja.



# Najboljši čas

Kadarkoli v letu, vendar je najbolj učinkovito **ob prehodih med letnimi časi** (zlasti pomladi in jeseni).

Najboljši čas je, ko si lahko:

- zmanjšate obveznosti,
- umirite tempo,
- imate več časa zase.

Idealno:

- prve dni detoksa izvedete med vikendom
- ali v obdobju, ko lahko več počivate.

**Ključno: manj stresa = boljši rezultati**

# Koristi ajurvedskega razstrupljanja

## Ajurvedsko razstrupljanje:

- umirja živčni sistem,
- prinaša mentalno jasnost in stabilnost,
- povečuje energijo in vitalnost,
- podpira zdravo telesno težo,
- izboljšuje spanje,
- uravnava prebavo in izločanje,
- vrača telo v naravno ravnovesje,
- pripravlja telo na obnovo in regeneracijo.

# Kaj sta Agni in Ama?

**AGNI** v ajurvedi označuje prebavni ogenj (prebavne encime) in je temelj zdravja.

Poznamo 4 vrste Agnija:

- Sama Agni - uravnotežen Agni.
- Vishama Agni - neredna prebava.
- Tikshna Agni - premočan Agni.
- Manda Agni - prešibek Agni.



**Zdrav Agni** se kaže kot:

- jezik brez oblog,
- dobra prebava (brez napenjanja, plinov, redno vsakodnevno izločanje, blato v obliki banane, brez vonja),
- dober imunski sistem,
- stabilna teža,
- dober spanec,
- miren um,
- normalen krvni pritisk,
- splošno dobro počutje,
- odlična vitalnost in vzdržljivost.

**AMA** so presnovni ostanki, ki jih telo ne more uporabiti. V kolikor se začnejo akumulirati v telesu postanejo **toksični**.

**Kakšni so znaki Ame?**

- Občutek teže,
- obloge na jeziku,
- slab zadah,
- utrujenost,
- slaba prebava,
- pomanjkanje fokusa,
- megla v glavi,
- povečana proizvodnja sluzi (zamašen nos, izkašljevanje,...),
- alergije,
- težave s kožo.

## Kaj povzroča **nastanek Ame**?

V veliki meri na nastanek vpliva **kaj in kako jemo**:

- Jemo preveč ali ko smo pod stresom.
- Nezdružljive kombinacije.
- Preveč težke hrane.
- Hladna pijača ob jedi.
- Preveč surove hrane (zelenjave).
- Preveč procesirane hrane.
- Jemo prepozno zvečer.

Poleg hrane ima vpliv tudi naš življenjski slog, predvsem **stres** in **pomanjkanje spanja**, popoldanski spanec, **premalo gibanja** in zatiranje čustev.



# 5 stebrov ajurvedskega razstrupljanja

## 1. Krepitev Agnija

Močan in uravnotežen Agni je ključen za **zdravo telo**. Brez njega telo ne more dovolj dobro prebaviti hrane in absorbirati hranil.

Neprebavljena hrana pomeni, da nastajajo presnovni ostanki – Ama, ki se ne izloči iz telesa.

Razstrupljanje se tako začne s:

- toplo, lahko hrano,
- začimbami (ingver, kumin, koriander, komarček),
- rednimi obroki brez nenehnih prigrizkov,
- izogibanjem hladni in težki hrani,
- dobro prehranjevalno rutino: lahek zajtrk in večerja, kosilo največji obrok dneva.



## 2. Zmanjševanje Ame (toksinov)

Drugi korak je odstranjevanje Ame, ki se je akumulirala v telesu kot posledica **nepravilno delujočega Agnija**. Ko se Agni ponovno uravnovesi, začne telo razgrajevati nakopičeno Amo, jo utekočini in izloči iz telesa.

## 3. Odprtje kanalov (srotas)

Ajurveda v telesu prepoznavna **mrežo kanalov** (srotas) po katerih se pretakajo hranila, energija, odpadne snovi. Ko so kanali zamašeni, pride do zastojev, toksini (Ama) se ne morejo izločati in pojavijo se simptomi, kot so zatekanje, napihnjenost, utrujenost.

Kanale odpiramo s:

- suhim ščetkanjem za spodbujanje limfe,
- rednim gibanjem,
- toplimi napitki in začimbami ter zelišči (Triphala),
- z ajurvedskimi masažami.

#### 4.Podpora izločanju

Glavne poti izločanja so:

- črevesje,
- sečila,
- koža,
- dihalni organi.

.Izločanje podpiramo z:

- zelišči za podporo pri izločanju blata (Triphala),
- toplimi tekočinami,
- lahko prehrano.
- Dodatno: znojenje (v določenih primerih priporočljiva uporaba ajurvedske savne – glava ni ogrevana).



## 5. Umiritev živčnega sistema

Ko se lotimo procesa razstrupljanja si moramo vzeti čas zase. Ko je telo v **stresu se Agni oslabi, prebava upočasni**, absorpcija hranil se zmanjša, regeneracija se ustavi.

Živčni sistem umirjamo z:

- Dnevno rutino.
- Počasnejšim tempom dneva.
- Dihalnimi vajami in meditacijo.
- Zmanjšanjem zunanjih obremenitev in obveznosti.
- S povezovanjem z naravo, sprehodi, nabiranjem zelišč, nezahtevnim delom na vrtu, ...



# Za koga ajurvedsko razstrupljanje ni primerno?

## **Nosečnice**

Ajurvedsko razstrupljanja kljub temu, da je nežno, vključuje delno omejevanje hrane in intenzivnejše čiščenje telesa, kar lahko vodi do:

- Oslabitve telesa matere.
- Zmanjšanja razpoložljivih hranil in energije.
- V ekstremnih primerih (ob zelo dolgem postu) vpliva na potek nosečnosti.

---

## **Doječe matere**

Podobno kot zgoraj - telo v tem obdobju potrebuje veliko energije, razstrupljanje ga lahko oslabi:

- Nižja raven energije, slabši spanec in neravnovesje Vate.
- Kakovost in količino mleka se lahko zmanjšata.



### **Če ste izčrpani, okrevate po bolezni ali trpite za kroničnimi boleznimi**

V teh primerih je telo pogosto oslabiljeno, Vata doša je lahko povišana. Agni pa šibak.

V tem času je potrebno telo krepiti. V primeru, ko je prisotna Ama, se razstrupljanje izvede pod nadzorom ajurvedskega svetovalca oz. zdravnika.

---

### **Če ste izčrpani ali imate izrazit presežek Vata doše \***

Stres je po ajurvedi neravnovesje Vate, vsako restriktivno razstrupljanje pa vpliva na Vata došo.

Ajurvedsko razstrupljanje je lahko koristno tudi v tem primeru, kadar Vata ni pretirano razdražena, vendar se mora upoštevati prilagoditve glede same izvedbe. Priporočljivo pod nadzorom.

\*ne pomeni Vata konstitucije

# Ajurvedski protokol razstrupljanja

Ajurvedsko razstrupljanje, ki ga lahko opravite doma, je **blaga oblika detoksa** in je primerno za vse zdrave posameznike.

Celoten proces ne zajema zgolj aktivnega razstrupljanja, 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.

## 1.faza: Priprava (3 dni)

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

\*ČE IMATE MENSTRUACIJO: Ne izvajajte aktivnega dela med samo menstruacijo. Če ta nastopi nepričakovano, lahko nadaljujete s prehrano, vendar pa ostale prakse razstrupljanja ustavite do konca menstruacije.

## 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.

Kitchari uživajte za zajtrk, kosilo in večerjo (ter vmes po potrebi). Lahko je zelo gost, kot rižota, ali bolj tekoč, kot juha.

Izberite med dvema receptoma:

- **Kitchari iz belega basmati riža in mung dala.**
- **Kitchari iz rjavega basmati riža in mungo fižola (neoluščenih zrn).**

Dnevna rutina je pomemben del te faze:

- Jutranje žvrkljanje olja in strganje jezika.
- Kozarec tople vode ali limonade.
- Joga ali raztezanje.
- Samomasaža in kopel.
- Zadosten spanec.
- 1 uro pred spanjem: Triphala čaj.

### **3.faza: Prehod v normalen ritem (vsaj 3 dni)**

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.

Pri izbiri živil se držite enakih načel, kot pri pripravi na razstrupljanje. 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).

**Sledite ajurvedskim načelom kombiniranja živil.**

NASVET: Kavi, alkoholu, rafiniranemu sladkorju in cigaretam, pa se je dobro izogibati v čim večji meri tudi po preteku tega obdobja.

## Kombiniranje za začetnike

- **Sveže sadje** je priporočljivo jesti samostojno. Kuhano in suho sadje se lažje kombinira z drugimi živili.
- **Mleko** (in določene mlečne izdelke) je najbolje jesti samostojno ali z nekaterimi žiti. Mleko v receptih za sladice raje nadomestite z rastlinskim napitkom.
- **Beljakovin** (tako rastlinskih, kot živalskih) ni priporočljivo kombinirati med seboj.
- **Kuhane in presne zelenjave** ni priporočljivo jesti v istem obroku. Solata skupaj z zelenjavno juho tako ni najboljša izbira.

Podrobnejši seznam na: <https://ajurvita.si/ajurveda-in-kombiniranje-zivil/>



# Prilagoditve glede na došo (konstitucijo)



Vata

Kitchari:

- Bel basmati riž in mung dal (oluščen mungo fižol). Več riža kot mung dala.
- Pri kuhanju dodajte več vode, da je kitchari bolj kremast.
- Dodajte nekaj gheeja oz. olja.

Dodatno:

- Pazite na dovolj počitka.
- Čim bolj omejite zunanje obveznosti.
- Dnevna samomasaža s sezamovim oljem.
- Topel tuš in kopeli.
- 3- največ 5 dni aktivne faze.



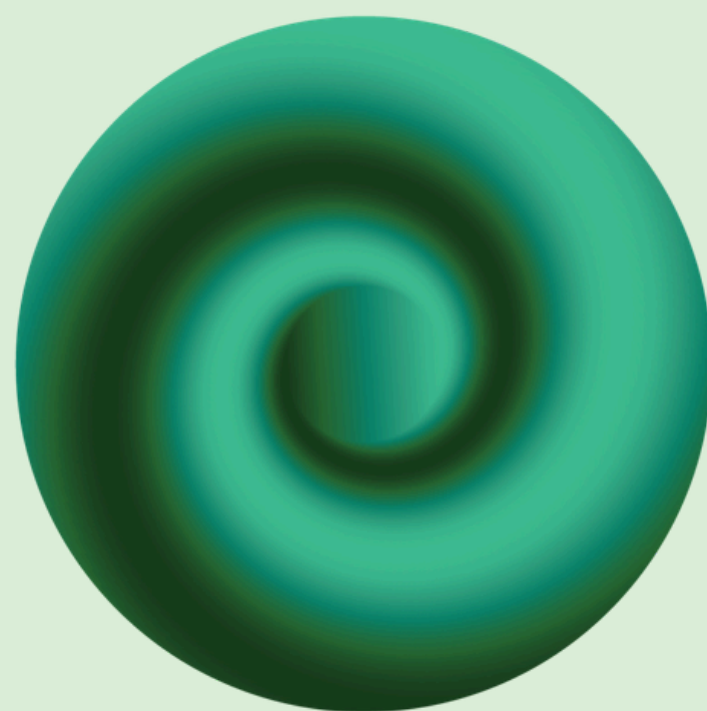
## Pitta

### Kitchari:

- Bel basmati riž in mung dal (oluščen mungo fižol) ali njuni neoluščeni različici.
- Lahko dodate sezonsko zelenjavo (izberite največ 2 različni)
- Ghee (olje) lahko izpustite.
- Pazite, da uporabite več hladilnih začimb: koriander, kumin.

### Dodatno:

- Pozornost na umirjanju.
- Prakticirajte meditacijo ali drug način umirjanja misli.
- Preživite več časa v naravi.
- Namesto limonade popijte kozarec navadne blago tople vode.
- Aktivna faza: 5 dni



## Kapha

### Kitchari:

- Rjavi riž in mungo fižol (neoluščen). Več mungo fižola kot riža.
- Brez gheeja (olja).
- Lahko dodate zelenjavo. Najboljša je zelena zelenjava (listnata, grenka), izogibajte se korenski.
- Jed naj bo bolj suha, z manj vode.
- Več začimb, sploh toplih: ingver, črni poper, kurkuma.

### Dodatno:

- Velikost obrokov naj bo zmerna. Zajtrk lahko preskočite, če niste lačni.
- Brez prigrizkov.
- Vsakodnevno gibanje: dinamična joga, hiter sprehod, tek.
- Suho krtačenje.
- Aktivna faza: 5 -7 dni

# Kaj lahko pričakujete?

Ajurvedsko razstrupljanje je:

- nežno,
- varno za večino ljudi.

Vendar telo začne premikati stara neravnovesja in toksine (Ama), zato se lahko pojavijo:

- utrujenost,
- čustvena občutljivost,
- fizično nelagodje.

**Pomembno se je zavedati, da je to normalen del procesa in ni nujno, da se boste ves čas počutili odlično.**

**Koristi se pogosto pokažejo nekaj dni po zaključenem procesu ali celo kasneje.**

\*POSEBNOST ZA ŽENSKE

Detoks se lahko "zaključi" šele z naslednjim ciklom, polni učinki so lahko vidni šele po 1–2 ciklih

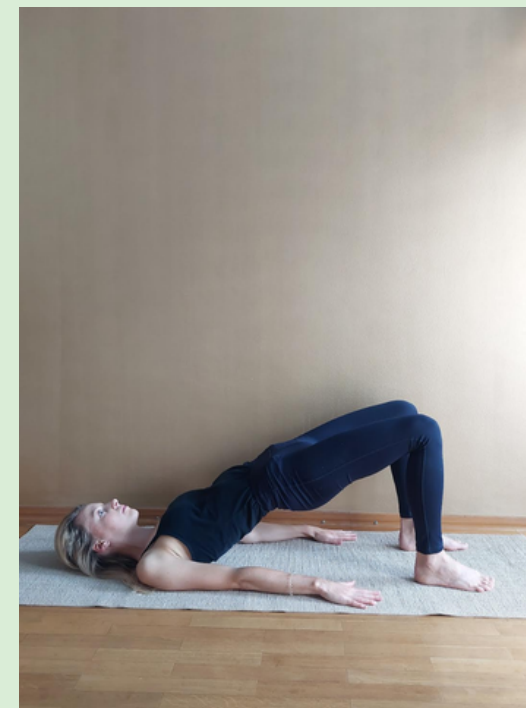
# BONUS: Jogijske asane za podporo razstrupljanju

**Sedeči zasuk (Ardha Matsyendrasana):** spodbuja prebavo in "ožema" organe.

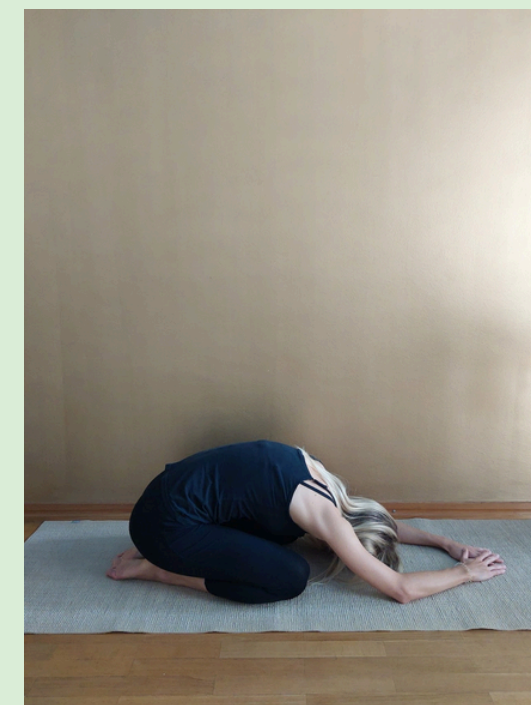


**Mačka–krava:** nežna aktivacija trebuha in hrbtenice.

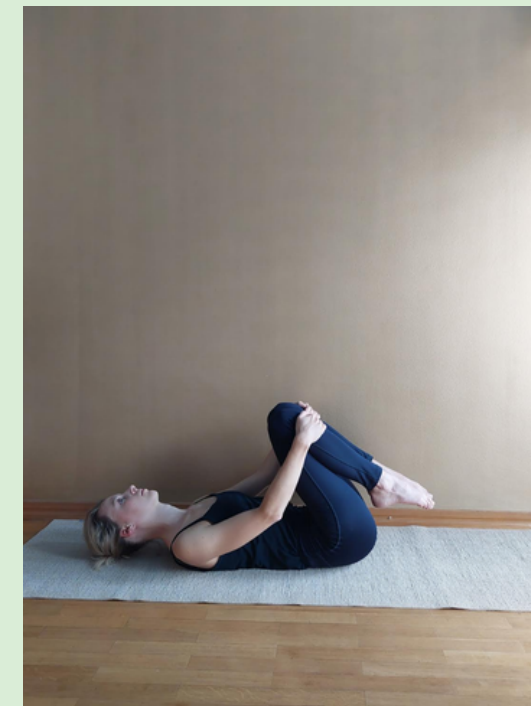
**Položaj kolena na prsi (Apanasana):** podpira izločanje in zmanjšuje napihnjenost.



**Nežen most (Setu Bandhasana):** spodbuja cirkulacijo in energijo.



**Položaj otroka (Balasana):** umirja živčni sistem (ključno za detoks).



# Povzetek



Ajurvedsko razstrupljanje poteka v 3 fazah: priprava - aktivni del - prehod v normalen ritem.

Pri prehrani (tudi izven protokola razstrupljanja) upoštevajte načeli: sezonsko in lokalno. Sledite načelom kombiniranja živil.

Uživajte Triphalo še naprej vsaj 3 mesece, za nadaljnjo počasno izločanje toksinov.

Vnesite novo pridobljene navade v vsakdanje življenje.



**Več informacij:**

**rosana@ajurvita.si**

**ajurvita.si**

**FB in IG: @Ajurvita**