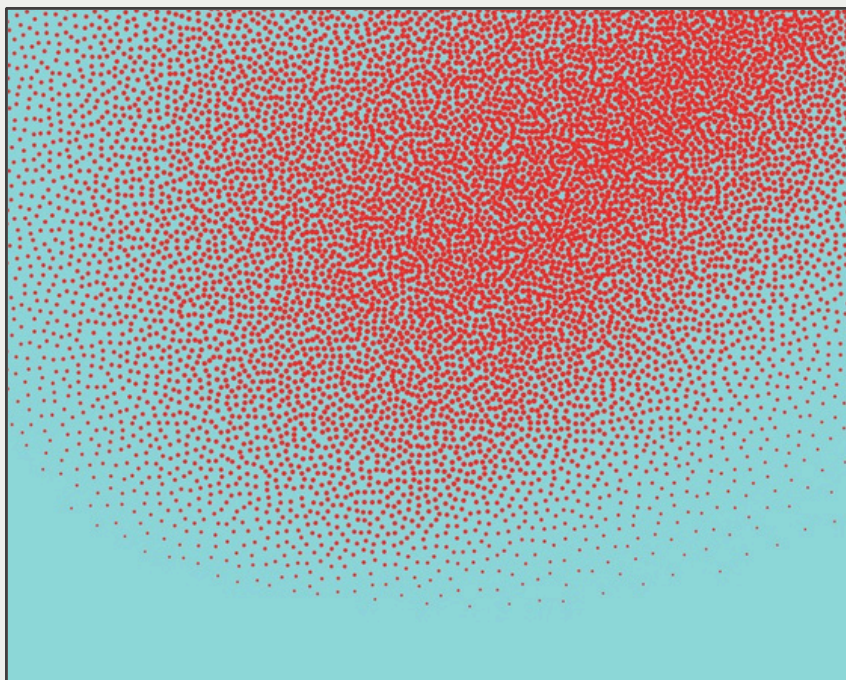



AYURVEDSKA

MINI RUTINA ZA JETRA IN PREBAVO

7 KORAKOV ZA LAŽJI VSAKDAN



Pripravila: Aleksandra Komasz, specialist ajurvedske medicine

Aleksandra
Komasz /
Plus 

www.aleksandrakomasz-plus.com



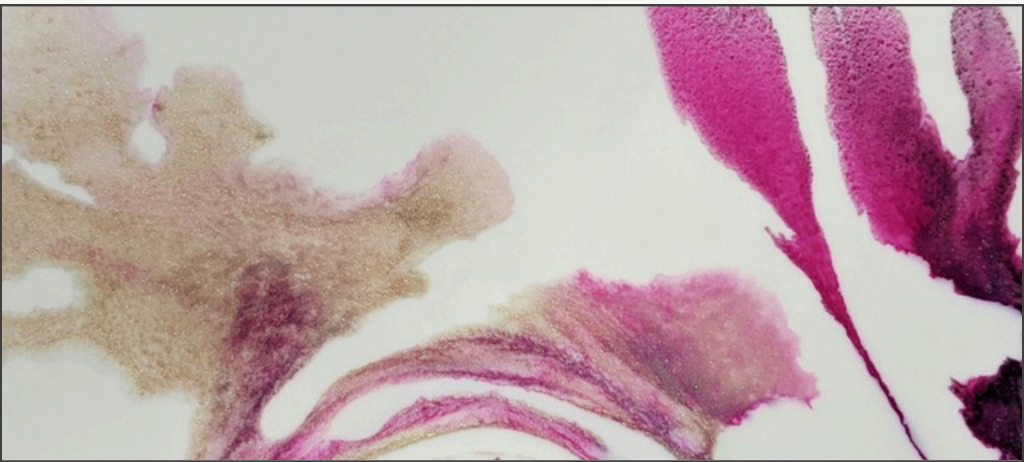
UVOD

Ta brezplačni vodič je izobraževalno gradivo, namenjeno boljšemu razumevanju osnovnih ajurvedskih pojmov o jetrih ter oblikovanju preproste rutine za podporo dobremu počutju v vsakdanjem življenju. Predstavlja ajurvedski pogled na delovanje jeter, pomen prebavnega ognja (agni), nastajanje ame (toksinov) ter vpliv prehrane, življenjskega sloga in čustev na notranje ravnovesje. Vodič ne vsebuje medicinskih nasvetov in ne nadomešča posveta z zdravnikom. Če opazite simptome, kot so rumena koža (zlatenica), temen urin, močne bolečine v predelu jeter ali nepojasnjena utrujenost, se obvezno posvetujte z zdravnikom.

Jetra kot pomemben organ v telesu

V ajurvedi telo ni skupek ločenih organov, ampak se med seboj povezujejo v dinamičnih procesih delovanja in ravnovesja. Jetra zato razumemo kot del širšega presnovnega in energetskega sistema, ki vključuje prebavo, transformacijo hranil ter vpliv na kakovost ostalih tkiv.

Ključni koncept je **agni**, transformacijska moč oziroma »presnovni ogenj«, ki simbolno predstavlja našo sposobnost prebavljanja hrane, naših odzivov na okolje in naših življenjskih izkušenj. Klasična besedila opisujejo več ravni agnija, pri čemer je najpomembnejši **jatharagni**, ki je povezan neposredno s prebavili. Zdrav agni ohranjamo z rednimi obroki, zmernostjo, zdravo prehrano, telesno vadbo, potrebujemo pa tudi dovolj spanja.



Pomemben pojem je tudi **ama**, ki opisuje stanje nepopolne transformacije vseh snovi in senzacij, ki prihajajo v naše telo, bodisi čez prebavni trakt ali pa čutila. Ama predstavlja obremenitev za naše telo. Ne nanaša se zgolj na neprebavljeno hrano ali čustva, temveč širše, na občutek teže, upočasnenosti ali slabo prebavo. Gre za tradicionalni izraz, ki ga je smiselno razumeti kot metaforo za porušeno presnovno ravnovesje.

Področje jeter se v ajurvedi pogosto razume skozi okvir **pitta doše** in tkiva **rakta (kri)**. Pitta predstavlja princip toplote, presnove in transformacije. Klasični viri omenjajo tudi vidik pitte, imenovan **ranjaka pitta**, ki je simbolno povezan z jetri in vranico ter z obarvanostjo krvi. To je del tradicionalnega modela razlage telesa, ki poudarja funkcijsko ravnovesje in medsebojno povezanost procesov. V vsakdanjem življenju se ta pogled prevede v preprosto prakso: stabilen ritem, lahkotnejša in zmerna prehrana, dovolj počitka ter manj pretiravanja – vse to ajurveda razume kot podporo presnovnemu ravnovesju in splošnemu dobremu počutju.

Razlaga terminologije:

* **Agni/Jatharagni**: transformacija hrane in čustev poteka s pomočjo prebavnega ognja (v sodobni znanosti bi prebavni ogenj enačili z encimi). V klasični ajurvedi poznamo 13 tipov prebavnega ognja, jatharagni je osrednji in se nahaja v območju želodca in tankega črevesja.

** **Ama**: z besedo ama označujemo strupene snovi (toksini), ki nastajajo kot produkt nepopolne/slabe prebave. Ti nepredelani stranski produkti prebave povzročajo sistemsko obremenitev telesa.

*** **Pitta**: vpliva/regulira presnovo, je povezana z prebavo in metabolizmom, ranjaka pitta uravnava delovanje jeter in vranice.

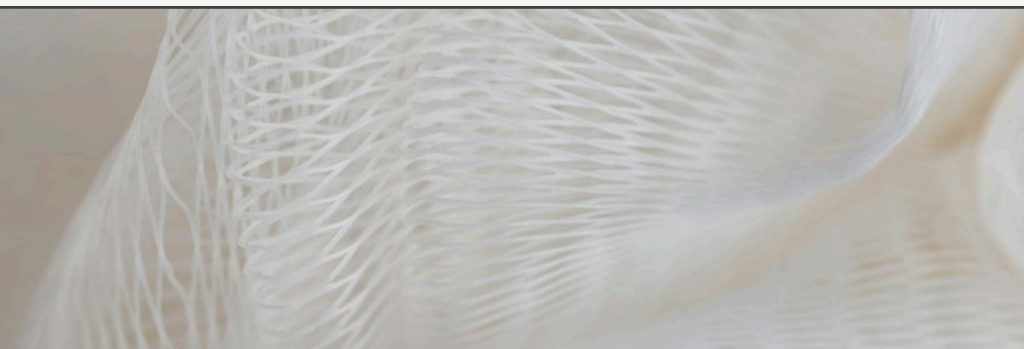
**** **Rakta**: krvno tkivo. Rakta se v ajurvedi povezuje z delovanjem jeter in vranice.

7 KORAKOV, KI VAM LAHKO IZBOLJŠAJO POČUTJE IN ZDRAVJE

Preden se lotite branja 7 korakov, si vzemite trenutek časa in sebi odgovorite na naslednja vprašanja:

- 1. Ali po zaužitem obroku pogosto občutite težo v trebuhu, napihnjenost ali nelagodje?*
- 2. Imate neurejen urnik obrokov in pogosto preskočite zajtrk ali kosilo in pozno večerjate?*
- 3. Jeste v restavracijah s hitro prehrano?*
- 4. Ali v obdobjih obremenitve in stresa pogosteje posežete po alkoholu, sladkarjih ali predelanih izdelkih?*
- 5. Imate čudne izpuščaje na koži, za katere ne najdejo vzroka?*

Če se v katerem vprašanju prepoznate, je to le prijazen opomnik, da je potrebno v naši dnevni rutini nekaj spremeniti, hkrati pa podpreti svojo prebavo in jetra.



7 – DNEVNA RUTINA

Za podporo jetrom, ki je res preprost in izvedljiv načrt za izboljšanje vašega počutja in zdravja.

Dan 1-2

Vzpostavite redno rutino pri vašem prehranjevanju. Zaužijte tri obroke dnevno ob približno enakih urah. Večerja pojejte 2-3 ure pred spanjem in se izogibajte poznim prigrizkom. Opazujte svoje telo, ko ste mu ponudili več predvidljivosti pri prehranjevanju.

Dan 3-4

Izbirajte tople, kuhane in lažje prebavljive obroke, kot so zelenjavne juhe, dušeno ali kuhano različno zelenjavo, basmati riž, lečo, proseno ali ajdovo kašo. Izogibajte se preveč mastni in pekoči hrani. Izbirajte lahke maščobe, kot so sončnično olje, kokosovo olje ali ghee (prečiščeno maslo). Izogibajte se citrusom.



RECEPT

Dan 5

Podprite vaša jetra z grenkim in aromatičnim. Vključite naravno grenka živila, kot so radič ali grenko melono ter nežne aromatične začimbe, na primer kumino, koriander in komarček. Grenka živila in zelišča vplivajo očiščevalno in podpirajo vaša jetra. Cilj je ravnovesje vašega počutja.

Recept za Grenko Aromatično skledo

Preprost recept za obrok, ki združuje grenke okuse in nežne aromatične začimbe.

JED: Grenka aromatična skleda

KOLIČINA: 1 - 2 porcij

SESTAVINE:

- skodelica kuhanega riža
- ali ajdove kaše,
- pest radiča ali rukole,
- manjši korenček ali bučka,
- 1 žlička olivnega ali ghee masla,
- ščepec cele kumine,
- koriandra v zrnju
- in celega komarčka,
- sol po okusu,
- nekaj kapljic limoninega soka

PRIPRAVA:

1. Na masčobi na hitro popražite začimbe, da zadišijo.
2. Dodajte narezano zelenjavo in rahlo podušite.
3. Vmešajte kuhan basmati riž ali kašo ter na koncu dodajte radič ali rukolo.
4. Posolite, pokapajte z limoninim sokom in postrezite toplo.

Dan 6

Izberite dan brez alkohola, sladkorja, kave ali hitre prehrane. Opazujte svojo jutranjo energijo, prebavo in kakovost spanja. Že en dan nam lahko pokaže pozitivne učinke na naše telo.

Dan 7

Refleksija. Vzemite si 10 minut in razmislite o prejšnjih dnevih. Kaj je delovalo? Izberite dve navadi, ki ju boste ohranili naslednjih 14 dni. Enostavni koraki manjših, ampak doslednih sprememb, imajo največji učinek.

Če želite podpreti svoja jetra in prebavo tudi z izbranimi grenkimi zeliščnimi izvlečki, smo strokovno razvili formulacijo Heparbion Plus, ki združuje tradicionalne rastlinske ekstrakte za podporo normalnemu delovanju jeter, prebave in ravnovesja v presnovi. Grenke rastline se v tradicionalnih sistemih, kot je ajurveda, pogosto uporabljajo za podporo prebavnemu ognju in splošnemu dobremu počutju.



Več informacij najdete preko QR kode.

