



AYURVEDA - VEDA O ŽIVLJENJU IN DOLGOŽIVOSTI

AMA in razstrupljanje

Vsebina:

1	AMA KOT GLAVNI VZROK BOLEZNI	3
2	ODSTRANJEVANJE AME.....	3
3	BOLEZNI AME/ STRANSKI PRODUKTI NEUSTREZNE PREBAVE.....	4
4	ZELIŠČA ZA RAZSTRUPLJANJE.....	5
5	POST.....	6
6	ODVAJALA, KOLONIK IN KLITIR	7
7	TRIPHALA	8
8	GEL ALOJE VERE	9
9	PREHRANA ZA ZMANJŠEVANJE AME.....	10
9.1	Sadje	10
9.2	Zelenjava	10
9.3	Žitarice.....	11
9.4	Stročnice	11
9.5	Oreški in semena	11
9.6	Mlečni izdelki.....	12
9.7	Živila živalskega izvora.....	12
9.8	Olja	12
9.9	Sladila	13
9.10	Začimbe	13
9.11	Pijače	13
9.12	Terapevtska prehrana	13



9.13 Bodite pozorni !!! 15



1 AMA KOT GLAVNI VZROK BOLEZNI

V ajurvedi je **AMA glavni vzrok bolezni**. Sanskrska beseda zaobsega **strupe v telesu**, ki so lahko **zunanjega izvora** ali pa jih zaradi **nizkega agnija** proizvaja telo, slabo kombinacijo hrane, neustrezno izločanje odpadnih snovi in motnje v došah. Nekateri dobesedni pomeni ame so: **surovo, nekuhan, nezrelo in neprebavljeno**.

Neprebavljeni in neabsorbirani delci hrane se kopičijo v želodčno-prebavnem traktu in se spreminjajo v **strupeno, lepljivo, smrdljivo, smoli podobno substanco, imenovano AMA**. (AMO lahko tvorijo tudi bakterije ali celični metabolični odpadki).

Na tretji "širitveni" stopnji bolezenskega procesa **AMA preplavi druge telesne kanale**, kot so **krvne žile, kapilare in limfatike, ter zamaši kanale in celične membrane ter tako sproži bolezen**. Ko molekule Ame **zaprejo kanale**, se poleg tega **blokira tudi celična inteligenca** (prana), ki stalno kroži med celicami, in nekatere celice postanejo **izolirane**.

Izolirana celica je **osamljena celica** in osamljena celica je **zmedena celica**. Začenjajo se dogajati **patološke spremembe**. Toda glavni vzrok citopatoloških sprememb je **premikanje molekul AME**. Zato moramo iz telesa **odstraniti AMO z očiščevalnim programom** ali drugimi sredstvi.

AMA je glavni vzrok bolezni. AMO v telesu občutimo kot **utrujenost ali občutek težkosti**. Lahko povzroča **zaprtje, slabo prebavo, pline in diarejo ali pa slab zadah, slab okus v ustih, trdost telesa in duševno zmedenost**. AMO hitro opazimo kot **gosto oblogo na jeziku**.

Belkaste obloge po vsem jeziku kažejo na prisotnost **AME povsod v telesu**. Če je obložena zadnja tretjina jezika, je **AMA v črevesju**. **Rjvokaste obloge** povedo, da so motnje tudi v Vati. **Slab zadah in telesni vonj** sta druga znaka AME v telesu.

Po ajurvedi je **bolezen v bistvu kriza AME**, pri kateri **telo želi izločiti nakopičene strupe**. Torej je rešitev za preprečitev bolezni, ko se je AMA že začela kopičiti, **pomagati telesu izločiti strupe**.

2 ODSTRANJEVANJE AME

Večina ljudi trpi zaradi **kopičenja strupov, neprebavljenih delcev hrane ali odpadnih snovi**, ki jih v Sanskrtu imenujejo **AMA**. AMA povzroča **bolezni** in **blokira asimilacijo hranilnih snovi**.



Najprej **očistimo nakopičene strupe**, šele nato se lahko ustrezna zelišča in hrana **pravilno absorbirajo**. Večina bolezni nastane zaradi **AME** ali je povezana z **AMO** – vključno s **kroničnimi boleznimi** kot so **alergije, artritis in rak**.

AMA oslabi imunski sistem; povzroči, da telo napade samega sebe, in vrže metabolizem iz ravnovesja. **AMA** ima **nasprotno lastnosti** kot **Agni** (prebavni ogenj). Ko je prebavni ogenj **močan**, **AMA ne nastaja**. Ko je prebavi ogenj **šibek**, se **AMA zlahka kopiči**.

Pripravljalni pristop razstrupljanja – to je katera koli **čistilna terapija** - je najbolje izvajati **v toplih mesecih: pozno spomladi in poleti**. Lahko jih izvajamo tudi v drugih letnih časih, saj te metode niso tako močne. **Pozno spomladi**, to je v večini krajev meseca **maja**, je **naravni letni čas za razstrupljanje**.

Skoraj vsakomur koristi **blago razstrupljanje** spomladi: **uživanje sveže zelenjave, surove hrane ter ohlajevalnih zelišč, ki čistijo kri**. Ko se v okolju zvišuje temperatura in v naravi nastopi obdobje rasti, se postopno začnejo na površju pojavljati **notranji strupi**, ki so se nabrali čez zimo. Pomembno je, da jih v tem obdobju **izločimo iz telesa** - da ne morejo povzročati bolezni v poletnem času.

3 BOLEZNI AME/ STRANSKI PRODUKTI NEUSTREZNE PREBAVE

Stanja, ki jih povzroča **Ama (kopičenje neprebavljene hrane ali odpadnih snovi)**, se razlikujejo glede na doše. **Bolezni**, ki jih povzroča **Ama**, imenujemo **Sama** (v Sanskrtu »sa« pomeni z, »sama« pomeni z **Amo**).

- Stanja **Ame** pri **Kaphi** se imenujejo **Sama Kapha** (strupena voda). V teh primerih se **strupi** kombinirajo s **prevladujočo došo Kapha**.
- Podobno lahko nastaneta stanji **Sama Pita** (strupeni ogenj) in **Sama Vata** (strupeni zrak).

Ukrepe za zmanjševanje Ame lahko izvajamo pri **vsaki doši**. Lahko jih kombiniramo s katero koli terapijo za posamezno došo.

- **Sama Kapha** se kaže v **slabi prebavi** in **zaprtju** ter **težavnem izločanju goste sluzi**.
- **Sama Pita** se kaže kot **slaba prebava, prevelika kislost in driska**, pojavljajo se **vročica** ali stanja **zastrupljene krvi**.
- **Sama Vata** se kaže v **slabi prebavi, napihnjenosti v trebuhu**, pojavijo se **vetrovi in zaprtje**.

Prisotnost Ame kažejo:



- **obloge na jeziku,**
- **slab zadah,**
- **neprijeten telesni vonj,**
- **slaba prebava,**
- **občutek teže in otopelost.**

Terapije za zmanjševanje Ame izvajajte tako dolgo, dokler ti znaki popolnoma **ne izginejo**. V postopku razstrupljanja, ko se sproščajo strupi, se lahko začasno pojavijo **glavoboli ali drugi stranski učinki**.

4 ZELIŠČA ZA RAZSTRUPLJANJE

Po šestih okusih:

- **Sladek, slan in kisel okus povečujejo Amo.** Ti okusi **krepijo telesna tkiva**, vendar obenem tudi **hranijo strupe**.
- **Trpek okus na Amo ne vpliva.** Lahko pomaga **izsušiti Amo**, vendar pa jo lahko s svojim učinkom krčenja zadrži v telesu.
- **Pekoč in grenek okus sta učinkovita za izločanje Ame.** Grenek okus jo **zmanjšuje**, pekoč okus pa jo **uniči**.

Temeljna zeliščna metoda za odstranjevanje Ame je, **da jo požgemo z zelišči, ki krepijo prebavni ogenj**.

Ama ima nasprotno lastnosti kot prebavni ogenj Agni, zato bodo zelišča, ki krepijo Agni, protiutež za učinke Ame. Najboljša so:

- pekoča zelišča: **kajenski poper, črni poper, suhi ingver, pipali (vrsta indijskega popra), asafetida in gorčica**. Ta neposredno požgejo Amo.
- Druga koristna ogrevalna zelišča so: **kardamom, kumina, koriander, bazilika in komarček**. Ta zelišča uničujejo Amo posredno - s tem, da krepijo Agni.

Najboljša priprava za zmanjševanje Ame sta **Trikatu in Asafoetida 8**.

Kadar nista na voljo, uporabite mešanico enakih deležev **kajenskega popra, črnega popra in suhega ingverja**. Jemljite 1 gram praška v kapsulah ali z medom dvakrat ali trikrat dnevno.



Ta zelišča so dobra pri **stanjih Sama Kapha in Sama Vata**. Koristna so tudi pri stanjih **Sama Pita**, vendar jih uporabljajte previdno, da s **svojo vročo naravo ne vzdražijo Pite**.

Kombinirajte jih z enakim deležem **grenkih zelišč (encijan, češmin)**, da jih uravnatežite.

Zeliščne grenčice pomagajo **postrgati Amo iz tkiv in lajšajo vročico in vnetje**, ki ju le-ta povzroči.

Grenčice so primerne, ko se pojavijo **vrenje, vročina ali vnetje**. Odlične so **za odstranjevanje Ame iz krvi**. Najbolje učinkujejo pri stanjih **Sama Pita in Sama Kapha**. V majhnih količinah koristijo tudi pri stanjih **Sama Vata**, kadar gre za stanje, ki je prisotno že dalj časa. Koristijo pri stanjih Ame, ki so posledica pretiranega uživanja **sladke in mastne hrane**.

Najboljše so čiste grenčice:

- **kurkuma, encijan, češmin in kvasija.**

Kitajske čiste grenčice so:

- **koptis, čeladnica, filodendron, encijan in gardenija.**

Ajurvedske čiste grenčice so:

- **katuki, neem in aloja.**

Ajurvedski pripravki vključujejo prašek **Tikta in Mahasudarshan**. Če ta dva nista na voljo, uporabite mešanico **encijana, češmina in kurkume v enakih deležih**. Uživajte en gram praška dvakrat do trikrat dnevno v obliki kapsul ali z medom.

5 POST

Post je pomemben del vsakega postopka razstrupljanja, vendar pa od bolnika zahteva določeno moč - še posebej, če post traja več kot nekaj dni.

Postenje je pogosto dober korak na **začetku uvajanja prehrane za razstrupljanje**.

- **Vata** osebe naj se postijo **3 do 5 dni**
- **Pita** osebe **5 do 7 dni**



- **Kapha** osebe pa **7 do 10 dni**

Postimo se ob **zeliščnih čajih** ali **zelenjavnih sokovih**. Post s **sadnimi sokovi ni priporočljiv**, ker **sladek okus krepi Amo**. Dober je **limonin sok**, še posebej, če ga mešamo s **sokom iz ingverja**. Uporabimo lahko tudi malo **medu**, ker ima posebne **razstrupljevalne lastnosti**.

Postenje pogosto **kombiniramo z zelišči**, da **izboljšamo prebavni ogenj**. Uživamo **pekoča zelišča** ali **čaje z ingverjem, cimetom, kardamomom in komarčkom**.

Koristne so grenke snovi: **gel aloje vere, češmin ali encijan**.

Postenje je **pomemben začetni/uvodni postopek pri številnih boleznih**, ker prežene **toksine** in okrepi **prebavni ogenj**. Ko se tek povrne, **posta ne nadaljujemo**, saj **dolgotrajen post lahko zatre prebavni ogenj**.

Da je bilo **postenje ustrezno**, vidimo po naslednjih znakih:

- jezik brez oblog
- prijeten telesni vonj
- normalizacija teka in prebave
- občutek jasnosti, lahkotnosti in počutje brez utrujenosti

6 ODVAJALA, KOLONIK IN KLITIR

Čiščenje črevesja je še ena od poti za **razstrupljanje**, ki jo lahko kombiniramo s **postenjem** ali **prehrano za razstrupljanje**.

V Ajurvedi so **odvajala in klistirji** del močnejših metod za čiščenje (**Pancha Karma**). V tej kombinaciji učinkujejo močnejše, kot če jih izvajamo same. Včasih pa jih uporabimo na preprostejši način, da **očistimo Amo iz telesnega sistema**.

Uporaba odvajal je najprimernejša pri **zaprtju** ali **nerednem praznjenju črevesja**. Če blato **ne ostane na površju**, ampak potone, je to znak, da je v sistemu **prisotna Ama**. Odvajala so še posebej koristna pri nakopičenih gmotah neprebavljene hrane v črevesju. Odvajala so koristna tudi pri **zastрупitvah s hrano** ali pri stanjih, ko med procesom prebave nastajajo **strupi**.



Odvajal ne uporabljamo pri kronično redkem blatu, driski, izčrpanosti ali mršavosti – tudi če opazimo obloge na jeziku ali druge znake za prisotnost Ame.

Kolonik je najmočnejši in najbolj direkten način za **čiščenje črevesja**, zato je koristen pri **razstrupljanju**.

Kapha osebe lahko prenesejo več kolonikov, **Pita** zmerno, **Vata** pa najmanj. Previdni moramo biti s koloniki pri Vata osebah, saj jih **kolonik zlahka oslabi**. Kolonik **ni priporočljiv za šibke, izčrpane, anoreksične in utrujene** ljudi ter osebe, ki trpijo zaradi **motenj živčnega sistema, strahu ali tesnobe**.

Eden ali dva čistilna kolonika sta običajno **koristna** za večino ljudi.

Najboljši je **kolonik z zelišči, olji in soljo** – ravo tako kot pri Ajurvedskih klistirjih na ta način zaščitimo črevesno sluznico. Če izvajamo samo **kolonik z vodo**, na ta način **speremo črevesno sluznico**, to pa povzroča **draženje**. Po koloniku **uživajte pekoča zelišča**, ki spodbujajo **prebavo**, saj kolonik močno **zmanjša prebavni ogenj**.

Kolonik je koristen za **očiščenje globoko zakoreninjenih oblog v črevesju**, vendar v Ajurvedi raje uporabljamo temeljne metode Pancha Karne: **klistir, odvajala in klistirje za neposredno in bolj učinkovito čiščenje doš**. Klistirji so običajno **bolj primerni kot koloniki** (še posebej za Vato), ker njihovo delovanje **ni tako močno**. V ta namen večinoma uporabljamo **čistilne klistirje Pancha Karne**.

Odvajalna zelišča čistijo **tanko in debelo črevo**, vendar njihovo čistilno delovanje ni tako temeljito kot kolonik. Pogosto je koristno vzeti odvajala **prvi dan posta**. Dodatna odvajala lahko vzamete vsake tri dni ali enkrat tedensko med postom, še posebej v primeru, ko so znaki Ame močno prisotni.

Blažilna odvajala in odvajala za povečanje volumna blata (npr. psyllium ali laneno seme) pri mnogih razstrupljevalnih stanjih **niso priporočljiva**, saj lahko z njimi še dodatno **zamašimo in prenatrpamo sistem**.

Grenka odvajala, npr. **korenina rabarbare in aloja**, so koristna skupaj s **pekočimi začimbami** (npr. ingverjem), da **zavarujejo prebavni ogenj in požgejo Amo**.

7 TRIPHALA

Triphala ali **trije sadeži** je sestavljena iz sadežev **treh tropskih dreves**, imenovanih slive mirabolano : **haritaki, amalaki in bibhi taki**. To je **najbolj varno in najbolj krepilno** izmed vseh **odvajalnih zelišč**.



Dosežemo lahko **enak učinek kot pri močnejših metodah razstrupljanja**, če jemljemo triphalo v zmernih odmerkih skozi daljše časovno obdobje in obenem upoštevamo **prehrano za zmanjševanje Ame**. Zadostno količino triphale – **običajno 3 do 10 gramov** – vzemite **pred spanjem**. S tem omogočite normalno **odvajanje blata po jutranjem vstajanju**.

Triphalo lahko uživajte v **obliki tablet ali kot poparek s toplo vodo in malo medu** (triphala ima neprijeten okus, ki ga je težko prikriti). Odmerek prilagodite glede na osebne izkušnje. Skozi daljše časovno obdobje ga lahko **postopoma zmanjšujete**.

Triphala postopoma **očisti črevesje vseh strupov** in obenem **krepi prebavni ogenj**. **Nima stranskih učinkov**, ki se pojavijo pri drugih odvajalih.

Triphala krepi in hrani globlja tkiva v kosteh, živcih in reproduktivnih organih. Dobro jo je jemati skupaj z začimbami za boljšo prebavo, kot je npr. Trikatu. To je **uravnotežen način za čiščenje želodca in črevesja** ter dober regulator metabolizma. Koristna je pri stanjih, ki so posledica Ame, in tudi kot del redne prehrane, s katero **preprečujemo, da bi se Ama začela kopičiti**.

8 GEL ALOJE VERE

Kadar **triphala ni na voljo**, lahko namesto nje uporabimo **gel aloje vere**.

Bodite pozorni, da uporabite **nerazredčeni gel**. Proizvajalci ga pogosto **razredčijo z vodo** in poimenujejo **sok aloje vere**.

Gel aloje vere je bolj primeren za stanja **Sama Pita** in **Sama Kapha**.

Aloja čisti črevesje skozi daljše časovno obdobje, **ne da bi preveč slabila prebavni ogenj**.

Vzemite **2 do 3 čajne žličke** dvakrat do trikrat dnevno, dodajte malo začimb, npr. **ingver, črni poper ali kurkumo**.

V kombinaciji s prehrano za zmanjševanje Ame ali z redno prehrano za zmanjševanje doše je gel aloje vere **učinkovit pripravek za čiščenje tkiv in prebavnega trakta**, saj ne povzroča stranskih učinkov, ki bi izčrpavali telo.



9 PREHRANA ZA ZMANJŠEVANJE AME

Ajurveda navaja, da določena **težko prebavljiva hrana povzroča kopičenje strupov in odpadnih snovi (Ama) v sistemu**. Te vrste hrane so:

- **težka, mastna, postana in stara hrana** – sir, svinjina in svinjska mast,
- **rafinirani sladkor**
- izdelki iz **bele moke**
- včasih v to kategorijo uvrščamo tudi **jogurt**, ker lahko povzroči mašenje kanalov.

Živila, ki spodbujajo **nastanek Ame**, imajo večinoma **Kapha naravo**, zato je prehrana za **zmanjševanje Ame** precej podobna prehrani za **zmanjševanje Kaphe**.

Taka prehrana je podobna običajni **zahodnjaški zdravi prehrani**: ne povzroča nastajanja **sluzi**, vsebuje **živo in surovo hrano**. Tak način prehrane se v Ajurvedi uporablja, vendar **ne pri vseh ljudeh**.

Taka prehrana je v Ajurvedi večinoma del **prilagodljivega postopka pri čiščenju**. Ni primerna za **ljude, ki so prehlajeni, izčrpani ali imajo prenatrpanost**.

9.1 Sadje

Pri razstrupljanju uživajte **večino sadja samo v majhnih količinah**

Izogibajte se sladkemu sadju in sadnim sokovom - še posebej:

- **bananam, hruškam, kakiju, grozdju in soku iz češenj**.

Nekateri sokovi iz kislega sadja so **koristni**:

- **sok limone, limete in grenivke**.

Pijete lahko tudi **sokove iz trpkega sadja**, npr. brusnic in granatnega jabolka.

9.2 Zelenjava

Večina zelenjave dobro razstruplja.



Najboljša je **surova**, primerna pa je tudi **kuhana v sopari**.

Kalčki alfa alfa, sončnic, ajde, pšenice, riža in ječmena so najboljša izbira, ker vsebujejo posebne encime, ki pomagajo prebaviti Amo.

Zelenjavni sokovi iz zelene, peteršilja, koriandra in špinače so dobri.

Korenčkov sok je pogosto presladek - še posebej, če ga uživamo samega.

Izogibajte se **težjim vrstam korenaste zelenjave** (krompir, sladki krompir) ter gobam.

9.3 Žitarice

Večina polnozrnatih žit je primernih pri blagih in **dolgoročnih** metodah razstrupljanja, niso pa primerne za **kratkotrajno in močno ukrepanje**.

Pri vseh vrstah razstrupljanja se izogibajte **kruhu in pecivom**, posebej tistim iz **bele moke**.

Sladka in težka žita (pšenica in oves) uživajte v **skromnih količinah**.

Pšenica lahko povzroča **alergije** pri ljudeh, ki imajo veliko nakopičene Ame.

Kičeri (jed iz enakega deleža dolgozrnatega riža ter posušenega fižola mung) je **odlična hrana** za blago razstrupljanje.

Dober je tudi **ječmen** – še posebej v juhi.

9.4 Stročnice

Pri razstrupljanju se **stročnicam izogibajte**, ker povzročajo **vetrove**, ti pa lahko **ustvarjajo Amo**.

Fižol mung je primeren pri večini stanj Ame (zastrupljenosti), še posebej pri Sama Pita (strupeni ogenj), zato je **med stročnicami izjema**.

9.5 Oreški in semena

Večina oreškov, še posebej praženih in soljenih, je **težkih in spodbuja nastanek sluzi**. Pri stanjih povečane Ame se jim **v glavnem izogibamo**.



Primernejše je sončnično, bučno, sezamovo seme in druge vrste semen, vendar jih ne uživajte v velikih količinah.

9.6 Mlečni izdelki

Mlečni izdelki zelo **povečujejo nastajanje Ame**, še posebej, če so pasterizirani.

Mleko spodbuja nastajanje **sluzi**, prva tako **jogurt, sir in maslo**.

Mlečnim izdelkom se **izogibajte**, lahko pa uživajte **nesoljen pinjenec**.

Bolje je jemati **acidophilus** v obliki tablet, kot pa v ta namen jesti jogurt.

Če uživajte **jogurt**, ga **zmešajte z enakim deležem vode in dodajte ingver ali kardamom**.

9.7 Živila živalskega izvora

Živalski izdelki močno hranijo **strupe**.

Izogibajte se **živalski maščobi, svinjski masti in rdečemu mesu**. Najslabša je **svinjina**.

Ribe in školjke lahko zelo pospešujejo nastajanje sluzi, še posebej, če niso sveže.

Pri blagi prehrani za razstrupljanje sta **najvarnejši vrsti mesa piščančje in puranje**. Uživajte predvsem **belo meso**.

Živalskim izdelkom se raje v celoti izognite – ne uživajte **nihi jajc**, kadar izvajate kateri koli močnejši postopek razstrupljanja.

9.8 Olja

V glavnem se **oljem izogibajte**, ker spodbujajo **nastajanje sluzi**.

Maslo ghee uživajte v majhnih količinah.

Lahko uporabljate majhne količine olj, ki učinkujejo **sušilno**, npr. **gorčično in laneno olje**.



9.9 Sladila

Izogibajte se sladilom. Lahko pojedete malo **medu**.

Rafinirani beli sladkor je živilo, ki najbolj spodbuja nastajanje strupov.

Rjavi sladkor ni kaj dosti boljši.

9.10 Začimbe

Vse začimbe so primerne pri stanjih povečane Ame, vključno s pekočimi začimbami vseh vrst.

Sol povečuje kopičenje Ame, zato jo uporabljajte skromno. Bolj primerna je **kamena sol**, ki je lažja in lažje prebavljiva kot **morska sol**.

Izogibajte se **kislim živilom (kis, vino in kisle kumarice)**, saj kisel okus povečuje Amo in spodbuja vrenje.

9.11 Pijače

Ne pijte mrzlih pijač, še posebej ne tistih, ko so pripravljene z **ledom**.

Izvirna in destilirana voda sta v redu, vendar ju vedno pijte **topli**. Odlični so **zeliščni čaji**. Najboljši so čaji iz **pekočih začimb (ingver, cimet, kardamom)**.

Izogibajte se **kavi**. Lahko spijete malo **črnega čaja**, če ni pripravljen s preveč mleka ali sladkorja.

Dober način razstrupljanja je pitje **vroče vode ali vročega čaja z zelišči (ingver, cimet)** po požirkih skozi ves dan. Spijemo malo vsake pol ure ali uro.

9.12 Terapevtska prehrana

Prehrana za zmanjševanje Ame je **najbolj omejevalna**. Kombiniranje hrane naj bo **preprosto**. Obrok naj vsebuje **malo različnih živil**. Pri obrokih **ne pijte preveč**. Po jedi pijte samo **čaje z začimbami**.

Hrano jejte **surovo ali skuhajte svežo**.

Med obroki naj bo **nekaj ur premora**. Običajno zadostujejo **trije obroki na dan**. **Po sončnem zahodu** ne jejte nobene hrane. Glavni obrok naj bo **opoldne**.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT



ljubljana univerza
Jesenice



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

Jejte **lahke in lahko prebavljive** obroke. Izogibajte se **prenajedanju** s katero koli hrano.



9.13 Bodite pozorni !!!

Ker gre pretežno za **redukcijsko prehrano**, jo uvajajte **previdno**:

- **Vata osebe** naj temu način prehrane ne sledijo dlje kot **dva tedna**.
- **Pita osebe** se lahko prehranjujejo na ta način **mesec dni**.
- **Kapha osebe** se lahko na ta način hranijo **daljši čas**.

Prehrano lahko prilagajamo glede na doše – to je še posebej treba upoštevati, kadar se tako prehranjujemo dalj časa.

- **Pita in Kapha** lahko uživata **več surove hrane**.
- **Vati** bolj ustreza splošna **lahka prehrana**.

Diete za razstrupljanje niso primerne za ljudi, ki **so šibki, izčrpani ali brez energije, za zelo stare ali zelo mlade**. Če se posameznik med dieto preveč izčrpa, je ne nadaljujemo.

Znaki pretirane razstrupljevalne prehrane so:

- nespečnost, razbijanje srca,
- pomanjkanje energije
- omedlevica
- izostanek menstruacije
- dolgoročna izguba teka

Zahodnjaško **presnojedstvo**, ki je podobno tej razstrupljevalni prehrani, ima **enake stranske učinke**.

Taka prehrana je koristno orodje, vendar ima svoje omejitve, zato naj ne postane zdravilo za vse bolezni.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST, KULTURO IN ŠPORT



**Ljudska univerza
Jesenice**



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.