

Detoxikace v březnu z pohledu ájurvédy

Březen je obdobím přechodu ze zimy do jara, kdy se příroda probouzí a naše tělo s ní. Po měsících krátkých dní a dlouhých večerů, televizního sportu, chladu, hutných jídel a pomalejšího tempa se vše začíná měnit – dny se prodlužují, vzduch se otepluje a náš organismus volá po očistě. Ájurvéda učí, že právě teď se v těle zvyšuje dóša Kapha, která s sebou přináší vlhkost, těžkost a stagnaci. Pokud se nahromadí příliš, můžeme cítit únavu, ztuhlost v kloubech, lenost, zahlenění, rýmu, nebo zpomalené trávení. Právě proto je jaro ideálním časem pro lehkou detoxikaci, která tělu pomůže přizpůsobit se novému období s lehkostí a energií.

A jak na to? Začít můžeme hned ráno: včasné probuzení těla a sklenice teplé vody s citronem a zázvorem nastartuje trávení a pomůže uvolnit toxiny, které se v těle nahromadily během noci. Pár hlubokých nádechů, očista jazyku škrabkou, jemné protažení, dýchací cvičení jako Kapalabhati pranayama (dech ohně), pár kol Pozdravu Slunci či ranní svižná procházka – a den může začít. Jarní strava by měla být lehká, zahřívající a zároveň podporující trávení. Vyplatí se omezit mléčné výrobky, cukr, pečivo a těžká tučná jídla, která by mohla Kaphu ještě více zvýšit. Místo toho můžeme sáhnout po hořkých a pikantních bylinkách a koření jako je kurkuma, pískavice, džíra, hořčičné semínko, koriandr, zázvor, listové zelenině, lehkých polévkách a luštěninách. Přes je vhodné pít bylinné čaje jako je pampeliškový, zázvorový nebo kurkumový, pro rozhýbání stagnující energie trávit více času pohybem na čerstvém vzduchu a večer si dát jemnou jógu, teplý šálek zázvorového čaje a hlavně jít včas spát, aby mělo tělo čas regenerovat.

Jedním z nejlepších tipů pro jarní detoxikaci může být 7denní detox s hustou zeleninovou polévkou nebo tradiční pokrm kičrī – jednoduché, vyvážené a lehce stravitelné jídlo, které čistí tělo, harmonizuje trávení a zároveň dodává energii. Připravuje se z mungo fazolek, basmati rýže a voňavého koření, které podpoří trávicí oheň (agni) a pomůže vyloučit přebytečnou vlhkost a tuk.

I když tato doporučení mohou pomoci většině lidí, ájurvéda se vždy zaměřuje na individuální přístup. Každý z nás má jinou konstituci (prakrti) a aktuální stav organismu (vikrti), a to je při detoxikaci důležité zohlednit. Pokud si chcete být jistí, že jarní očista bude skutečně prospěšná vašemu tělu, může být užitečné konzultovat svůj stav s ájurvédským specialistou, který pomůže najít ten správný přístup právě pro vás.

Specialisté v ANANDA SPA Vám nejen poradí s úpravou denního režimu a stravování, doporučí bylinné doplňky, ale zároveň společně nastavíte procedury, vhodné pro detoxikační program. I v centru Prahy se můžete cítit jako na dovolené a užívat si profesionální péče indických terapeutů. ANANDA SPA může být Vaším průvodcem na cestě ke zdraví a dlouhověkosti. Regeneraci Vašeho těla i mysl si zde můžete užívat celoročně, aniž byste museli cestovat do daleké Indie.

Světлана Hálková

Ájurvédská specialista v Ananda Spa

ANANDA SPA

www.anandaspa.cz

Recept na detoxikační zeleninovou polévku

Připravíme si:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| • 1 lžíce ghee | Koření: |
| • 1 cibule | Celé: |
| • 2 stroužky česneku | • 1,5 lžička koriandru |
| • 2 cm kousek zázvoru | • 1,5 lžička fenýklu |
| • Řasa kombu | • 1,5 lžička kmínu |
| • 3 řapíkaté celery | • 5 kuliček nového koření |
| • 1 mrkev | • 1 bobkový list |
| • 1 petržel | Mleté: |
| • 1/2 pórků | • Půl lžičky kurkumy |
| • 1/3 hrnku basmati rýže | • Bylinky |
| • 1/2 hrnku fazolek mungo | |
| (večer namočíme, ráno zcedíme) | |
| • 1,5 l vody nebo zeleninového vývaru | |
| • 1/2 lžičky soli | |

Na ghee necháme rozvonět všechno koření. Přidáme cibuli, zázvor, promícháme, následuje pokrájený pórek, česnek, řapíkatý celer, mrkev i petržel. Vsypeme fazolky mungo, omytou rýži, zalejeme vodou či vývarem (ten si můžeme připravit z odřezků zeleniny) a přidáme řasu kombu, trochu soli. Vše povaříme cca 30 minut pod pokličkou. Při podávání zdobíme čerstvými bylinkami.

Tato polévka podporuje detoxikaci, vylučování hlenu a posiluje imunitu i celý organismus. Je ideální nejen při očistě, ale i pro období, kdy se cítíme unavení nebo procházíme nachlazením. Polévka nezatíží trávení, ale vyživí nás.

