

*Knjigo posvečam ajurvedskim in jogijskim modrecem,
saj so nam predali modrost, ki sega v več razsežnosti
ter onstran prostora in časa.*



Knjiga ni namenjena bolnikom ali ljudem z bolezensko debelostjo, marveč normalnim, zdravim ljudem s pravilnim telesnim delovanjem. Podatki v knjigi ne morejo nadomestiti zdravniških storitev. Predlogi za izgubo teže z ajurvedskimi metodami so namenjeni samopomoči in izobraževanju. Avtorica in založnik nista odgovorna za nikakršne zdravstvene trditve v zvezi z gradivom, predstavljenim v knjigi. Za uporabo metod in zdravil, navedenih v knjigi, je potrebno dovoljenje avtorice. Za dodatne podatke se obrnite neposredno na avtorico.

Obiščite dr. Vinod Vermo na www.ayurvedavv.com, kjer so navedene vse njene publikacije in dejavnosti.



Kazalo

Uvod	8
Zahvale	11
Starodavna ajurvedska besedila o težavah s prekomerno težo	12
1 Izguba teže	15
Dejavniki, ki redijo, in kako ravnati z njimi	16
Prehranjevalni načrt za sedem tednov	27
Blage shujševalne metode	61
Ajurvedska zdravila, ki zmanjšujejo težo	68
Hujšanje v posamezne dele telesa	73
Uravnovešanje prvin prostora in ognja	86
Psihološki vidiki prekomerne teže	90
2 Posebni dejavniki za hujšanje	95
Kombinacija različnih vaj za dosego posebnih ciljev	96
Zaščita telesa med hujšanjem	100
Prakse za odvečno prekomerno težo	103
3 Ohranjanje teže	113
Zdrava in uravnotežena ajurvedska prehrana	114
Osmero zlatih načel ajurvedske prehrane	117
Petnajstminutni jogijski načrt	120
Ogibajte se dejavnikov, ki redijo	124
Jemanje zdravil za zmanjšanje teže	125
Dodatek	129
Opis nekaterih izrazov in izdelkov, omenjenih v knjigi	130
O avtorici	139

Uvod

Na svetu je že stotine knjig in diet o hujšanju, čemu torej še ena? Čemu naj bi hujšali z ajurvedo? Preden opišem primerne in zdrave ajurvedske metode za izgubo in tudi za ohranjanje telesne teže, moram odgovoriti na obe vprašanji.

Vsake toliko se razširijo govorice o novi, »hitri in enostavni« shujševalni dieti. Nedavno mi je prijatelj iz Nemčije sporočil, da je od ameriških prijateljev izvedel za čudovito shujševalno dieto, ki prepoveduje uživanje živalskih maščob, dovoljene pa so vse vrste zelenjave in sadja. Mleko, sir, maslo, jogurt itn. (za nevegetarijance pa tudi meso in mesni izdelki) so torej prepovedani. Zelenjavo je dovoljeno pripravljati v neznatni količini rastlinske maščobe. Čez nekaj mesecev sva se srečala. Ima okrog petdeset let in res mu je uspelo shujšati odvečnih šest kilogramov, videti pa je bil deset let starejši in njegova prej svetleča se polt je bila motna. Videti je bil mrk in pepelnato bled. Znanci so ga spraševali, ali je zbolel.

Knjigo sem napisala zato, da bi rešila ljudi pred tovrstno nevednostjo in škodo, ki si jo lahko povzročijo. Ajurveda je veda o življenju, temelji pa na ravnotežju in ubranosti. Zgoraj omenjene shujševalne diete so v ajurvedi strogo prepovedane. Zaradi pomanjkanja živalskih maščob in maščob na splošno se telo prevesi v neravnotežje vate (elementov etra in zraka), ki nato povzroči eno ali več naslednjih motenj – raskavo kožo, okvarjeno polt, živčnost, razdraženost in motnje spanja. Pa



ne le to, če bi uživali preveč zelenjave in sadja, bi bila motena tudi vaša pita (element ognja). Zaradi pospešenega izločanja bi se porušilo ravnotežje med *malo* (vse, kar telo izloči v obliki blata, urina, znoja itn.) in *raso* (vse, kar telo vsrka iz hrane). Tako ne bi izgubljali le teže, marveč tudi ojas (imunost in vitalnost). Moten bi bil celoten sistem, pogršali bi se, izgubili privlačnost, videti bi bili upadli in izžeti.

Na podobne težave naletimo tudi pri drugih dietah, kajti večina jih temelji na pravilu, da je treba izločiti katero od prehranskih sestavin, kot so beljakovine, maščoba ali ogljikovi hidrati. Prekomerno uživanje beljakovin, malo maščob in skoraj nič ogljikovih hidratov je danes izjemno učinkovita in priljubljena shujševalna metoda, a naj znova poudarim, da gre za neuravnoteženo prehrano, ki povzroča precejšnje motnje, saj naše telo ni navajeno na presežek beljakovin, pospremljen s pičlimi maščobami in skoraj nič ogljikovimi hidrati.

Ta razlaga je odgovor na obe vprašanji o namenu te knjige.

Izguba odvečne teže naj bi vas pomladila in okrepila. Ajurvedska načela temeljijo na ohranjanju telesnega ravnotežja, pa naj gre za preprečevanje ali zdravljenje obolenj ali pa za izgubljanje ali pridobivanje teže. Učijo nas, naj ravnamo previdno in modro.

Izjemno pomembno je, da se zavedamo dejavnikov, ki redijo. Večina ljudi povezuje uravnovešanje teže izključno s hrano ali telovadbo. Vendar se je treba zavedati tudi drugih dejavnikov, ki stopnjujejo telesno težo, kar nam lahko pomaga pri izgubi in uravnovešanju teže. Napake v življenjskem slogu, ki prispevajo k pridobivanju teže, so pomemben del te knjige.

Želja mnogih je, da bi shujšali v posamezne dele telesa, nekako oblikovali in oklestili telo. Namenjam jim posebne napotke z ajurvedsko jogo.

Ajurveda ne poudarja le telesnega ravnotežja, kajti za celostno zdravje je pomembno tudi ravnotežje treh razsežnosti

uma. Nujno se je zavedati psiholoških dejavnikov, ki pogosto vodijo k dodatni teži. Gre za vikaro ali motnjo uma, ko se ljudje prenajedajo. Vikara uma se lahko porodi iz frustriranosti, ki je navadno posledica pomanjkljive modrosti o življenju in vesolju. Knjiga obravnava tudi psihološke dejavnike, ki prispevajo k stopnjevanju teže. Pomagala vam jih bo ozavestiti, tako da jih ne boste več reševali s pretiranim hranjenjem. Ravnotežje umskih dejavnosti je mogoče ohranjati s satvo (čistost in umirjenost uma).

Med hujšanjem se telo krči, zato se mora prostorsko reorganizirati. V knjigi vam svetujem, kako je mogoče preprečiti mlahavo kožo, strije ali izsuševanje tkiva med hujšanjem.

Zaradi medsebojno prepletenih raziskav in upoštevanja različnih ajurvedskih praks – obenem z jogijskimi in drugimi vajami – je ta knjiga drugačna od že razširjenih knjig in metod. Hujšanje naj bi vas pomladilo, saj se pravzaprav znebite odvečne teže, ki ste jo kot breme nosili s seboj.

Vsak korak v knjigi razlagam tako, da vam ni treba podrobneje poznati ajurvede. Kjerkoli uporabljam ajurvedsko izrazje, ga tudi pojasnujem.

Upam, da bo moja raziskava, ki temelji na starodavni ajurvedski modrosti, mnogim pomagala rešiti dolgotrajne težave zaradi neuravnotežene telesne teže in tudi z njo povezane zdravstvene težave.

Dr. V. Verma

junij 2004

www.ayurvedavv.com



Zahvale

Nobene svoje knjige ne bi mogla napisati brez pomoči profesorja Priye Vrata Sharme, ajurvedskega guruja, čigar učenka sem bila. Velikodušno podarja svojo neizmerno modrost. Izražam mu globoko hvaležnost.

Zahvaljujem se Mahendri Kulasresthi za skrbno uredniško delo in dragocene predloge.

Hvala Gauree Gayatri za potrpežljivost in prizanesljivost.

Zahvaljujem se Narodnemu muzeju za nekatera umetniška dela.

Hvaležna sem Mohitu Joshiju za tehnično pomoč in pripravljenost, da mi vedno pomaga.

Starodavna ajurvedska besedila o težavah s prekomerno težo

Veliki modrec Čaraka je pred 2.600 leti napisal¹:

Ljudje s prekomerno težo tvegajo osmero težav:

- krajše življenje,
- ovirano gibanje,
- težave pri spolnih odnosih,
- šibkost,
- neprijeten vonj,
- prekomerno znojenje,
- pretirano lakoto,
- pretirano žejo.

Vzroki za prekomerno težo:

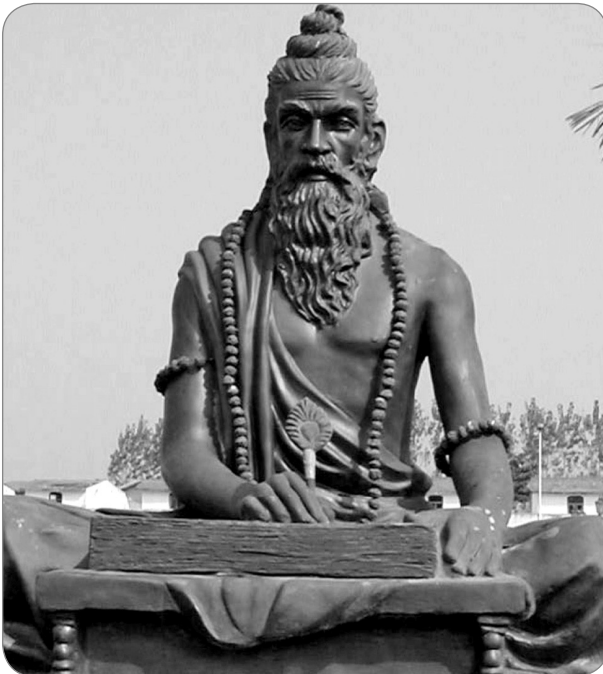
- prenasičenost,
- uživanje težke, sladke, hladne in mastne hrane,
- spanje čez dan,
- napetost,
- pomanjkljivo umsko delo,
- genske okvare.

¹ Navedeno iz *Čaraka Samhita*, prev. P.V. Sharma, 1981, Chaukhamba Orientalia, Varanasi.



Posledice prekomerne teže

- Debel človek ima preveč tolšče v primerjavi z drugimi dhatuji, zato ima krajše življenje.
- Njegovo gibanje je ovirano zaradi ohlapnosti, mehкости in teže tolšče.
- Težave pri spolnih odnosih nastanejo zaradi prepričljivih spolnih izločkov, katerih poti so ovirane zaradi tolšče.
- Šibkost izvira iz neravnovesja dhatujev.
- Neprijeten vonj nastane zaradi znojenja in okvarjene kakovosti maščobe.
- Za kapho je značilno prepuščanje, obilje, težkost in zavračanje telesnih vaj, njena povezanost z medo (tolsto tkivo) pa povzroča pretirano znojenje.
- Povečan agni in preobilje vaju (vetrovi) v trebuhu povzročata pretirano lakoto in žejo.



1

Izguba teže

Dejavniki, ki redijo, in kako ravnati z njimi

Preden se lotimo glavne teme, si oglejmo, kaj je prekomerna teža. Opazujem debele in izobličene meščane ter jih primerjam s prebivalci domače gorske vasice, kjer ne vidim nobenih trebuščkov in odebeljenih pasov. Zanimivo je, da imajo meščani vedno pri roki razlago za svoje odvečne kilograme. Če jih primerjam z vaščani, pa je verjetna razlaga ena sama – premalo gibanja v primerjavi z zaužito hrano, razpuščen življenjski slog in uživanje hitre hrane.

Prekomerno težo gre presoјati v okviru telesnih oblik in lahkotnosti gibanja. Že nekaj odvečnih kilogramov povzroči nesorazmerne telesne oblike ter občutke teže, otopelosti in zadihanosti. Zato bi morali biti pri ocenjevanju prekomerne teže bolj pozorni na telesne oblike in gibčnost kot na odvečne kilograme. Ker že manjša prekomerna teža zmanjšuje gibčnost, zdrsnemo v začaran krog in se redimo zaradi otopelosti, ki je posledica prekomerne teže. Da bi izstopili iz tega kroga, je potrebna trdna odločenost, da bomo ostali dejavni.

Izjemno pomembno se je zavedati glavnih dejavnikov, ki prispevajo k pridobivanju teže. Če ste mladi in le malce pretežki, se boste rešili odvečne teže že tako, da se jim boste izogibali. Sestavila sem seznam različnih dejavnikov, ki povzročajo debelost, in dodala nasvete, kako se jih lahko lotite.



1. Umetno gnojena živila.
2. Škropljena, predelana in konzervirana hrana.
3. Samoomejevanje v prostoru.
4. Spanje takoj po večerji ali uživanje prigrizkov v času med večerjo in spanjem.
5. Preveč spanja.
6. Prehrana, ki je neuravnotežena po ajurvedskih načelih.
7. Pomanjkanje dejavnika Z v prehrani.
8. Prehranjevanje, ki ne upošteva prostora in časa.
9. Moteno ravnovesje rase in male.
10. Napačno in predolgo sedenje.
11. Umsko stanje, ki prevladuje v tamasu (pohlep, lenoba in medlost).
12. Konec obdobja pite in prehod v srednja leta.

Oglejmo si jih zdaj podrobneje in poiščimo metode za spopad z njimi.

Umetno gnojena živila

Uporaba kemičnih gnojil spremeni osnovno ravnotežje živil. Ko jih zaužijemo, telo vsrka presežek nitratov, kar povzroči neuravnovešenost vate in pite v telesu. Pita jamči za prebavni ogenj ali telesni agni, ki vpliva na energijski sistem telesa. Vata jamči za razporeditev energije. Če je motena, obenem pa je motena tudi pita, se poruši ravnovesje termodinamičnega sistema v telesu. Znaki so pretirana žeja, neuravnovešen tek, pretirano uživanje hrane in napihnenost. Telo zadržuje vodo in postopoma pridobiva na teži.

Rešitev: *Uživajte čim več organsko pridelanih živil.*

Škropljena, predelana in konzervirana hrana

Ta živila delujejo podobno kot umetno gnojena živila. Pesticidi in druge kemične snovi motijo prebavni ogenj telesa in spodbujajo uživanje tekočin. Telo postane mlahavo. Predelana in konzervirana hrana vsebuje kemične snovi v obliki konzervansov, barvil itn., ki ne sodijo med naravna živila in so v nasprotju z naravo bioloških sistemov. Navadno poruši ravnovesje vate in pite ter onesnaži kri, kar pozneje vpliva na vodni sistem telesa (vata in kapha). Če jo prekomerno uživamo, nazadnje skali vse tri telesne energije in povzroči različna obolenja, obenem pa oteži in naredi telo mlahavo.

Predelanim in konzerviranim živilom, ki so pridelana z umetnimi gnojili in s pesticidi, primanjkuje prane ali žive prvine vesolja, zato ne bogatijo telesne energije in ne prebujajo notranjega zadovoljstva, ki naj bi ga občutili po zaužiti jedi. Teme sicer še nisem znanstveno raziskala, opažam pa, da v primerjavi z organsko pridelanimi svežimi živilami ne zbujejo umskega zadovoljstva in izpolnjenosti po zaužitem obroku. Od tod tudi nagnjenje k prenajedanju (gl. tudi opis dejavnika Z). Uživanje nenaravnih jedi, ki jim primanjkuje prane, ima poleg stranskih učinkov kemičnih snovi še dodaten učinek, saj redijo.

Rešitev: *Uživajte čim več organsko pridelanih živil. Če je zelenjava škropljena, jo večkrat operite z vodo in nato še namakajte v njej. Nazadnje jo operite z vročo vodo, da odstranite čim več strupov. Uživajte sveža živila in nikoli ne segajte po jedeh, ki so pripravljene nekaj ur vnaprej. Ne kupujte pripravljenih živil, saj navadno vsebujejo konzervanse.*



Samooomejevanje v prostoru

Tri energije, ki v ajurvedi jamčijo za vse telesne in umske funkcije, sestojijo iz petero prvin. Vata je iz etra (prostor) in zraka, pita iz ognja in kapha iz vode in zemlje. Sodobne knjige o ajurvedi rade izpuščajo prostorsko prvino vate. V tukajšnjem okviru je pomembna, kajti ajurveda ne priporoča telesnih vaj le zaradi kurjenja kalorij in uravnovešanja teže, saj poudarja, da se ni dobro omejevati na majhne prostore, kot so stanovanja in delovni prostori. Mnogi ljudje, še posebno ženske, menijo, da se dovolj gibljejo pri domačih opravilih in z otroki. Z ajurvedskega vidika telo ni mehanični sistem in prvina prostora je zelo pomembna za uravnovešanje telesne dinamike.

Rešitev: *Odločite se, da boste šli vsaj enkrat dnevno na sprehod, zlasti če ste čez dan omejeni na zaprte prostore.*

Spanje takoj po večerji ali uživanje prigrizkov med večerjo in spanjem

Veliko ljudi večerja zgodaj, saj so prepričani, da je to zdravo. Toda če pozno legajo k počitku, jih vmes popade lakota, tako da si privoščijo prigrizek med večerjo in spanjem. Navada ne vodi le k pridobivanju teže, ampak tudi škoduje zdravju. Telo trdo dela, da bi prebavilo zaužito hrano. Prav je, da se dejavni proces prebave sklene, preden ležete k počitku, in je telo pripravljeno na spanje. Telesni energijski kanali ali srote se z mrakom postopoma zapirajo. Če zaužijete hrano tik pred spanjem, prisilite prebavni sistem k napornemu delu, ko že delno počiva. To povzroča želodčna obolenja in zvišuje težo.

Rešitev: *Ne določajte časa večerje po uri, marveč po spalnih navadah. Povečerjajte najmanj dve uri prej, preden ležete k*

počitku. Zelo priporočljivo je, da se po večerji sprehodite. Med večerjo in zajtrkom naj mine vsaj dvanajst ur.

Preveč spanja

Dojenčki in majhni otroci potrebujejo veliko spanja, odrasli pa največ osem ur. Zdrav odrasel človek naj ne bi spal več kot sedem ur z izjemo nekaterih posebnih okoliščin, kot so bolezen, naporno delo ali potovanje. Ljudje s prevladujočo energijo kapha radi veliko spijo. V tem pogledu se nagibajo k neravnovesju, kajti če se jim le ponudi priložnost, v prostem času radi poležavajo in spijo. Prekomerno spanje ne vodi le k debelosti, ampak človeka tudi otopi in upočasni. Spanje je eden od poglavitnih vzrokov pridobivanja teže.

Rešitev: Bodite zelo disciplinirani glede spanja. Če čutite neustavljivo potrebo po daljšem spanju, če ste zelo dremavi po obrokih ali če zjutraj prespite čas, ko bi morali vstati, morate preveriti svoje zdravstveno stanje. Omotičnost po obrokih pomeni, da so vaše prebavne funkcije motene. Dolgo jutranje spanje, ko nikakor ne morete vstati, govori o neuravnovešeni energiji kapha. V obeh primerih morate spodbuditi prebavni ogenj. Jedem dodajte ingver, česen, kumino, adžvan, papriko in poper. Pijte vodo z limoninim in ingverjevim sokom. Redno telovadite. In nazadnje, potrudite se in omejite spanje na primerno dolžino. To so ukrepi za uravnovešanje energije kapha in pomagali vam bodo stopiti iz začaranega kroga predolgega spanja.

Prehrana, ki je neuravnotežena po ajurvedskih načelih

Jedi, v katerih prevladujeta kapha in vata, pa tudi prehrana, ki ji primanjkuje ras s prvino ognja (pita), redijo. Z drugimi



besedami, neuravnotežena prehrana povzroči neravnovesje treh glavnih telesnih energij. Kapha je energija vode in zemlje, torej dveh težkih prvin; vata je energija zraka in prostora, ki sta vsepovsod v telesu in pomenita volumen; pita uravnava termodinamiko telesa in uravnoveša prvi dve.

Rešitev: Sledite receptom v knjigi, saj boste po njih shujšali, pa tudi uravnovesili telesno termodinamiko. Oglejte si Dodatek, v katerem je navedenih več podrobnosti o ajurvedski naravi živil. Za boljše razumevanje ajurvedskih prehranjevalnih načel in uporabo receptov, osnovanih na njih, preberite mojo knjigo *Ajurvedska prehranjevalna kultura in recepti*.

Pomanjkanje dejavnika Z v prehrani

Z pomeni zadovoljstvo. Hrana poteši lakoto, nahrani nas in tudi oskrbi s pretanjeno energijo. Imenujem jo živo prvino ali prano. Glede na to, kje in kako živila rastejo, in glede na medsebojno delovanje rastočih rastlin z drugimi živimi narnavnimi telesi, kakor tudi s soncem, z dežjem, vetrom in drugimi okoljskimi dejavniki, ima hrana v sebi več ali manj te energije ali prvine prane. Tudi različna semena, uporabljena kot začimbe, bogatijo hrano s pretanjeno energijo. Semena vsebujejo potencial, da zrastejo v rastline, pa tudi obilje pretanjene energije ali energije prane. Živila nas nahranijo in potešijo lakoto, prana v njih pa nam daje subtilno energijo in občutek zadovoljstva. Če v hrani, ki jo uživamo, primanjkuje energije prane,¹ se ne počutimo zadovoljne ali obogatene z energijo, zato se prenajedamo in redimo.

Rešitev: Zelo pomembno je kupovati visokokakovostna živila, jih bogatiti z zelišči in začimbami ter pripravljati z ljubeznijo. Uporabljajte raznolika živila, in čeprav ne uporabljate veliko

¹ Za več podrobnosti o prani v živilih, preberite mojo knjigo *Ajurvedska prehranjevalna kultura in recepti*.

začimb, poskusite dodajati v solate in druge jedi sezamova, bučna, sončnična ali druga podobna semena, da boste povečali dejavnik Z v svoji prehrani.

Prehranjevanje, ki ne upošteva prostora in časa

Kala (čas) in deša (prostor) sta zelo pomembna dejavnika v ajurvedski prehranjevalni kulturi. Gre za dnevni in letni čas, pa tudi za našo starost. Upoštevati moramo tudi prostor – ožje in širše okolje. Po ajurvedskem življenjskem slogu naj bi živeli skladno z dešo in s kalo. Če živite v tropskem pasu, na primer, morate uživati drugačno hrano kakor v mrzlih deželah, poleg tega v vročem podnebjju potrebujete več soli. Če bi se preselili v hladnejše kraje in še naprej uživali zelo slane in začinjene jedi, bi zadrževali vodo in zato pridobili na teži. V hladnih deželah potrebujete več maščobe in beljakovin kot v vročih deželah. Toda če bi tako prehrano prenesli v vroče dežele, bi se zredili, kajti termodinamični telesni sistem tam deluje drugače.

Prehrano je prav spreminjati glede na čas dneva in leta, pa tudi glede na starost. Če se v mladosti hranite enako kot v otroštvu – tako v količinskem kot v kakovostnem pogledu –, se lahko zredite, kar velja tudi za obdobje, ko iz mladosti, v kateri prevladuje vata, prestopite v srednja leta. Če ne spremenite prehranjevalnih navad, zlahka pridobite odvečne kilograme, ki se jih boste težka znebili.

Rešitev: Poskrbite, da se boste hranili skladno z dešo in kalo. Če se preselite, spremenite prehrano in se zgledujte po tamkajšnjih prebivalcih. Spreminjajte prehrano glede na letni čas, uskladite jo s časom dneva in svojo starostjo. Spodnja tabela vsebuje predloge glede hrane in previdnostne ukrepe glede na starost. Tabele z ajurvedskimi značilnostmi različnih živil so navedene v Dodatku.



Tabela, ki prikazuje prevlado različnih energij v treh življenjskih obdobjih, priporočena živila in previdnostne ukrepe.

Življenjsko obdobje	Prevladujoča energija	Priporočena hrana	Previdnostni ukrepi
Otroštvo	Kapha	Sladke in mastne jedi je potrebno uravnovešati z ingverjem, česnom, kumino in adžvanom. Žafran, poper, bazilika itn. Zelenjavne ali piščančje juhe.	Uživajte kristaliziran sladkor namesto normalnega; ogibajte se jedem, ki vsebujejo preveč sladkorja ali maščob.
Mladost	Pita	Zgoraj omenjene začimbe gre jemati v zmerni količini, pijte več tekočine, jejte veliko solat in sadja, izogibajte se svinjini in jajcem ter uživajte ribe in bravino.	Poleti se ogibajte koprovim semenom, česnu in žafranu. Zdravite kožne izpuščaje s pelinovim čajem in jejte veliko jedi grenkega okusa.
Srednja leta in starost	Vata	Uživajte snovi, ki uravnovešajo vato, kot so grško seno, kumina, adžvan, žafran in ingver. Postopoma jejte manj in pazite na zgodnje in lahke, a tople večerje. Zmanjšajte uživanje soli.	Privajajte se temu življenjskemu obdobju tako, da jeste manj, predvsem pa nikoli ne jejte preveč. Večerja naj bo zelo malo slana. Nekajkrat na dan popijte kozarec vroče vode, prevrete s kardamomom.