

Proljetni vodič za detoks kod kuće: Ayurveda i Yoga

Mayurveda Yoga Centar

Dolinka 4, Pula

www.mayurvedayoga.com

Martina Malić, ayur. terapeutkinja i yoga učiteljica

Ovaj dokument je prilagođena verzija bloga — bez fotografija i namijenjena za ispis u .PDF formatu. Cijeli blog pročitajte ovdje:

<https://mayurvedayoga.com/2025/04/09/proljetni-vodic-za-detoks-kod-kuce-ayurveda-i-yoga/>

Važna napomena prije čitanja

Ovaj **kratak vodič** namijenjen je zdravim odraslim osobama koje su već donekle upoznate s Ayurvedom, a koje žele podržati svoje zdravlje nježnim sezonskim detoksom kod kuće.

Radi se o kratkoročnom programu koji može trajati od **1 do 7 dana**, ovisno o osobnim potrebama i ritmu. Vodič nije namijenjen za dugoročno slijedenje, niti za restriktivnu dijetu, već kao dnevno ili višednevno iskustvo obnove. Može služiti i kao **inspiracija** za uvođenje lakših sezonskih navika u prehranu i životni stil.

Ako ste navikli na klasičnu, konvencionalnu prehranu, ovaj vodič može vam u početku djelovati izazovno – ne samo fizički, već i emocionalno i mentalno.

No ako osjetite unutarnji poziv, dajte si prostora i nježnosti. Krenite malim koracima: s jednim obrokom, jednim danom... možda čak i samo jednim vikendom. Dopustite tijelu da vam pokaže kako se osjeća – i slobodno javite dojmove!

Nije preporučeno za:

- Djecu, tinejdžere i starije osobe
- Osobe s probavnim smetnjama (poput čestih proljeva, gastritisa)
- Trudnice, dojilje i žene s hormonalnim ili reproduktivnim smetnjama (pogotovo u slučaju amenoreje i endometrioze)
- Osobama koje imaju problema sa štitnjačom
- Osobe s kroničnim zdravstvenim stanjima

Važno: Ukoliko se tokom slijedenja preporuka ne osjećate dobro ili ste gladni, prilagodite jelovnik svojim potrebama: jer ovaj vodič je univerzalan i namijenjen Kapha doshi, a svi smo drugačije konstitucije, u različitim životnim fazama i zdravstvenim stanjima.

Uvijek se konzultirajte s liječnikom ili ayurvedskim stručnjakom prije većih promjena u prehrani.

Kratak uvod u proljeće s aspekta Ayurvede

Proljeće je pokucalo na vrata. Zrak je blaži, sunčeve zrake postaju zlatnije, a u prirodi sve žubori od života. Ovo je doba buđenja, nježnosti i obnove. U tom ozračju svjetlosti i kretanja, naše tijelo prirodno teži pročišćenju i rasterećenju. Ayurveda nas poziva da oslušujemo taj unutarnji impuls, da slijedimo ritmove prirode i omogućimo si svježiji početak.

Zimska tromost, nakupljena sluz i osjećaj težine nisu slučajnost. Prema Ayurvedi, proljeće je sezona kada prevladava Kapha dosha – energija zemlje i vode. Njene kvalitete su teške, hladne, masne i spore. Kada se Kapha nagomila, osjećamo se umorno, bezvoljno, pospano i emocionalno zakočeno.

Ali upravo kao što sunce otapa zadnje tragove snijega, tako i mi možemo nježno otopiti viškove Kaphe, pokrenuti cirkulaciju i probuditi agni – probavnu vatru, koja nas vodi prema jasnoći, lakoći i vitalnosti.

Proljetna rutina: ritam povratka sebi

U Ayurvedi, sezonske rutine su temelj zdravlja. Proljeće traži od nas da budemo aktivniji, prisutniji i svjesniji. Neka tvoje jutro započne nježno, ali svjesno:

- Ustani prije 7h, dok je dan svjež i lagan
- Popij toplu vodu s limunom i đumbirom, uz prstohvat kurkume i malo meda
- Očisti jezik i zube
- Kratka joga praksa (10 - 15 minuta)
- Diši duboko uz Kapalabhati ili Nadi Shodhana prasku disanja
- Tuširaj se toplom vodom, izmasiraj tijelo i kreni u dan s laganim doručkom

Proljetna prehrana: toplina i lakoća Mediterana

U ovo doba godine, tijelo žudi za laganom, toplom i začinjenom hranom. Teški, hladni i masni obroci dodatno pogoršavaju Kapha neravnotežu. Zato u središte stavljamo kuhana jela, aromatične začine i sezonsko povrće.

Idealne namirnice:

- Povrće: cikla, blitva, rikula, artičoke, kopriva, tikvice, kelj, brokula
- Proteini: leća, slanutak, tofu, poširana jaja, bijela riba
- Suše žitarice: ječam, proso, kvinoja, pri, zob, integralna riža
- Začini: đumbir, crni papar, ružmarin, kim, kurkuma, timijan, origano
- Suho voće, sjemenke; umjereno: svježe, sezonsko voće

Primjer 7-dnevnog jelovnika za Kapha doshu

Iako ovaj vodič nudi univerzalna rješenja za proljeće, imajte na umu da Ayurveda ne savjetuje detoks i ovakav jelovnik svima. Slušajte sebe, svoje tijelo i prilagodite formule recepata vlastitoj konstituciji, preferencijama i životnoj fazi.

Dan 1

- Doručak: Proso s maslinovim uljem, limunom i kurkumom + topli čaj od đumbira i mente
- Ručak: Varivo od crvene leće i tikvica + salata od rikule i cikle s limunovim sokom
- Večera: Krem juha od krumpira, koprive i komorača + sjemenke, šnita raženog kruha
- Međuobrok: Preskočiti

Dan 2

- Doručak: Tostirana heljdina kaša s cimetom i sušenim groždicama, malo meda
- Ručak: File bijele ribe na pari s ružmarinom i limunom + parena brokula
- Večera: Krem juha od tikvica i bosiljka + sjemenke, šnita raženog kruha
- Međuobrok: Žlica tostiranih sjemenki s medom

Dan 3

- Doručak: Pirove pahuljice s đumbirom i suhom smokvom + sjemenke konoplje
- Ručak: Salata od kuhanog ječma, mrkve, leće, rikule i peršina s limunovim sokom
- Večera: Artičoka na pari + hummus na raženom tostiranom kruhu
- Međuobrok: Prekočiti

Dan 4

- Doručak: Kaša od amaranta s limunovom koricom, cimetom i medom
- Ručak: Kuhana kvinoja, 2 poširana jaja na rikuli s maslinovim uljem + kuhani komorač i mrkva
- Večera: Juha od cvjetače i celera + tostirane sjemenke
- Međuobrok: Nekoliko oguljenih badema

Dan 5

- Doručak: Tople pirove pahuljice s đumbirom i kardamomom, sjemenke po želji, malo meda
- Ručak: Integralna riža sa sezonskim povrćem + salata od kuhanog mungo graha, cikle i limuna
- Večera: Kuhane šparoge i hummus na tostiranom raženom kruhu
- Međuobrok: Okruglice od smokvi i sjemenki suncokreta

Dan 6

- Doručak: Topli smoothie od kuhane jabuke s cimetom i chia sjemenkama (2-3 dcl)
- Ručak: Varivo od leće i špinata + rikula s limunom i lanenim uljem, šnita raženog kruha
- Večera: Tostirane sjemenke bundeve uz malo meda, čaj od koprive
- Međuobrok: Preskočiti

Dan 7

- Doručak: Namočeni orašasti plodovi i namočeno suho voće (2 žlice)
- Ručak: File bijele ribe pečen u pećnici s kimom i limunom + sezonsko povrće na pari
- Večera: Preskočiti
- Međuobrok: Šalica biljnog čaja s prstohvatom đumbira, med

Najčešća pitanja: slatko, kava, ugljikohidrati, sirova hrana, životinjski proizvodi

1. Što je s kavom?

Kava je snažan stimulans i prema Ayurvedi može uznemiriti Vata doshu, koja upravlja živčanim, endokrinim i probavnim sustavom. Prekomjerna konzumacija kave može izazvati nervozu, nesanicu i probavne smetnje.

Ipak, kava ima gorke, trpke i opore kvalitete, što može pomoći u balansiranju Kapha doshe, koja je u proljeće prirodno izraženija (izražava se kroz tromost, višak sluzi i umor). Ako ste osoba pretežito Kapha konstitucije, umjerena količina kave – osobito bez šećera i mlijeka – može biti korisna.

Preporuka: Oslušajte vlastito tijelo – ako osjećate da vas kava razdražuje, izaziva napetost ili ovisi o njoj za energiju, možda je vrijeme da ju smanjite ili zamijenite biljnim napicima.

2. Što je s kruhom, tjesteninom i kolačima?

Umjesto strogih zabrana, Ayurveda savjetuje zamjenu rafiniranih ugljikohidrata zdravijim opcijama:

- Bijeli kruh i tjesteninu zamijenite varijantama od raži, heljde, kvinoje ili zobi.
- Kolače pripremajte od prosa, integralnog brašna ili zobenih pahuljica, zaslađene prirodnim zaslađivačima (poput datulja, voća, sirovog meda).

Ove zamjene podržavaju probavu, ne opterećuju organizam i pružaju stabilniju energiju, osobito važnu tijekom proljetnog detoksa.

3. Što je s mesom?

Suprotno popularnom uvjerenju, Ayurveda ne isključuje meso, već ga promatra kroz prizmu individualne konstitucije (prakriti) i trenutnog stanja (vikriti).

- Ako ste navikli jesti meso cijeli život i osjećate da vam koristi, nastavite – ali birajte manje masne i lakše probavljive vrste mesa (npr. piletina, puretina) i smanjite količinu.
- Ako jedete meso iz navike, praktičnosti ili bez osjećaja da vam je potrebno, proljeće je dobar trenutak za istražiti biljne izvore proteina (mahunarke, tofu, tempeh, orašasti plodovi, sjemenke).

Cilj je osloboditi probavni sustav i podržati lakšu, svježiju prehranu.

4. Što je s mliječnim proizvodima?

Mliječni proizvodi su masni, teški i sluzavi, što u proljeće može dodatno pogoršati Kapha doshu, odgovornu za stvaranje sluzi i osjećaj težine.

- Ayurveda savjetuje da se mliječni proizvodi smanje ili potpuno izbjegavaju u proljeće, osobito ako imate problema sa sinusima, alergijama ili probavom.
 - Ako ih ipak konzumirate, birajte toplo mlijeko s probavnim začinima (kurkuma, đumbir, kardamom) ili fermentirane proizvode u malim količinama (poput jogurta – ali ne hladnog, već u obliku “lassija”).
-

5. Što je s čokoladom?

Čokolada, osobito tamna, može imati sličan učinak kao kava – stimulira, ali i izaziva ovisnost. Gorka je i trpkava, pa kao i kava, može djelovati povoljno kod Kapha konstitucije.

- Birajte čokolade s visokim udjelom kakaa (70% i više), bez rafiniranog šećera i mlijeka.
 - Uživajte u umjerenim količinama i birajte proizvode s minimalno sastojaka.
-

6. Što je sa šećerom?

Šećer je jedan od glavnih podizača Kapha doshe, te može izazvati letargiju, povećanje težine i stvaranje sluzi.

- Preporučuje se izbjegavati bijeli i rafinirani šećer.
 - Med je izuzetak – u sirovom obliku blago smanjuje Kaphu, ali nikada ga ne treba kuhati, jer zagrijavanjem postaje teško probavljiv i toksičan.
 - Dodajte ga tek nakon kuhanja, kada se jelo malo ohladi.
-

7. Što je s hladnim smoothijima, svježim salatama i voćem?

Iako je popularno mišljenje da je sirova hrana idealan izbor za detoksikaciju, Ayurveda pristupa hrani drugačije – energetski i kroz elemente prirode.

- Sirova hrana je hladna i puna vodenog elementa, što dodatno povećava Kapha doshu, dominantnu u proljeće.
- Osim toga, može usporiti ili previše ubrzati Agni – probavnu vatru – što može narušiti Vata doshu, a ona je prema Ayurvedi izvor svih disbalansa.

U ljetnim mjesecima sirova hrana može pomoći u hlađenju tijela, no tijekom proljeća i detoksa preporučuje se lagano kuhano, toplo i začinjeno – hrana koja potiče cirkulaciju, metabolizam i unutarnju toplinu.

Kratka kućna yoga praksa

Proljeće traži dinamičnije vježbe. Kroz pokret budimo uspavane dijelove tijela, otvaramo prsa i podupiremo pluća, limfu i probavni sustav.

- Surya Namaskar (pozdravi suncu) – 3-10 krugova

Statične asane - 5 do 20 dahova:

- Utkatasana (stolica)
- Parivrtta Trikonasana (rotirani trokut)
- Bhujangasana (kobra)
- Urdhva Dhanurasana (most)

Pranayama:

- Kapalabhati (1 min)
- Nadi Shodhana (3 min)

Završi praksu s kraćom Shavasanom uz jastuk ispod prsa.

Dodatna inspiracija i savjeti

- Diši svježi zrak i upijaj sunce svakodnevno
- Izbjegavaj spavanje tijekom dana
- Pleši, pjevaj, slavi pokret i lakoću
- Piši dnevnik zahvalnosti, praktikiraj svjesno otpuštanje emocija i iskrenu komunikaciju

Proljeće nas poziva da otpustimo ono što nam više ne služi, da rastemo iznutra, s lakoćom i svježinom. Iskoristi ovaj trenutak za povratak Sebi, za čišćenje prostora tijela i duha – i dopusti novoj energiji da uđe. Proljeće je dar prirode. Pokloni ga i sebi.

Dodatak: korisni blogovi za one koji žele znati više

U slučaju da niste upoznati s Ayurvedom, prije vodiča korisno je pročitati:

Proljetna prehrana i Ayurevda

<https://mayurvedayoga.com/2021/03/21/proljetna-prehrana-u-ayurvedi/>

Uvod u Ayurvedu: razumijevanje važnosti individualnog pristupa pojedincu

<https://mayurvedayoga.com/2020/05/31/uvod-u-ayurvedu-razumijevanje-vaznosti-individualnog-pristupa-pojedincu/>

Ayurvedska kuhinja – zašto i kako?

<https://mayurvedayoga.com/2020/06/30/ayurvedska-kuhinja-zasto-i-kako/>

Arhiva jednostavnih recepata

<https://mayurvedayoga.com/recepti/>