



Dan prej jemo lahko prebavljivo hrano in večerni obrok izpustimo. FOTO: REUTERS

Čiščenje črevesja

Slaba prebava je dandanes vzrok mnogih bolezni. Lahko je posledica neuravnotežene, neredne, nezadostne in nepravilne prehrane, pa tudi zaradi premalo gibanja na svežem zraku.

Muktananda Jobstl, učitelj Joge v vsakdanjem življenju

Za čiščenje črevesja obstaja še učinkovita in zelo intenzivna tehnika šankprakšalana. Je popolnoma naravna in varna. "Šank" v prevodu pomeni školjka ali polž, saj je naše tanko črevo podobno zaviti in ovinkasti školjki, "prakšalan" pa popolnoma očistiti. S tehniko popolno

očistimo pot, po kateri potuje hrana; od vnosa skozi usta pa vse do zadnjika. Ta pot je dolga okoli 8 m in jo očistimo s pitjem rahlo slane in tople vode ter z izvajanjem petih jogijskih asan ali položajev. Slana voda razmaščuje in razsluzuje, izvajanje vaj pa sprošča mišice zapiralke ter

omogoča vodi hiter in neoviran pretok na njeni čistilni poti. Izvedba tehnike traja od 4 do 5 ur, ki jo opravimo v dopoldanskih urah. Najbolje pa je imeti zanjo primeren prostor, kjer bomo imeli svež zrak, mir in prijetno atmosfero. Ne sme biti ne vroče in ne hladno. Ponovimo jo lahko 2- do 4-krat na leto (ob menjavi letnih časov).

Na kratko bom še o izvedbi. Dan prej jemo lahko prebavljivo hrano in večerni obrok izpustimo. Zjutraj si pripravimo 6 litrov tople slane vode (1 čajno žličko na liter vode) in popijemo po kozarcih. Izvedemo jogijske asane in se približno po petem kozarcu odpravimo na stranišče. Nato ponovno popijemo kozarec vode, izvedemo jogijske asane in se odpravimo na stranišče. Najprej bomo odvedli trdo blato, nato redkejša, in na koncu čisto vodo. Vztrajamo, dokler voda, ki se izloči skozi zadnjik, ni popolnoma čista in ne vsebuje nobenih delcev. Hitrost in ritem izvajanja je individualen. Na koncu šankprakšalane za popolno očiščenje še izvedemo tehnike: kundžal krijo (čiščenje želodca) ter neti (čiščenje nosnih prehodov) in kapalbhati (čiščenje čelnih sinusov) te so opisane v prejšnjem članku. Nato sledi 45-minutni počitek, da se revitalizira prebavni sistem. Ni pa dovoljeno v tem času spati, saj lahko dobimo glavobol in prehlad. Če tehniko izvajamo sami, si moramo že zjutraj dati kuhati poseben obrok (kitčeri), ki ga bomo po počitku pojedli. Kitčeri je lahko prebavljiv in

hranilen obrok, primeren za vsakogar. Pojesti ga moramo veliko, da preprečimo stisnjenje črevesne stene, drisko, zaprtje in slabo prebavo. Pa tudi da vzdržujemo tonus ter da črevesje prične s peristaltiko. Kitčeri je sestavljen iz ghija (prečiščeno maslo), ki prekrije izprane črevesne stene, riža, ki predstavlja enostavni vezivni material (ogljikov hidrat) ter ustvarja sluz, ki varuje črevesne obloge ter dala (indijska leča), ki da obroku lahko prebavljiv vir proteinov. Dodamo džiro (indijska kumina) proti napenjanju in veliko kurkume.

Nadalje počivamo in se izogibamo pretiranemu fizičnemu in psihičnemu naporu. Popoldne ne spimo. Ta dan jemo samo kitčeri in ne pijemo hladnih pijač. Sledi najmanj štiritedenska dieta, saj je prebavni sistem ranljiv. Izogibamo se predelane, pikantne, pogrete, nevegetarijske hrane. Ne pijemo alkohola, ne kadimo, ne jemljemo drog. Pri vsem pa uporabimo zdrav razum. Tehnike ne smejo izvajati nosečnice, tisti, ki uporabljajo zdravila, psihično in čustveno nestabilni ljudje. Izvajanje tehnike ohranja dobro zdravje, duhovno in telesno gibljivost, mladostni videz. Blaži prebavne težave, zdravi diabetes, znižuje holesterol, tonizira jetra in druge prebavne organe ter žleze, čisti kri, lajša bolezni kože in še bi lahko naštevali. Vsem, ki bi želeli narediti kaj za svoje psihično in telesno zdravje, izvedbo šankprakšalane toplo priporočam. V prostorih društva jo redno izvajamo.