

A J U R V E D S K A Z E L I Š Č A

Amalaki, amla - naravni C vitamin

Latinsko: *Emblica officinalis*
Slovensko: *indijska kosmulja*
Uporabljen del: sadež
Vpliv na doše: VP-
Tkiva na katera deluje: vsa



Uporaba: vse pita bolezni, trdovratne urinarne težave, slabokrvnost, krvavenje, kolitis, zaprtje, gastritis, putika, hepatitis, hemoroidi, težave z jetri, prezgodnje sivenje, osteoporoza, šibkost vranice, zakisanost organizma, nepravilen ritem srca; obnavlja kri, kosti, celice in tkiva. Povečuje rdeče krvničke, ustavlja krvavenje dlesni, vnetje želodčne in črevesne sluznice, čisti usta in črevesje, krepi zobe in vid. Eden najbogatejših naravnih virov vitamina C (3000 mg na sadež).

Duhovni učinki: njena satvična (čista) kvaliteta prebuja ljubezen in prinaša dolgo življenje. Pomirja čustva mater, ki se jezijo na svoje otroke. Drugo ime za *amalaki* je *dhatri*, kar v sanskrtu pomeni mati.

Previdnost: pri pita tipih lahko povzroči akutno drisko.

Način uporabe: prevretek, prah (250 mg do 1 g),

Triphala – ‘trije sadeži’

Latinsko: *Emblica officinalis*, *Terminalia bellerica*, *Terminalia chebula*
Slovensko: *indijska kosmulja*, *kebulski mirobalanovec*, *indijski mirobalanovec*
Uporabljen del: sadež
Vpliv na doše: VPK=

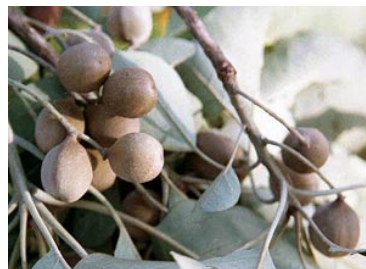


Uporaba: zaprtje, driska, za oči, čisti, razstruplja in pomlajuje črevesje, povečuje sposobnost asimilacije hranilnih snovi. Deluje nežno, brez krčev in ne povzroča odvisnosti. Krepi splošno odpornost, hrani živčni sistem in izboljšuje apetit. Ureja metabolizem in s tem debelost.

Triphala ali “tri vrste sadežev” je čudovita mešanica, ki jo sestavljajo tri vrste indijskih sadežev: amalaki, bibhitaki in haritaki. Triphala deluje kot popolno čistilo za telo. Ne pomaga le razstrupiti in očistiti črevesja, temveč tudi čisti kri in odstranjuje toksine iz jeter. Primerna je za vse tri došične tipe - amalaki deluje na pita došo, bibhitaki na kapha došo in haritaki na vata došo. Uravnoveša vse tri doše.



Način uporabe: 2 – 10 g oz. ½ do eno čajno žičko s toplu vodo pred spanjem.



Šatavari

Latinsko: *Asparagus Racemosus*
Slovensko: indijski beluš, špargelj
Uporabljen del: korenina
Vpliv na doše: PV-
Tkiva na katera deluje: na vsa

Uporaba: rak, kašelj, dehidriranost, driska, griža, težave z ženskimi reproduktivnimi organi, herpes, preveč želodčne kisline, sterilnost pri ženskah, leukoreja, menopauza, želodčne razjede, revma, pomaga pri suhih, vnetih membranah ledvic, pljuč, spolnih organov in želodca. Zunanja uporaba pri mišičnih krčih. Povečuje proizvodnjo mleka pri dojenju in spermo, hrani sluznico, čisti kri, oskrbuje ženske hormone, hrani ženska jajčeca. Krepi odpornost, koristi pri AIDS-u, raku. Krepi bolnika pred in po kemoterapiji.



Duhovni učinki: satvična (čista) kvaliteta prebuja ljubezen in predanost.

Previdnost: ne uporabljaj pri zamašenih dihalnih poteh in *ami* (ostanki nepravilne prebave, ki se kopičijo v organizmu). Beseda šatavari pomeni tudi tisto, ki ima 100 mož. Je glavni ajurvedski tonik za ženske.

Način uporabe: prevretek, prah (250 mg do 1 g), pasta.

Tulsi

Latinsko: *Ocimum Sanctum*, *ocimum basilicum*
Uporabljen del: zelišče
Vpliv na doše: VK-
Tkiva na katera deluje: krvna plazma, kri, mozeg/živčevje, reproduktivna

Uporaba: kašelj, prehladi, vročina, glavobol, problemi s pljuči, čisti pljuča, artritis, revma, črevesje (višek zraka), spomin, zamašene zgornje dihalne poti, krepi živčno tkivo, čisti možgane in živčevje, lajša depresijo in učinke strupov, začetne faze nekaterih oblik raka, krepi imunski sistem. Odličen pri stresu, deluje protivnetno, povečuje



vitalnost, vzdržljivost, izboljšuje prebavo, znižuje holesterol.

Tulsi vsebuje sledi organske oblike bakra, ki je potreben pri absorpciji železa.

Ker čisti zrak in oddaja naravne negativne ione, ga gojimo tudi v stanovanju.

Sodobne znanstvene raziskave potrjujejo, da tulsi zmanjšuje stres, vsebuje številne antioksidante in druge hranilne snovi. Je ena najučinkovitejših adaptogenih rastlin, ki jih poznamo. Adaptogeni so snovi, ki pomagajo, da se telo lažje prilagodi stresu, zmanjšujejo intenzivnost in škodljive vplive stresa, ki ga povzročajo mentalna napetost, čustvene težave, slabe življenjske navade, bolezni, infekcije, onesnaženje in drugi dejavniki.

Duhovni učinki: njena kvaliteta je čistost (satva) in pomaga odpreti srce in um, spodbuja ljubezen, predanost, zaupanje, sočutje in jasnost. Je indijska sveta rastlina, posvečena Višnuju in Krišni. Čisti auro in daje božansko zaščito. Povečuje prano (življenjsko energijo). Prebuja čisto zavest.

Previdnost: pri povečani piti.

Način uporabe: sok (tudi za zunanjo uporabo), zeliščni čaj, prah (250 mg –1 g), zdravilni ghi.

Z A Č I M B E in ajurveda

Začimbe imajo zelo pomembno vlogo pri pripravi jedi, hrani dodajo svoje karakteristike, spodbujajo okušalne brbončice, spodbujajo izločanje sline, povečujejo apetit in užitek pri hrani. Začimbe lahko po ajurvedi razdelimo na tri vrste.

Satvične: janež, komarčkovo seme, kardamom, koriander, kumin, seme grškega sena, vrtnična voda, žafran

Radžasične: asafoetida, cimet, klinčki, lovorovi listi, ingver, črn poper, adžvan seme

Tamasične: čebula in česen

Začimbe glede na tip doše

Vata tip: večina začimb jim ustreza, če so v pravem razmerju in kombinaciji. Npr. koriandrova semena, ki hladijo, mora kombinirati z kurkumo, ki greje.

Pita tip: primerne začimbe so koriander, kurkuma, ingver v prahu, črni poper (v majhnih količinah), kumin, komarček, cimet, žafran, kardamom.

Kapha tip: primerne so vse začimbe, še posebno pa kurkuma, ingver v prahu, kumin, grško seno, česen, črni poper, janež, kardamom in komarček.

Adžvan – seme zelene

Latinsko: *Apium graveolens*, Umbelliferae

Slovensko: *zelena, ažgon*

Uporabljen del: seme

Vpliv na doše: KV- P +

Vpliva na naslednja telesna tkiva: plazma, mozeg, živci

Vpliv na čakre: višuddhi (grlena)

Uporaba v kuhinji: pogosto ga uporabljajo v Indiji in na Srednjem vzhodu. Kot začimba spodbuja apetit in pomaga pri prebavi. V Sanskrtu obstaja rek, ki pravi, da so semena adžvana sposobna sama prebaviti stotine različnih žitaric. Ta začimba lajša težave s plini in povečuje prebavni ogenj. V glavnem se ne uporablja za zelenjavo, ampak za razne vrste

stročnic, saj pospeši prebavo in zmanjša pline. Lahko ga dodamo tudi testu za kruh in čapatijem (1 žličko na 4 skodelice moke). Uživamo ga tudi s hrano, ki jo moramo dolgo prebavljati.

V krajih z vročim podnebjem uporabljamo le omejene količine adžvana, v krajih s hladnim podnebjem pa uporaba ni omejena.

Druge koristi: prehladi, gripa, laringitis, bronhitis, astma, kašelj, trebušni krči, slaba prebava, kolcanje, bruhanje, otekanje, artritis, težave z želodcem, jetri in vranico. Uporablja se tudi v ajurvedskih zobnih pastah. V Indiji dajejo adžvan semena nosečnicam, saj naj bi zaradi vpliva na prebavo, pomagala čistiti maternico.

Cimet

Latinsko: *Cinnamomum zeylanicum*

Slovensko: *cimet*

Uporabljen del: skorja

Vpliv na doše: VK- P+

Tkiva na katera deluje: plazma, kri, mišice, mozeg in živci

Rastišča: na Himalaji, Šri Lanka, Malezija in južna Indija.

Uporaba v kuhinji:

kot začimba v hrani draži sluznico membrane v črevesju kar povzroča apetit. Črevesju in želodcu pomaga pravilno izločati pline. Lahko ga dodajamo mleku, sladicam, juham, včasih tudi zelenjavnim jedem.

Druge koristi: prehladi, gripa, zaprti sinusi, bronhitis, dispepsija. Zelo dobra za vse, ki imajo šibko konstitucijo. Pomaga pri zobobolih in mišičnih napetostih. Cimet krepi srce, greje ledvice in spodbuja prebavni ogenj. Pogosto se uporablja skupaj z kardamomom in lovorimi listi. Skupaj spodbujajo prebavo, krepijo *samana vayu* (ena od petih pran; podprana, ki omogoča asimilacijo prane in hrane) in absorbcijo zdravil. Cimetovo olje lajša bolečine v ušesih in zobobol. Nosečnice naj ga uživajo v minimalnih količinah. Priporočljivo pa ga je uporabljati po porodu, ker pomaga ustavljati krvavitev in prečistiti maternico. Cimet pomaga tudi pri težavah z močnim menstrualnim krvavenjem.

Črna gorčica

Latinsko: *Brassica nigra L.*

Slovensko: *črna gorčica*

Uporabljen del: seme

Vpliv na doše: VK- P+

Uporaba v kuhinji: Črna gorčica je ostra in prodornega okusa. Ne uporablja se le za gorčico ampak je tudi ena glavnih začimb v indijski kuhinji. Pogosto se uporablja pri zelenjavnih jedeh, jedeh iz krompirja, raznih vrstah leče, solatah. Na maščobi (navadno na ghiju) se praži semena, dokler ne začnejo pokati, nato se doda zelenjava...

Druge koristi: razplamti prebavni ogenj in nevtralizira toksine. Pomirja vetrove, spodbuja prebavo.

Ingver

Latinsko: *Zingiber officinalis*

Slovensko: ingver

Uporabljen del: koren

Vpliv na doše: VK- P+

Vpliva na naslednja telesna tkiva: na vsa

Rastišča: Indija in Kitajska

Ingver je ena najbolj satvičnih začimb in 'univerzalno zdravilo'. Lahko se uporablja suhi ingver v prahu ali svež ingverjev koren.

Uporaba v kuhinji: Čajna žlička naribanega svežega ingverja s ščepcem (najbolje kamene) soli pred obrokom, bo izboljšala apetit in pomagala prebaviti najrazličnejše vrste hrane. Lahko se uporablja za čaje. Zelo dobrodošel je v hladnejšem letnem času.

Druge koristi: prehladi, gripa, težave s sinusi, slaba prebava, slabost, bruhanje, laringitis, artritis, hemoroidi, glavoboli, nevtralizira toksine, pomaga pri prebavi in boljši absorpciji in asimilaciji hrane.

Suhi ingver je močnejši in ostrejši od svežega. Je boljši za zmanjševanje previsoke Kaphe in krepitev agnija. Sveži ingver je boljši za prehlade, kašelj, bruhanje in neuravnovešeno Vato. Ingver se uporablja tako pri boleznih povezanih s prebavo kot z dihal. Koristi tudi pri artritisu in je tonik za srce.

Sveži ingverjev sok skupaj z medom olajša dihanje pri vnetjih pljuč.

Komarček

Latinsko: *Foeniculum vulgare*

Slovensko: komarček

Uporabljen del: seme

Vpliv na doše: VPK=

Vpliva na naslednja telesna tkiva: plazma, kri, mišice, mozeg

Uporaba v kuhinji: lahko jo malo popražimo in eno čajno žličko zaužijemo po obroku. Komarčkov okus je podoben janeževemu in tudi uporablja se podobno.

Druge koristi: komarček je ena najboljših zelišč za prebavo, krepitev Agnija ne da bi ob tem razdražili Pito, proti krčem, plinom, težavam ali pekočem odvajanju vode, pri suhem kašlju in pri otroških trebušnih krčih. Odličen je za šibko prebavo pri otrocih in starejših. Pomirja živce. Pri urinarnih težavah jo uživamo skupaj s koriandrom. Uporabljamo jo lahko v primeru, ko ne pridejo v upoštevanje pekoče začimbe.

Zelo priporočljiva je tudi za doječe matere, ker spodbuja nastajanje mleka in za spodbujanje menstruacije.

Koriander

Latinsko: *Coriandrum sativum*

Slovensko: koriander

Uporabljen del: seme

Vpliv na doše: VPK=

Vpliva na naslednja telesna tkiva: plazma, kri, mišice

Uporaba v kuhinji: zelenjava, zeljnate jedi in prikuhe, vložena zelenjava (npr. rdeča pesa) itd.

Druge koristi: dobra prva pomoč za mnoge Pita motnje, posebno tiste, ki so povezane s prebavnim traktom in sečili – pekoče uriniranje, vnetje sečil, ukrtikarija, osip, vneto grlo, bruhanje, slaba prebava, kašelj, splošna oslabelost, alergije, tudi seneni nahod. Povečuje prebavni ogenj.

Rimska kumina ali kumin

Latinsko: (*Cuminum cyminum*)

Slovensko: Rimska kumina ali kumin

Uporabljen del: seme

Vpliv na doše: VK- P=

Vpliv na čakre: manipura (solarni pleksus)

Uporaba v kuhinji: je zelo priljubljena začimba v Indiji, Srednjem vzhodu, severni Afriki in Mehiki. Je starodavna začimba in sorodnica kumine. Poznali so jo že v starem Egiptu pred 5000 leti, našli pa so jo tudi v piramidah. Ima močno, aromatično, sladkasto aromo. Da bi sprostil svojo čudovito aromo in okus jo moramo prepražiti na srednjem ognju. Če jo na suho prepražimo in zdrobimo, jo lahko posujemo po jogurtovi polivki na solati.

Druge koristi: Zelo priporočljiva začimba za otroke. Ena redkih začimb, ki nas pomaga alkalizirati. Pomaga prebaviti stročnice kot so fižol in leča, izboljšuje prebavo, preprečuje pline, bolečine v trebuhu, koristna za oči, dobra za srce. Preprečuje slab zadah. Čisti kri. Povečuje nastajanje mleka pri doječih materah. Pomaga odvajati vodo, lajša urinarne težave. Krepi jetra črevseje in ledvice. Zmanjšuje sluz v telesu, zdravi zaprtje. Skupaj s kisom ustavlja kolcanje.

Trikatu – mešanica treh začimb

Latinsko:

Zingiber officinale

Piper nigrum

Piper longum

Vpliv na doše: VK- P+

Trikatu je sanskrska beseda, ki pomeni “tri začimbe”. Vsebuje naslednje začimbe: ingver, črni poper in dolgi poper, vse v enakem razmerju.

Uporaba: pri prehladih, gripi, kašlju, slabem agniju ali prebavnem ognju, spodbuja apetit, izboljšuje asimilacijo zdravilnih snovi in hrane. Idealno je, da ga vzamemo eno uro pred obrokom (pol do eno čajno žličko vmešamo v toplo vodo). Lahko ga vzamemo tudi med jedjo ali po jedi. Namesto z vodo ga lahko pomešamo z medom.