

ČIŠČENJE VRANICE

Februar je mesec čiščenja. Imenovan je iz latinske besede "*februa*", kar pomeni očistiti. Očistiti sebe, svoje telo, um in dušo.

Izbrala sem krijo, ki nam pomaga očistiti del notranjih organov:

Čiščenje vranice

Kaj je vranica? To je majhen organ v levem delu prsnega koša, tik nad želodcem. Je del limfnega sistema (ki je del imunskega sistema). Vranica hrani in filtrira kri ter tvori bele krvne celice, ki nas ščitijo pred okužbo. Številne bolezni in stanja lahko vplivajo na delovanje vranice. Tradicionalna kitajska medicina vidi vranico kot glavnega partnerja želodca pri prebavi. Želodec prebavlja hrano, vranica pa tudi informacije in čustva. Velja za žlezo, ki igra ključno vlogo pri imunskem sistemu.

Vranica in želodec – njen parni organ – sta glavna prebavna organa. Element obeh je Zemlja. Želodec je kot zabojnik, v katerem se vsa hrana in tekočine, ki jih zaužijemo, s pomočjo energije vranice pretvorijo v energijo, ki jo lahko uporablja telo. Tako nastane gorivo za delovanje našega organizma. A za zdravo vranico ni dovolj le fizična prehrana, ključni sta tudi duševna in čustvena prehrana. Čustvo vranice je namreč skrb.

Funkcije vranice so:

- kontrolira kri (možni simptomi neravnovesja: nepravilnosti pri krvavenju, krčne žile, hiter pojav modric),
- upravlja transportacijo in transformacijo (možni simptomi neravnovesja: slab apetit, napihnjenost, prebavne motnje, nenadna huda potreba po hrani, slaba absorpcija hranil, nezadostna prehrana, nizka raven energije),
- vlada mišicam in okončinam (možni simptomi neravnovesja: krčenje in manjšanje mišic, šibke in utrujene okončine),
- odpira se v usta in se izraža v ustnicah (možni simptomi neravnovesja: nesposobnost okušanja hrane, nenavaden okus v ustih, blede, suhe ali razpokane ustnice),
- v njej domuje um (možni simptomi neravnovesja: pomanjkanje motivacije, težave s koncentracijo, nepregledne misli in nezmožnost procesiranja informacij).

Preprosti nasveti za zdravje vranice:

- V pijače ne dodajajte ledu in ne jejte mrzle hrane, saj vranica ne mara mraza. Odgovorna je za razkrajanje hrane v procesu prebave, za kar potrebuje toploto, mraz ji po nepotrebnem jemlje energijo.
- Ena izmed najboljših stvari, ki jih lahko naredite za svojo vranico, je, da delate le eno stvar naenkrat in ste pri tem pozorni. Ko jeste, le jejte – ne glejte televizije in ne berite časopisa. V svetu, ko se vsem vedno mudi, je sicer razumljivo, da skušamo narediti več stvari naenkrat, a za nekatere stvari si je vredno vzeti čas. To bo tudi sprostil vaše telo in misli.
- Ko jeste, dobro prežvečite hrano. Pomanjkanje časa je navadno razlog tudi za to, da je hrana, ko jo pogoltnemo, precej manj prežvečena, kot bi bilo dobro. S tem je vranici olajšano delo.
- Spodbudite prebavni ogenj. Pred ali med obrokom si privoščite košček svežega ingverja ali pa jedi dodajte začimbe, ki segrevajo: črni poper, cimet in kardamom. Te povečujejo zmožnost vranice, da prebavi hrano. Enak učinek ima tudi ostra hrana, kakršna je na primer čebula, česen, koromač ali por.
- Jejte juhe – te so tople (dlje in počasneje kot se kuhajo, več toplotnega učinka imajo) in zelo lahke za prebavo, zato je vranici prihranjene veliko energije.
- Vzemite si odmor.
- Uživajte v hrani, saj bo to pripomoglo k dobremu fizičnemu in čustvenemu počutju. A naj vas ne premamita procesirana hrana in sladkor – pravi užitek izhaja iz globokega občutka skrbi in negovanja svojega zdravja in počutja.
- Jejte redne, a majhne obroke. Ti so najlažji za prebavo. Preveliki ali prepogosti obroki lahko povzročijo neravnovesje vranice.
- Odmislite skrbi. Preveč jih namreč povzroča neravnovesje vranice, saj nam ta daje moči za empatijo in pomoč drugim. Ko je vranica zunaj ravnovesja, pa se zna ta skrb spremeniti v nesmiselne preglavice.

Živila, ki koristijo vranici, so:

- organska, zelo malo toplotno obdelava zelenjava, kot so koruza, zelena, vodna kreša, repa, alfa kalčki, buča, gobe, redkvice, kapre,
- rjavi riž, ječmen, amarant, oves, rž,
- stročnice, rdeč fižol, leča,
- manjše količine sadja, predvsem limone, maline, breskve, češnje, jagode,
- sezamova, bučna, sončnična semena,
- zeleni, jasminov, malinov čaj,
- kostanj, pinjole, pistacije, orehi,
- jastog, školjke, rakci,
- črni poper, cimet, nageljnovi žbice, koper, koromač, česen, ingver, meta, rožmarin, kurkuma, žajbelj, timijan, hren, kajenski poper, muškati orešček.

Dobro funkcioniranje vranice se kaže v visoki ravni energije, zdravi prebavi, rednem odvajanju, jasnih mislih in lahki koncentraciji. Simptomi neravnovesja vranice pa so vznemirjena prebava, slab apetit, nizka raven energije, zastajanje vode v telesu, omotica, bruhanje, šibkost okončin, blede ustnice in občutek hladu.

KRIJA ZA OHRANJANJE/VZDRŽEVANJE VRANICE

1. Ležemo na hrbet, dvignemo levo nogo do 90 stopinj. Levo stopalo primeomo z obema rokama. Dvignjeno nogo potegnemo k sebi, obe nogi držimo naravnost.

Dihanje med vajo: vdih skozi nos in močan izdih skozi usta. Na koncu vdihnemo, zadržimo dih in izdih, sproščeno dihanje.

Čas vaje: 3 minute.



2. Ostanemo na hrbtu. Prepletemo prste in jih položimo za vrat. Dvignemo obe nogi hkrati do višine 15 cm nad tlemi in jih spustimo do tal. Pričnemo z dihanjem ognja.

Gibanje nog se bo prilagodilo dihanju ognja. Na koncu vdih, zadržimo dih in izdih, sproščeno dihanje.

Čas vaje: 6 minut.



3. Še vedno ležimo na hrbtu z rokami, sklenjenimi za vratom.

Začnemo z dvigom trupa do 90 stopinj in potem se uležemo nazaj na hrbet. Vdih, ko se dvignemo in izdih, ko se uležemo nazaj. Na koncu vdih, zadržimo dih in izdih, sproščeno dihanje.

Čas vaje: 3 minute.



4. Ležimo na hrbtu in se

spostimo. Vdihnemo skozi popkovno središče in skozi to počasi projiciramo svojo energijo.

Čas: 6 minut.



5. Usedemo se v osnovni položaj.

Gyan mudra.

Mantra: "Har, Har, Har, Har, Har, Har, Haree" (6x Har + Haree).

glasba

Čas: 4 minute.



6. Dvigovanje nog

a. 5-krat

Vdihnemo in zadržimo dih, medtem obe nogi dvignemo do 90 stopinj in ju spustimo. Ponovimo petkrat.

Izdihnemo. Vdihnemo, izdihnemo in sprostim dih.

b. 10-krat

Vdihnemo in zadržimo dih, medtem obe nogi dvignemo do 90 stopinj in ju spustimo. Ponovimo desetkrat.

Izdihnemo. Vdihnemo, izdihnemo in sprostim dih.

c. 15-krat

Vdihnemo in zadržimo dih, medtem obe nogi dvignemo do 90 stopinj in ju spustimo. Ponovimo petnajstkrat.

Izdihnemo. Vdihnemo, izdihnemo in sprostim dih.

vir <https://kundalini.yoga/kriyas/maintain-the-spleen>