



# Tajna je - u balansu!

Sušтина ajurvede zapravo nije borba protiv bolesti, već podizanje odbrambenih kapaciteta našeg celokupnog bića • Kako postići sklad duha, tela i emocija •  
Odredite sebe – testirajte se

Vekovima unazad, na tlu Indije, ljudi su se lečili primenjujući božanstveno ajurvedsko znanje, koje im je omogućavalo da, usklađivanjem svog načina života sa prirodom i njenim ciklusima i upotrebom plodova koje ona nesebično nudi, održe i poboljšaju ne samo svoje zdravlje, već i svoj celokupni život. Zbog toga Ajurveda i jeste nauka o životu.

S vremenom, različiti pristupi u primeni ovog znanja doveli su do njene fragmentacije, ali to nije sprečilo da se celovitost i efikasnost ovog opsežnog medicinskog sistema očuva. Zahvaljujući indijskom mudracu Maharišiju Maheš Jogiju, koji je tokom prošlog veka



Piše dr Gordana Marković Petrović

oko sebe okupio najsjajnije umove ajurvedske medicine, ovo divno znanje je ponovo ujedinjeno u, kako stari spisi kažu „neograničenu i beskrajnu, večnu i poštovanja vrednu nauku“ koju danas nazivamo Mahariši Ajurveda. Ona nas uči kako da, vodeći računa o mentalnom, telesnom i socijalnom aspektu naše ličnosti, ali i aspektu vremena i prostora u kome živimo, nađemo svoj put i dostignemo svoju ravnotežu. Upoznaje nas sa suštinskim zakonitostima prirodnih procesa koje nas uče kako da, uskla-

đivanjem našeg bića sa prirodom i njenim ciklusima, lagano i jednostavno, unapredimo i poboljšamo svoje zdravlje i svoj celokupni život.

Mahariši Ajurveda se, na zadovoljstvo mnogih, primenjuje u razvijenim državama širom sveta, a zahvaljujući odluci Ministarstva zdravlja, spada u grane tradicionalne medicine koje se legalno primenjuju i kod nas.

Sušтина Mahariši Ajurvede zapravo nije borba protiv bolesti, već podizanje odbrambenih kapaciteta našeg celokupnog bića do nivoa koji mu omogućava da ostane imun na različite štetne agense, koji se nalaze svuda oko nas. To je moguće postići samo konstantnom te-

## Ajurvedski recepti koje možete napraviti kod kuće (važne za sve tipove):

### **BOL U GRLU:**

U čašu tople vode stavite četvrtinu kafene kašičice praha od kurkume i prstohvat morske soli. Grgoljite ovaj rastvor nekoliko puta u toku dana.

### **KAŠALJ SA SEKRETOM:**

U šolju prokuvane vode stavite pola kafene kašičice đumbira u prahu, prstohvat karanfilića i prstohvat cimeta i uzimajte ovaj čaj topao tokom dana.

### **PREHLADA:**

Četvrtinu šoljice soka od luka pomešajte sa kafenom kašičicom meda i osminom kafene kašičice mlevenog crnog bibera. Uzimajte napitak tokom dana. Pomaže kod otečene sluznice nosa, sinusa, olakšava disanje kod prehlade.

žnjom ka uspostavljanju dubokog sklada između duha, tela i osećanja i dostizanjem unutrašnje ravnoteže.

Često se zapitamo da li je to u današnje vreme, kada su pred nas postavljeni preveliki zahtevi za kojima često neprekidno i nemoćno jurimo i kada je borba za obezbeđivanjem elementarnih uslova za život postala igra bez kraja, moguće dostići?

Upravo nas Mahariši Ajurveda uči kako da, jednostavnim korekcijama, to postignemo i kako da neprekidno težimo dostizanju i održavanju te ravnoteže i budemo zdravi. Ali, pre nego što se upustimo u ovo divno putovanje koje nam pruža mogućnost da budemo u skladu sa sobom i obezbedimo sebi bolji, zdraviji i srećniji život, potrebno je da se setimo ko smo mi zapravo, odnosno da ponovo upoznamo sebe.

## **Tri doše**

Prema Mahariši Ajurvedi, sav živi i neživi svet sačinjen je od tri osnovna principa koji se nazivaju Vata doša, Pita doša i Kafa doša. Ovo su tri najbitnija pojma u Mahariši Ajurvedi, na čijim karakteristikama se zasnivaju, kako postavljanje dijagnoze i terapija, tako i izbor preventivnih mera za svaku osobu pojedinačno. Sve što je u nama i oko nas, možemo predstaviti pomoću ova tri pojma.

**Vata doša** je u našem organizmu predstavljena lokomotornim sistemom koji nam omogućava kretanje, cirkulacijom krvi, širenjem i skupljanjem pluća tokom disanja, uključena je u peristaltiku creva, aktivnosti nervnog sistema, ali i u

najsuptilnije procese koji su na nivou našeg genetskog materijala.

U prirodi, Vata predstavlja vetar, kretanje vodenih tokova...

**Pita doša** je u našem organizmu predstavljena metaboličkim procesima i procesima razmene energije, tako da je ona odgovorna za varenje, produkciju hormona, rad naših

žlezda. U prirodi, Pita je leto, sjaj sunca, vatra...

**Kafa doša** je odgovorna za kvalitetnu telesnu strukturu, za našu biološku snagu, prirodnu sposobnost našeg organizma. U prirodi, Kafa su stene, zemlja...

I kao što ravnoteža ovih elemenata u prirodi daje sliku plodnih oranica i laganog povetarca u divnom sunčanom danu, neravnoteža može dovesti do pojave uragana, talasa vreline i požara, ili pojave poplava i snežnih mećava.

Ista situacija je i u našem organizmu. Kada su ove tri doše u ravnoteži i kada svaka koordinira svojim funkcijama, mi smo zdravi, srećni, dobronamerni, mudri... Kada im se poremeti ravnoteža, prirodni procesi menjaju tok, funkcija organa se menja i malo-pomalo, remeti se san, javlja se nezadovoljstvo, pohlepa, mentalna tupost, razvijaju se najrazličitije bolesti, u zavisnosti od stepena i tipa neravnoteže.

Najbolji način da saznamo u kakvom su odnosu ove tri doše u našem organizmu je ajurvedski pregled. Ovim pregledom, između ostalog, dobijamo dve osnovne informacije: prva je u vezi sa odnosom doša koji smo dobili rođenjem i koji predstavlja našu bazičnu konstituciju na osnovu koje su se razvile naše fizičke, emotivne i mentalne karakteristike, saznamo ko smo mi u suštini. Iz tog odnosa, u zavisnosti od toga da li smo dominantno Vata, Pita ili Kafa tip osobe, možemo saznati kakve su naše predispozicije, šta su nam „slabe tač-

ke“ i kako da adekvatnim preventivnim merama predupredimo pojavu određenih simptoma i bolesti.

Druga informacija koju dobijamo ajurvedskim pregledom tiče se trenutnog odnosa doša, oslikava stanje našeg organizma u sadašnjem trenutku i posledica je njegovog odgovora na razne stimulanse i agente koji su u nama i oko nas. Dakle, dobijamo informaciju o tome ko smo mi sada, odnosno kakvi smo postali pod dejstvom različitih životnih okolnosti koje nas okružuju. Ova informacija predstavlja polaznu osnovu za tretman koji je potrebno primeniti, kako bi se postojeća neravnoteža ispravila, a samim tim stanje našeg organizma unapredilo i poboljšalo.

## **Pulsna dijagnostika**

Najznačajniji metod za detekciju međusobnog odnosa i pojedinačnog kvaliteta doša predstavlja pulsna dijagnostika, putem koje iskusni ajurvedski terapeut dobija informaciju o stanju u organizmu. Osim toga, analizom određenih fizičkih, mentalnih i emotivnih karakteristika, kao i na osnovu podataka o raznim simptomima koje nam osoba sama može dati, takođe možemo steći uvid o stanju njenog organizma i preporučiti adekvatan tretman.

Ako se pitate da li, ipak, postoji nešto što možemo uraditi sami kako bismo poboljšali svoje zdravlje, odgovor je jedno veliko - DA! Zapravo, cilj ovog i svih narednih tekstova sa ovom tematikom, je da daju konkretne preporuke koje će pomoći da se, prilagođavanjem prirodi i onome što našoj bazičnoj konstituciji odgovara, bolje nosimo sa stresom i drugim izazovima i iskusejima koje život pred nas stavlja i da na taj način dovedemo sebe u balans i postanemo zdraviji i srećniji.

Analizirajući svoja životna iskustva sa određene vremenske distance, možemo da primetimo kako se slika događaja često značajno menja u zavisnosti od toga sa koje pozicije problem posmatramo. Pomoću saveta koje nam Mahariši Ajurveda daje, možemo naučiti kako da sebe dovedemo u stanje da život posmatramo otvorenih očiju i u miru sa sobom, jer jedino tako mnoge stvari koje nam na prvi pogled izgledaju negativno, iz druge perspektive mogu pokazati dublji i korisniji značaj.

## TEST

## Kakvi smo?

Za početak, dajući odgovore na ponuđena pitanja, možete steći preliminarnu sliku o tome koja je doša kod Vas najdominantnija i pored univerzalnih, ako želite, pratiti i preporuke koje ćemo davati, a koje su posebno korisne za Vaš konstitucionalni tip.

Odgovorite na sledeća pitanja, uzimajući u obzir Vaše uobičajene obrasce ponašanja tokom života, a ne Vaše trenutno stanje.

❖ **Koji od sledećih stilova najtačnije opisuje način na koji obavljate Vaše aktivnosti?**

- a) brzo, sa dosta entuzijazma
- b) srednjom brzinom, intenzivno
- c) sporije i metodično

❖ **Koliko lako postajete uzbuđeni ili entuzijastični?**

- a) veoma lako
- b) prilično brzo
- c) ne tako lako

❖ **Koliko lako se uplašite?**

- a) veoma lako
- b) prilično lako
- c) ne tako lako

❖ **Koliko brzo prihvatate nove informacije?**

- a) veoma brzo, obično iz prvog puta
- b) prilično brzo
- c) sporije, više volim da pogledam materijal nekoliko puta

❖ **Kakva je Vaša memorija?**

- a) kratkotrajna, brzo zaboravljam
- b) osrednja, zavisi
- c) dobra dugotrajna memorija

❖ **Koje od navedenih karakteristika najbolje opisuju Vaše varenje?**

- a) prilično brzo se poremeti, sklonost stvaranju gasova i nadimanju
- b) nemam problema sa varenjem, mogu da jedem gotovo sve, bez neprijatnosti
- c) varenje je sporo, dugo nakon obroka osećam težinu u stomaku

❖ **Kakav Vam je apetit?**

- a) neredovan, varira
- b) snažan, ne volim da preskačem obroke
- c) generalno ne osećam snažnu glad, mogu lako da preskočim obrok

❖ **Kakav je Vaš kapacitet za hranu?**

- a) veoma varira
- b) mogu da pojedem mnogo odjednom, bez preterane nelagodnosti
- c) mali

❖ **Kakvu hranu najviše volite?**

- a) toplu, kuvanu hranu i tople napitke
- b) hladnu hranu i hladna pića
- c) suhu, hrskavu hranu
- d) ništa od navedenog

❖ **Kakvo vreme Vam najviše smeta?**

- a) hladno i vetrovito
- b) toplo
- c) hladno i vlažno
- d) ne smeta mi ništa od navedenog

❖ **Kako spavate?**

- a) imam lak san, često se budim
- b) brzo utonem u san, potrebno mi je 6-8h sna
- c) imam dubok san, treba mi više od 8h sna, ali se i pored toga često budim umoran

❖ **Šta najbolje opisuje Vaše pražnjenje creva?**

- a) neredovno je, ne svakog dana
- b) svakodnevno, dva i više puta na dan
- c) redovno, svakog dana

❖ **Kakva Vam je stolica?**

- a) čvrsta, suva
- b) mekana
- c) dobro formirana

❖ **Koliko se lako znojite?**

- a) ne tako lako, samo kad je veoma toplo
- b) lako, više nego što je prijatno
- c) veoma malo

❖ **Kakav je Vaš seksualni nagon?**

- a) slab
- b) umeren
- c) snažan

❖ **Kako se osećate u teškim i problematičnim situacijama?**

- a) zabrinuto, ne znam na koju ću stranu, nervozno
- b) razdraženo ili besno
- c) smireno, stabilno i jasno

Ako imate najviše odgovora pod „a“, kod Vas je najverovatnije dominantna Vata doša. Ako je najviše Vaših odgovora pod „b“, verovatno je to Pita doša, a ako je najviše odgovora pod „c“, dominantna je Kafa doša. Ukoliko imate približan broj odgovora pod „a“, „b“ i „c“, to znači da su sve tri doše bazično verovatno dobro izbalansirane, što predstavlja dodatni kvalitet i snagu. Veoma je značajno da razumete da ovo nije metod za postavljanje dijagnoze, jer nju može da postavi samo obučeni lekar tokom pregleda i da je preporuka da uvek, kad postoji konkretan zdravstveni problem ili druga nedoumica po pitanju Vašeg zdravlja, potražite njegov savet.

### POSEBNE PREPORUKE:

**Vata tip:** Trudite se da Vam obroci budu svakog dana u isto vreme, kao i odlazak na spavanje. Uzimajte slatko, kiselu i teško voće, kao što su pomorandže, banane, avokado, mango. Dajte prednost hrani koja je topla, uljasta, sveže pripremljena.

**Pita tip:** Izbegavajte gledanje nasilnih, šokantnih i kontroverznih filmova i emisija. Smanjite stimulansu poput alkohola, kafe i čaja. Dajte prednost hrani koja je gorka, slatka i opora.

**Kafa tip:** Bavite se laganom fizičkom aktivnošću svakodnevno. Praktikujujte masažu prirodnim sunderom ili rukavicom od sirove svilu, kako biste stimulisali cirkulaciju. Dajte prednost voću, kao što su jabuke i kruške. Dajte prednost hrani koja je gorka, opora i ljutkasta.

Postoji i -prirodna medicina

