

# Prolećno čišćenje uma i tela



Ako želite da se podmladite, povratite vitalnost i vedrinu duha, kao i da predupredite bolest – tu su

ajurvedske preporuke za detoksikaciju organizma



Piše dr Gordana Marković Petrović

**P**roleće je doba u kom se priroda budi i tokom kog se, na neki način, iznova budi i celo naše biće. Tada se prirodno, paralelno sa odbacivanjem teških kaputa i čizama, javlja i potreba da se oslobodimo ustajale energije i toksina, koji su se, usled slabijeg kretanja tokom zime i konzumiranja teške hrane, nagomilali u našem organizmu.

U Mahariši Ajurvedi, nagomilane toksine nazivamo ama i smatramo ih glavnim uzrokom nastanka bolesti. Akumulacija ame dovodi do remećenja biohemijskih procesa

u telu, do neregularnih protoka kako u energetskim, tako i u limfnim, cirkulatornim i svim drugim kanalima u organizmu, ali i do emocionalne i mentalne neravnoteže. Sve to rezultira pojavom brojnih patoloških stanja.

## Slabe tačke

**P**rema Mahariši Ajurvedi, glavni procesi u organizmu koji doprinose stvaranju i nagomilavanju ame su loše varenje hrane, koje uzrokuje nastanak toksina i loša eliminacija otpadnih materija, koja dovodi do nagomilavanja proizvedenih toksina, a zatim i njihove apsorpcije u cirkulatorni sistem i dalje distribucije duž čitavog organizma.

Segmenti organizma u kojima će se ama u najvećoj mери taložiti su naše takozvane „slabe tačke“. Kod osoba koje su konstitucionalno dominantno Vata tip osobe (test kome tipu pripadate objavili smo u prošlom broju časopisa), ama će se, pre svega, taložiti u zglobovima i dovesti do artritisa ili do išijasa, do neuroloških poremećaja, nerвне napetosti... Osobe koje su Pita konstitucije mogu imati probleme sa amom nagomilanom u koži, probleme vezane za jetru, žučnu kesu... Kafa tip

## Ajurvedski kućni recepti:

**Nesanica:** napraviti čaj od ¼ kafene kašičice mlevenog muskatnog oraščića i šolje vode i popiti ga u slučaju nesаницe.

**Prehlada:** skuvati jednu kafenu kašiku đumbirovog praha u 1,2 l vode, pa se inhalirati.

**Za bolje varenje:** pomešati kafenu kašičicu sveže izrendanog đumbira, sa kafenom kašičicom soka od limuna i malo soli i pojesti pred obrok.

## Praktični saveti - jedite zeleno!

Konzumirajte kuvano zeleno lisnato povrće, kao što su blitva i kelj, jer to stimuliše redovno praznjenje creva i detoksikaciju organizma.

Šaku suvog grožđa natopite vodom tokom noći. Kada ustanete, procedite i pojedite natašte.

Konzumirajte tokom dana toplu limunadu.

osobe će amu u najvećoj mери imati u predelu pluća, sinusa, u vidu depoa masnog tkiva... Nagomilana ama u telu dovodi do pada imuniteta, povećane sklonosti ka nastajanju alergije, intolerancije na hranu, pojave autoimunih bolesti, opterećuje funkcionisanje jetre, bubrega i naravno, čitavog organizma.

Kako osećamo prisustvo ame?

## Telo nas ne laže

**P**re svega je potrebno da shvatimo, da usled prisustva ame, naš organizam gubi mogućnost da pravilno funkcioniše, poremećaji se postepeno razvijaju dovodeći

## TEST

### Koliko nas ama opterećuje

Preliminarni način da sami steknemo utisak u tome da li je ama prisutna u našem organizmu je davanje odgovora na specifična pitanja. Ocenom od 0 do 4, predstavite u kom se stepenu sledeće izjave odnose na Vas.

1. Imam sklonost da osećam težinu u telu (kao što su zatvor, zamućenost nosa, težina u predelu glave, opšte osećanje nejasnoće i drugo).  
**1 2 3 4 5**
2. Kad se ujutro probudim, ne osećam se bistro.  
**1 2 3 4 5**
3. Potrebno mi je izvesno vreme, kako bih se osetio potpuno budnim.  
**1 2 3 4 5**
4. Imam sklonost da se osećam umorno i iscrpljeno mentalno i fizički.  
**1 2 3 4 5**
5. Dobijem prehladu ili sličnu bolest nekoliko puta godišnje.  
**1 2 3 4 5**
6. Imam tendenciju da osećam težinu u telu.  
**1 2 3 4 5**
7. Često imam osećaj da mi nešto ne funkcioniše pravilno u telu (disanje, varenje, eliminacija ili drugo).  
**1 2 3 4 5**
8. Sklon sam tome da osećam lenjost, npr. kapacitet za rad je prisutan, ali mi nedostaje inicijativa.  
**1 2 3 4 5**
9. Često patim od lošeg varenja.  
**1 2 3 4 5**
10. Često imam potrebu da pljujem.  
**1 2 3 4 5**
11. Često ne osećam ukus hrane i nemam apetit.  
**1 2 3 4 5**
12. Moj jezik je često obložen naslagama, naročito ujutro.  
**1 2 3 4 5**

**0-12** - verovatno nema ame  
**13-24** - prisutna je izvesna količina ame  
**25-36** - prisutna je srednja količina ame  
**37-60** - prisutna je velika količina ame

Ovde je potrebno naglasiti da rešavanje ovog testa nije postupak za postavljanje dijagnoze, jer nju može jedino, nakon pregleda, postaviti lekar, tako da je važno da potražite savet stručnjaka u slučaju da su prisutne neke zdravstvene tegobe.

do pojave bolesti, ali i do ubrzanog starenja. Prisutan je osećaj težine u telu, možemo imati utisak da smo „zapušeni“, da protok materija i energije kroz naš organizam jednostavno ne teče pravilno i lako. Često smo neodlučni, sumnjamo u sebe i svoje kapacitete, nemamo snage ni volje da se pokrenemo, ni mentalno ni fizički, osećamo umor.

Hrana često nema ukus, a može postojati i pojačana potreba za iskašljavanjem. Možemo



se osećati spustano, skućeno, ili jednostavno imati celulit. Nakon buđenja, jezik je najčešće prekriven belim naslagama. Stepentegoba je, naravno, u skladu sa količinom ame koja je prisutna. Sve u svemu, ne postoji onaj divan osećaj lakoće u telu, radosti u duhu i entuzijazma.

Kako možemo sa sigurnošću proveriti da li je ama prisutna u našem organizmu?

Pre svega tako što ćemo se po-

## Uradimo sami – magija vode!

Da li nešto možemo da uradimo sami za svoj organizam? Odgovor je ponovo jedno veliko DA!

Izuzetno delotvoran sedmodnevni postupak u borbi protiv toksina, koji možemo obaviti sami i za koji su nam potrebni, pre svega, dobra volja i malo discipline, sastoji se u primeni tople vode. Sve što je potrebno je da pripremimo termos i da svakog jutra kuvamo litar i po vode, nakon što provri, još 10 minuta. Ovakvo pripremljenu vodu sipamo u termos i uzimamo je u toku dana, po par gutljaja na svakih 30 minuta. Naravno, vodu uzimamo onoliko toplu koliko nam prija. Nakon sedam dana, možemo nastaviti sa uzimanjem tople vode, ali nije potrebno da se i dalje opterećujemo gledanjem na sat.

Kako bi poboljšali varenje i samo ukoliko nam to prija, u vodu možemo dodati svež đumbir ili đumbir u prahu, kumin, morač, crni biber... Postupak je vrlo jednostavan i svima dostupan, a efekti iznenađujuće veliki i neprocenjivi za organizam.

Veoma je važno da ne potiskujemo prirodne fiziološke potrebe našeg organizma. Potrebno je da se pravilno hranimo i obezbedimo sve uslove za redovnu, svakodnevnu eliminaciju stolice. Praktikovanje ovih preporuka, između ostalog, dovodi do stimulacije celokupnog metabolizma, tako da su one vrlo korisne i u situacijama kada želimo da se oslobodimo suvišnih kilograma.

U svakom slučaju, idealno bi bilo da priuštimo sebi program unutrašnjeg čišćenja organizma pri svakoj promeni godišnjeg doba, kako bi se telo oslobodilo nagomilanih toksina i pokrenulo protok energije. To će nas podmladiti, stimulisati vitalnost našeg tela i vedrinu duha.

savetovati sa iskusnim ajurvedskim konsultantom koji će, na osnovu palpiranja pulsa, pregleda našeg jezika i razgovora, dijagnostikovati da li je ama prisutna, u kolikoj meri i koje su najbolje preporuke za njenu eliminaciju u našem slučaju.

Šta nam Mahariši Ajurveda savetuje?

### Preventivne mere

**P**reventivne mere kojima možemo preduprediti pojavu ame su, kao i sve ajurvedske preporuke, lagane i jednostavne. Važno je da izbegavamo prejedanje i da hranu uzimamo tek pošto smo svarili prethodno unetu, odnosno da izbacimo „grickanje“ između obroka. Ručak bi trebalo da bude glavni

o b r o k , jer je tada naša „vatra varenja“ naj snažnija, pa su, u skladu sa tim i najmanje šanse da ono što pojedemo ne bude svareno u potpunosti.

Savetuje se da jedemo toplu, sveže pripremljenu, kuvanu hranu, jer se ona lako vari, a da izbegavamo velike količine sirove hrane. Neophodno je da izbegavamo unošenje ledeno hladnih napitaka i hladne hrane, naročito ako je varenje inače slabo. Konzumiranje teške hrane, konzervirane hrane, starih sireva, odsustvo redovne fizičke aktivnosti, značajno doprinose nastanku i nagomilavanju ame, te je neophodno da to izbegavamo. Potrebno je da jedemo polako, da punu

pažnju poklonimo obroku i da tokom jela izbegavamo gledanje TV-a, čitanje, teške razgovore i aktivnosti koje mogu dovesti do emocionalnih uzbuđenja. Veoma je značajno da, nakon završenog obroka, ostanemo za stolom još bar 5 minuta, sa osećajem zadovoljstva i sitosti. Potrebno je da u 22h odemo na počinak, jer tada organizam započinje redovnu dnevnu detoksikaciju i trebalo bi da mu omogućimo da energiju usmeri na taj proces.

Ajurvedska terapija koju obučeni lekar u slučaju prisustva

ame u našem organizmu može preporučiti je raznolika. Jedan od najkompletnijih i najkompleksnijih postupaka detoksikacije, koji se od drevnih dana do danas primenjuju je pancha karma. Ovaj postupak se tradicionalno sastoji iz 5 koraka koji se sprovode po savetu lekara i kojima se nizom specifičnih postupaka (laksativi, klizma, davanje leka kroz nos...) telo oslobađa ame.

Veoma blagotvoran postupak detoksikacije, koji obučeni terapeuti preporučuju je ama pachana, koja podrazumeva sedmodnevno pročišćavanje organizma primenom određenih biljaka i lagane dijete. Ona je izuzetno korisna, a jednostavna za primenu i može se, po potrebi, obavljati i više puta godišnje, a naročito se primenjuje kao postupak sezonskog pročišćavanja, na prelasku iz jednog u drugo godišnje doba. Na ovaj način obavlja se detoksikacija organizma i stimuliše pokretanje nove energije.

**(Nastaviće se)**