



Piše dr Gordana Marković Petrović

**Z**iveti u skladu sa prirodom znači omogućiti svom bioritmu da bude usaglašen sa prirodnim procesima, odnosno pružiti celokupnom biću zdravu osnovu i maksimalnu podršku da pravilno funkcioniše. Uprkos tome što bi to, za većinu nas, zapravo predstavljalo najjednostavniji način organizacije dnevnih obaveza, mi se veoma često odlučimo, a nakon određenog vremena i naviknemo na dnevni ritam koji je neregularan i koji nas vodi u disbalans i u bolest.

Neki od prvih negativnih efekata neregularnog životnog ritma su slabljenje našeg imunog sistema i poremećaj sna. Česte prehlade, malaksalost, nedostatak energije i volje za radom, ali i brojna ozbiljna patološka stanja, posledica su stila života koji nije u skladu sa ritmom prirodnih procesa. Nekada ne možemo da zaspimo ili se budimo u toku noći „čim nešto šušne“, nekada se probudimo „u sitne sate“, pa ne možemo da zaspimo do jutra, a nekada, uprkos tome što smo dovoljno sati proveli u snu, budimo se umorni i iscrpljeni.

Često mislimo da su to neke naše karakteristike koje ne možemo

promeniti, a istina je, posmatrajući kroz prizmu ajurvede, da su to školski primeri neravnoteža, koje se, poštovanjem pravilnih preporuka, u najvećem broju slučajeva, veoma jednostavno mogu korigovati. Uprkos tome, većina ljudi, u želji da popravi svoje stanje, pribegava upotrebi različitih suplemenata i imunostimulatora. U najvećem broju slučajeva, oni na taj način samo po nekad uspeju privremeno da otklone posledice neravnoteže, ali nikako i da eliminišu uzrok. S vremenom ulaze u začarani krug, koji sa jedne strane daje sliku o tome da je stanje bolje, a sa druge strane maskira realno stanje orga-

# Uhvati ritam prirode!



Važno je znati kada je dobro, a kada loše po nas da vežbamo

Kako da organizam dovedemo u sklad sa sopstvenim bioritmom i prestanemo da ugrožavamo psihofizičko zdravlje ● Ajurvedska dnevna rutina prati prirodne procese i pomaže nam da bolje spavamo, još bolje se osećamo i funkcionišemo bez napora

## Ispiranje grla susamovim uljem

Najpre isperite usta i grlo toplom vodom. Uzmite do punih usta toplo susamovo ulje i držite ga oko 2 minuta u ustima.

Ispljunite to ulje i uzmite novu količinu koja odgovara polovini prethodne zapremine.

Grgoljite ulje 1-2 minuta, ali pravite kratke pauze kako biste udahnuili i izdahnuli vazduh.

Nakon 2 minuta ispljunite ulje.

Jednim prstom masirajte desni oko 1 minuta.

Na kraju isperite ponovo usta i grlo toplom vodom.

Susamovo ulje je veoma blagotvorno

što je jedan od preduslova za dobro zdravlje i pravilnu detoksikaciju organizma. Sa druge strane, odlazak na počinak u ovom periodu nam teško može omogućiti kvalitetan san i odmor.

Drugi segment vata perioda je od 14-18h.

**Kafa period** počinje u 6h i traje do 10h. U tom periodu se najčešće osećamo sveže i snažno, ali s obzirom na to da je jedna od odlika kafe i tromost, buđenje u ovom periodu može dovesti do toga da bez obzira na dužinu sna, možemo imati osećaj težine u telu nakon buđenja i nedostatak radnog poleta.

Nakon ustajanja i pražnjenja creva, obavljamo ličnu higijenu u okviru koje nam ajurveda preporučuje obavezno čišćenje jezika. Ovaj postupak je veoma značajan, jer je jezik jedan od organa preko kojih se obavlja detoksikacija organizma, a sprovodi se specijalno dizajniranim čistilačem za jezik, koji je savitljiv toliko da adekvatno nalegne na povr-

nizma, koji posle određenog vremena počinje da posustaje.

Šta nam savetuje Mahariši Ajurveda?

Pre svega, da svom biću obezbedimo uslove da samo izgradi zdravu osnovu koja će omogućiti da budemo u skladu i miru sa samim sobom, da naš imuni sistem bude na visini zadatka, da dobro tolerišemo različite oblike stresnih situacija i da se dobro rehabilitujemo posle njih.

### Uklopite se!

Već smo govorili o tome kako sve u nama i oko nas možemo objasniti pomoću tri doše. Delovi našeg organizma, godišnja doba, ali i svaki dan imaju svoje vata, pita i kafa segmente.

**Vata deo dana** je od 2h do 6h i idealno bi bilo da se probudimo pred kraj ovog perioda, dakle malo pre 6h, kako bi sve one karakteristike vate kao što su budnost, brzina, osećaj lakoće u telu i bistrine u umu, bile nešto sa čim krećemo u novi dan. Jedna Mahariši ajurvedska izreka savetuje: „Kroz vašu ljubav prema jutru, poboljšajte svoje zdravlje“... Š obzirom na to da vata reguliše različite oblike kretanja u našem organizmu, buđenje u ovom segmentu dana samo po sebi stimuluše peristaltiku, odnosno pokrete creva, i u najvećem broju slučajeva dovodi do njihovog pražnjenja,

## Sezonsko prilagođavanje

Tokom smene godišnjih doba i promene vremenskih prilika, najlakše se razvijaju razne bolesti. Zbog toga je potrebno da u tim periodima, pored detoksikacije o kojoj smo već govorili, i naš bioritam prilagodimo svemu što nova sezona donosi. Vremenske uslove koji se smenjuju tokom godine, takođe možemo opisati pomoću vata, pita i kafa doše, pa se, u skladu sa tim, preporučuje da poštujemo i određenu rutinu, koja je odgovarajuća za svaku od tih sezona. Naravno, uvek moramo uzeti u obzir da nas nekada vremenske prilike iznenade i jave se onda kada ih ne očekujemo, pa je potrebno da se prilagodimo tome.

### **Preporuke za kafa sezonu, koja obuhvata proleće i rano leto (mart- jun):**

- ◆ Smanjite slatku, slanu, kiselu, hladnu i masnu hranu i izbegavajte hladne napitke.
- ◆ Uzimajte toplu hranu i pića, začine i vodite računa o tome da u vašoj ishrani bude prisutna hrana gorkog ukusa.
- ◆ Redovno vežbajte.
- ◆ Izbegavajte spavanje u toku dana, jer ono dovodi do povećanja kafe.

### **Preporuke za pita sezonu, koja obuhvata sredinu leta i rano jesen (jul- oktobar):**

- ◆ Uzimajte rashlađenu, slatku i gorku hranu i pića. Smanjite vruću, slanu i začinjenu hranu, kako ne biste povećali pitu.
- ◆ Smanjite količinu hrane.
- ◆ Redukujte intenzivno fizičko vežbanje i sunčanje.
- ◆ Tokom dana plivajte, a uveče šetajte po prirodi.

### **Preporuke za vata-vata/kafa sezonu, koja obuhvata kasnu jesen i zimu (oktobar- februar):**

- ◆ Konzumirajte toplu, lepo skuvanu, sveže pripremljenu hranu. Koristite u ishrani kvalitetna ulja.
- ◆ Smanjite hladnu, suhu, grubu i sirovu hranu.
- ◆ Zaštitite telo od hladnoće, posebno glavu i vrat.
- ◆ Kad god možete uradite uljanu masažu.

šinu jezika i nežno ga očisti, a da pri tome ne isprovocira povraćanje. Pored detoksikacije, na ovaj način, nežnom masažom, još i stimuliramo rad organa sistema za varenje, jer su oni prezentovani na određenim segmentima jezika. Nakon toga se preporučuje da grgljimo susamovo ulje, kad god je moguće da sprovedemo masažu tela toplim susamovim uljem, a nakon toga se okupamo. Svi ovi postupci su deo detoksikacije i potrebno je da ih sprovedimo, kad god je to moguće, svakodnevno. Idealno bi bilo da zatim meditiramo i da doručkujemo oko 8h. Ovaj kafa period je i idealno vreme za fizičke vežbe. Preporučljivo je da ne vežbamo minimum pola sata pre, i jedan i po sat nakon obroka.

Drugi segment dana u kome dominira kafa je od 18h do 22h i tada nam nije energije po prirodi stvari opada. Zbog toga, u tom periodu, ne bi trebalo da imamo prezahtevne aktivnosti, niti teške obroke. I ako je, uprkos preporukama, teško izvodljivo izbeći obrok u ovom delu dana, od izuzetnog je značaja da uzimamo umerenu količinu hrane koja je lagana za varenje. Što kasnije večeramo, to je potrebnije da obrok bude lakši, a preporučljivo bi bilo da nakon večere lagano prošetamo pola sata.

**Pita period** počinje u 10h i traje do 14h. Tada, kao što Sunce ide ka svom zenitu i naša vatra varenja dostiže svoju najveću snagu, apetit nam raste i spremni smo da, u periodu od 12 do 13:30, konzumiramo svoj glavni obrok.

To nikako ne podrazumeva prejedanje i važno je da o tome uvek vodimo računa. U ovom periodu se ne preporučuje fizičko vežbanje i naprezanje, jer se, sa jedne strane, najveća

količina energije angažuje za varenje ručka, a sa druge, vežbanje zagreva telo i dodatno povećava pitu, što može dovesti do disbalansa. Iz istog razloga se vežbanje ne preporučuje tokom vrelih letnjih dana.

Drugi deo pita perioda je od 22h do 2h posle ponoći i u tom periodu je naša vatra varenja takođe aktivna i snažna, ali u drugom kontekstu. Spominjali smo već da je to period tokom kog naš organizam obrađuje produkte metabolizma od prethodnog dana i na taj način obavlja svoju prirodnu dnevnu detoksikaciju. Od izuzetnog je značaja da u tom periodu, ili u gorem slučaju, u najvećem delu tog perioda, budemo u krevetu i spavamo, jer na taj način omogućavamo da se ovaj proces obavi adekvatno i u potpunosti. Osim toga što bi budno stanje umanjilo efekte ovog neophodnog prirodnog procesa, drugi izuzetno destimulirajući faktor u ovom periodu bio bi konzumiranje hrane, jer vodi direktno u disbalans, pojavu gojaznosti i razvoj najrazličitijih patoloških stanja.

### **Ugrožene noćne ptice**

**B**rojna istraživanja koja su sprovedena pokazala su da se, kod ljudi koji rade noću, razvijaju najrazličitiji poremećaji zdravlja, a da mnogi od njih, ukoliko noćni rad nije trajao suviše dugo, iščeza-

vaju vraćanjem na uredan životni ritam koji podrazumeva dnevni rad i noćni odmor.

Postoje ljudi koji sebe nazivaju „noćnim pticama“, kasno ustaju, rade do duboko u noć i time onemogućavaju sebi normalan san i odmor u vreme predviđeno za to. Rezultat takvog ponašanja su strahovite posledice po naše zdravlje, koje mi nemamo običaj da povežemo sa neregularnim stilom života. Ovo ne ostavlja posledice samo na naše biće, već se, zbog slabljenja naše funkcionalnosti, prenosi i na kvalitet funkcionisanja naše porodice, naš socijalni život, a time i na zdravlje društva u celini.

Ponavljanje određenih radnji, ispravnih ili pogrešnih, dovodi do toga da one postaju „normalne“ i prihvatljive za nas. U koliko su te navike u skladu sa našim bioritmom, a samim tim i u skladu sa ritmom prirode, one podržavaju i unapređuju naše zdravlje. U slučaju kada se naviknemo na ritam koji nije usklađen sa prirodnim ciklusima, polako ali sigurno idemo u disbalans iz kog se mogu razviti najrazličitija patološka stanja i bolesti. Ne smemo zaboraviti da smo mi deo prirode i potrudimo se da uživamo u blagodetima koje nam ona nudi, jer samo na taj način možemo ostati u skladu sa sobom i biti zdravi, spokojni i srećni. ●

**Većiti umor -  
ne možemo da  
funkcionišemo  
ako promašimo  
sopstveni  
bioritam**

