



Piše dr Gordana Marković Petrović

Život u skladu sa ritmom prirode... deluje kao jednostavna i uopštena preporuka, a zapravo je najdragocenija za dobro zdravlje i srećan život. Zato neprekidno podsećamo na nju.

Kada omogućimo našem organizmu da prati dnevne i sezonske promene u prirodi, mi ga na najbolji mogući način podržavamo u tome da bude u balansu. U suprot-

nom, on troši mnogo više energije kako bi tu ravnotežu zadržao, s vremenom slabi i sve teže je dostiže, što je, prema Maharishi ajurvedi, jedan od inicijalnih razloga za nastanak bolesti.

Žestok Pita period

Već smo se upoznali sa glavnim principima usklađivanja našeg bioritma sa ritmom planete Zemlje i njenim dnevnim rotacijama. Godišnji ritam, koji je pod uticajem okretanja Zemlje oko Sunca, podjednako utiče na naše biće brojnim

faktorima, među kojima su najznačajniji klimatski uslovi, promena dužine dana i noći, karakteristična vegetacija...

Sama smena godišnjih doba je idealno vreme da primenimo neku od procedura detoksikacije, jer na taj način oslobađamo organizam nagomilanih toksina iz prethodnog perioda i omogućavamo mu da se, adekvatno pročišćen, lakše prilagodi novim klimatskim uslovima. Na ovaj način svodimo na najmanju moguću meru disbalanse koji mogu izazvati u tom periodu manje bolesti, a kasnije i mnogo teža oboljenja.

Uskladite se sa vrelin danima

Leto predstavlja Pita period, što znači da bi organizam trebalo osloboditi toksina, kao i teške hrane, i pomoći mu da se rashladi na pravi način...



Lisnati zeleniš
leti vrlo prija

Protiv komaraca



Da biste se zaštitili od komaraca i drugih insekata tokom letnjih šetnji, stavite par kapi čistog organskog ulja limuna na kožu.

Ako vas je neki insekt već ujeo, premažite mesto ujeda čistim organskim uljem lavande.

Nakon nanošenja eteričnih ulja, nemojte kožu izlagati direktnoj sunčevoj svetlosti narednih par sati.



Leto je upravo stiglo, sa njim planovi za godišnji odmor, ali i vrele letnje temperature, pojačano znojenje, osipi, iritacije kože, posledice ujeda raznih insekata... sve u svemu, nalazimo se na početku još jednog Pita perioda.

Posebno je interesantno da su kod ljudi generalno, tokom ovog dela godine, upravo usled povećane Pite, mnogo više prisutni umor, natmurenost, razdražljivost, bes... Čak i oni koji su po prirodi smireni i staloženi mogu nas iznenaditi svojim naglim i ponekada prenaplašenim reakcijama. Korisno je da to imamo na umu i da, ako nam se desi da se suočimo sa nekom takvom situacijom, ne odreaujemo na nju, ne zamerimo nikom ništa i „nabacimo“ osmeħ, jer mi sada već vrlo dobro znamo da su brojne neadekvatne reakcije ljudi oko nas, zapravo, odraz njihove neravnoteže, koja uzrokuje različite slabosti.

Šta mi možemo da preduzmemo, kako bismo se na najbolji način prilagodili novonastalim uslovima?

Preskočite ljuto

Mahariši ajurveda ima za nas brojne korisne preporuke. Prirodno je da želimo da

se rashladimo. To ćemo i učiniti, ali na zdrav i prijatan način.

Preporučljivo je da uzimamo rashlađenu, ali nikako ledenu hranu i pića, jer bi to, uprkos vrelim temperaturama, moglo da oslabi našu „vatru varenja“ i da dovede do brojnih digestivnih tegoba, loše apsorpcije hrane i pojačanog stvaranja toksina. Da bi i u ovim vrelim danima naše varenje bilo adekvatno,

Trebalo bi izbegavati veće količine paradajza



preporučuje se da uzimamo gorku, oporu i slatku hranu, koja ima rashlađujući efekat, a da izbegavamo kiseļu, slanu i ljutu hranu koja zagreva. Neophodno je da još jednom naglasimo da slatka hrana ne podrazumeva uzimanje neograničene količine slatkiša napravljenih od rafinisanog šećera. Mogu se koristiti prirodni kandi šećer i sirovi šećer od trske.

Od žitarica se preporučuju pi-

rinač, proizvodi od pšenice, zatim ječam, proso, kukuruz... a potrebno je da tokom letnjih meseci smanjimo ili potpuno izbacimo iz upotrebe heljdu i raž.

Kad su mlečni proizvodi u pitanju, Pitu smiruju gi (pre-



čišćen maslac), mleko, slatka pavlaka, a u vrelim danima bi trebalo da izbegavamo kisele mlečne proizvode, jogurt, kiseli lasi, sir, kiselu pavlaku...

Preporučljivo je konzumiranje različitog sočnog, zrelog voća, poput lubenica, grožđa, kokosa, banana, avokada, ali i dinje, urme, smokve kajsije. Leti se ne preporučuju kisela pomorandža, papaja, kiselogrožđe, jagodičasto voće, brusnice i generalno bilo kakvo kiselkasto voće, jer povećava pitu.

Gorka hrana takođe umiruje pitu i ima rashlađujući efekat na našu fiziologiju, pa se u skladu sa tim preporučuje da u ishrani bude zastupljen gorak zeleniš, poput endevije, cikoriije, peršuna, prokelja, zatim lisnati zeleniš, krastavci... Veoma su blagotvorni klip kukuruza, stabljika celera, spanać, karfiol, brokoli, kupus, zelena boranija...

Od povrća bi tokom vrelih letnjih dana trebalo izbegavati konzumiranje velike količine paradajza,

Difuzer -
organsko ulje
sa umirujućim
efektom
daje lepu
atmosferu



korena cvekle, šargarepe, rotkvice, nekuvanog crnog luka...

Veoma korisni su začini poput korijandera, komorača, šafrana, cimeta, jer oni smiruju Pitu, a potrebno je da u ovom periodu izbegavamo čili papričice, ljute crvene papričice, crni biber, seme slačice, seme celera, grčko seme, koji povećavaju Pitu.

Preporučljivo je da tokom dana pijuckamo nezaslađenu limunadu, a poseban efekat rashlađivanja možemo obezbediti tako što u čašu vode kanemo samo jednu kap čistog eteričnog organskog ulja nane. Iznenadujuće je koliko prija u letnjim mesecima.

Prijatna atmosfera

Prijatnu atmosferu u kući možemo napraviti pomoću male kućne fontane, koja ima umirujući efekat na Pitu i rashlađuje prostor. Idealno je da u difuzer stavimo neko organsko ulje sa umirujućim efektom poput nane, lavande, rimske kamilice, jasmine, ruža... Ulje lavande možemo staviti i u fontanu.

Kada je bavljenje fizičkim aktivnostima u pitanju, veoma je važno da znamo da ono dodatno povećava Pitu i da bi zbog toga, tokom letnjih meseci, trebalo da bude umereno. Idealno vreme za vežbanje bi bilo tokom prepodnevni časova, a trebalo bi ga izbegavati sredinom dana kada su temperature visoke.

Jedan od najprijatnijih načina

da se tokom vrelih dana rashladimo je plivanje, ali bi preterano izlaganje suncu svakako trebalo izbeći.

Veoma je važno da naša odeća bude čista, lagana, prozirna, napravljena od prirodnih materijala i krojena tako da nežno štiti našu kožu, ali bez pritiska. Naočare za

Recepti za smirivanje Pite

Konzumirajte: rashlađenu, tečnu hranu slatkog, gorkog i oporog ukusa.

Izbegavajte: vrelu, ledenu, jako začinjenu, ljutu, slanu i kiselu hranu.

Pripremite hranu koja umiruje Pitu tako što ćete u nju dodati rashlađujuće začine ili sveže biljke: anis, kardamom, korijander, mirođiju, karanfilić, sladić, nanu i kurkumu.

sunce i šeširi ili kačketi, takođe su neophodni. Trebalo bi da se trudimo da izbegavamo izlazak iz kuće tokom najvrelijeg dela dana. Kad god smo u mogućnosti, trebalo bi da priuštimo sebi odlazak u prirodu i odmor u hladovini, šetnju po mesečini, pored vode... Pored toga što će nas rashladiti od vrelih letnjih dana, ovakav kontakt sa prirodom iniciraće buđenje novog talasa životne radosti u nama, pročistiće naše misli i ispuniti nas lepim emocijama, a to su glavni preduslovi za lep i srećan život. ●

Kako se pravi čatni

Čatni se služi kao poslastica uz glavno jelo. Od svakog se dobija oko 1-1/2 šolje.

ČATNI OD SUVOG GROŽĐA I URMI

- 1 kašičica semenki mirođije
- 1 kašičica semenki kumina
- 2 kašičice samlevenog korijandera
- 1 šolja suvog grožđa
- 1/2 šolje urmi, bez koštica i iseckanih
- 1/4 soka od pomorandže
- 2 kašika svežeg đumbirovog korena, iseckanog
- 1/4 kašičice muskatnog oraha
- 1/4 kašičice soli
- 3 kašike iseckanog svežeg korijandera

Ispecite semenke i korijander. Pomešajte suvo grožđe i urme i potopite ih 20 minuta ili dok voće ne omekša. Sve to pomešajte u blenderu i sameljite.

ČATNI OD ŠLJIVA

- 1 1/2 šolja crvenih ili modrih šljiva
- 1/2 kašike oljuštenog đumbirovog korena, iseckanog
- po 1/4 kašičice karanfilića, muskatnog oraha, cimeta, korijandera i kurkume
- 1/2 kašičice mirođije
- 1/4 kašičice soli
- 1/2 šolje soka od grožđa
- 1 1/2 šolja šećera u granulama, narendana kora 1 pomorandže

Ispecite đumbirov koren, začine i semenke mirođije. Dodajte šljive, sok, sok, šećer i narendanu koru pomorandže. Blago zagrejte i mešajuć neprekidno, pustite da proključa. Smanjite vatru i kuvajte čatni oko pola sata.