

**Z**ivot ispunjen stresom, na žalost, retko koga danas uspeva da zaobiđe. Posledica toga su različite tegobe koje nas sustižu i sa kojima, ponekad, veoma teško izlazimo na kraj. U početku pokušavamo da se sa njima izborimo sami, pribegavajući preparatima koji nam privremeno olakšavaju stanje, ali sami retko uspevamo da trajno uklonimo problem.

Veoma često, na lekarski pregled odlazimo zbog različitih želudačnih tegoba. One su, u principu, aktuelne tokom cele godine, ali se značajno češće javljaju leti ili neposredno posle slava, rođendana i raznih drugih praznika, kada su i faktori koji do njih dovode zastupljeniji.

### Kao kamen u želucu

**V**erovatno je mali broj osoba koje bar jednom nisu imale neke stomačne tegobe. Osećaj „kamena u želucu“, pojačana kiselina, osećaj žarenja i pečenja u predelu stomaka i grudi, kiselo podrigivanje, povraćanje hrane



Piše dr Gordana Marković Petrović

ili kiselog sadržaja, osećaj nadutosti u stomaku, nepravilno varenje, neredovan apetit, osećaj bljutavosti u ustima... samo su neki od simptoma različitih oboljenja želuca. Često su ove tegobe praćene umorom, glavoboljom, neredovnim pražnjenjem creva, osećajem utrnulosti u pojedinim delovima tela, pojačanim osećajem žeđi, pojavom „ranica“ u usnoj duplji, probadanjem i bolom u leđima... Ukoliko ove tegobe dugo perzistiraju, mogu biti praćene i čestim promenama raspoloženja, poremećajem sna, gubitkom koncentracije, slabijom memorijom...

Svedoci smo i masovne pojave *Helicobacter pylori* infekcije, za čije lečenje zvanična medicina ima sada već čuveni protokol koji se sastoji iz kombinacije nekoliko vrsta lekova. Veoma često čujemo i da se ljudi žale na to da im uzimanje ove terapije nekada teže padne od tegoba zbog kojih su se inicijalno javili lekaru. Nije redak slučaj i da, uprkos redovnoj primeni terapije, kada posle predviđenog

vremenskog perioda uradimo kontrolni test, vidimo da je uzročnik i dalje prisutan. Dugotrajna primena lekova koji „smanjuju kiselinu u želucu“, može imati niz nuspojava, a dešava se i da se nakon prestanka uzimanja terapije - tegobe vrate.

Ovo nikako ne bi trebalo da shvatimo kao kritiku zvanične medicine i terapije, već da samo, uzevši sve pomenuto u obzir, počnemo da razmišljamo šta je to što je dovelo do pojave naših tegoba i koje su to loše navike, odnosno faktori rizika koje je potrebno ukloniti paralelno sa primenom bilo koje terapije. Već smo više puta skretali pažnju na to da ovi tekstovi ne služe kao izvor dijagnostičkih i terapijskih metoda, jer to nisu, već kao putokaz za jedan drugačiji, prirodan pogled na zdravlje i srećan život. Kod prisustva bilo kakvih tegoba, odlazak kod lekara se uvek preporučuje. Na nama je da odaberemo da li će to biti lekar koji se bavi samo zapadnom medicinom, ili ajurvedski lekar ili lekar neke druge komplementarne metode. Značajno je da istaknemo da su, prema važećim propisima u našoj zemlji, svi lekari koji se bave nekom granom komplementarne, alternativne i tradicionalne medicine, pre svega i lekari zapadne medicine. Suština svakog od njih je da

# Kada nas želudac bolno upozorava...

Kako da pobedimo osećaj žarenja u predelu stomaka i grudi

- Promena nekih životnih navika sigurno će eliminisati uzrok tegoba i poboljšati svaki vid terapije

**Primamljivo izgleda,  
alivrlro škodi...**



## Kandi

Stavite 1/2 šolje pirinča (po mogućnosti basmati pirinča) u 2 litre vode. Dodajte po trun svežeg đumbira, kumina u prahu i soli. Kada voda provri, smanjite temperaturu tako da voda tiho vri i kuvajte oko 30 minuta, odnosno dok se količina vode ne smanji na oko pola litre.

Procedite neskuwane čestice pirinča, ulijte tečnost u termos i pijuckajte tokom dana između obroka.

nam pomogne da dođemo do cilja, odnosno ozdravljenja, a na nama je da, prema svom osećaju i afinitetima, izaberemo put kojim ćemo do njega stići.

Kakav je stav Mahariši ajurvede prema pomenutim želudačnim tegobama?

Prema Mahariši ajurvedi, pomenuti poremećaji se nazivaju amlapita i obuhvataju poremećaje koji su praćeni pojačanom kiselinom u želucu, od dispepsije, preko gastritisa, čira... Ove tegobe su u najvećem broju slučajeva posledica Vata-Pita neravnoteže. Različiti uzroci dovode do pojave ovih tegoba.

**Košunjavo voće  
nikako  
ne prija želucu**



## Stres

Pre svega to su stres, mentalna napetost i konstantna briga, faktori rizika koji su deo života skoro svakog od nas. Često mislimo da po pitanju njih nismo u mogućnosti da uradimo ništa. Ali razmislimo realno - da li naša konstantna strepnja i briga doprinose tome da neki problem rešimo brže i bolje? Naravno da ne. Mi ne možemo ignorisati životne događaje koji nisu lepi i prijatni, ali veoma često smo toliko fokusirani na njih da dozvoljavamo da i ono što je lepo prolazi pored nas, a da ga mi ne primećujemo. Sami smo odgovorni za to što propuštamo izlazak sunca, što ne primećujemo da je drveće procvetalo i ozelenelo, što ne udahnemo pu-

nim plućima vazduh ispunjen mirisom lipe... Ti lepi trenuci bi trebalo da budu svakodnevni deo našeg života i da nas relaksiraju, a mi ih najčešće jednostavno propuštamo.

Veoma bi korisno bilo da nabavimo i stalno nosimo sa sobom bočicu etarskog ulja od lavande, mandarine, rimske kamilice, jasmina ili nekog drugog čiji nam mi-

ris prija, da ga povremeno nežno utrljamo u predeo grudne kosti ili samo par puta u toku dana udahnemo njegov miris.

Jednostavna tehnika koju možemo primeniti u svakom trenutku je da usmerimo pažnju na svoje nozdrve i osetimo kako vazduh ulazi kroz njih i kako zatim kroz njih i izlazi. Svaki put kad osvestimo ovo strujanje vazduha, naša kompletna fiziologija će se umiriti, uskladiti i osećaćemo se bolje. Blagotvorni efekti praktikovanja transcendentne meditacije, joge ili nekog drugog vida opuštanja i relaksacije su od neprocenjivog značaja za naše zdravlje i harmoniju u svakodnevnom životu. Kada smo u skladu sa samim sobom, spoljašnji faktori nas mnogo teže poremete.

## Nana

- Jednu kap čistog organskog eteričnog ulja nane sipajte u čašu tople vode ili čaja i pijuckajte tokom dana.
- Utrljajte 4-6 kapi čistog organskog eteričnog ulja nane kružnim pokretima, u pravcu kazaljke na satu, u predelu želuca i oko pupka.



## Neredovni obroci

Jedan od značajnih uzroka koji dovode do želudačnih tegoba su kasni odlazak na spavanje (po-

**Mr sci. med dr Gordana Marković Petrović je magistar medicinskih nauka i specijalista socijalne medicine.**

Završila je kompletnu postdiplomsku edukaciju iz Mahariši ajurvede koju su zajedno organizovali „Maharishi College for Perfect Health” iz Holandije i Udruženje za Ajurvedu Srbije „Maharišijev koledž za savršeno zdravlje”. Takođe, završila je i naprednu edukaciju u Holandiji i stekla titulu lekara Mahariši ajurvede.

Predsednica je Sekcije za Ajurvedsku medicinu UAS. Pored velikog iskustva u radu sa pacijentima, angažovana je i kao predavač iz oblasti Ajurvedske medicine, u okviru edukacija koje se organizuju za lekare i druge zdravstvene profesionalce. Kreator je brojnih kurseva iz oblasti tradicionalne medicine i Mahariši ajurvede za zdravstvene radnike.

Iza sebe ima više od deset godina iskustva u radu sa pacijentima, a tokom tog perioda dodatno se edukovala u oblasti geštalt psihoterapije i različitih metoda tradicionalne medicine, kao što su akupunktura, reiki i rekonekcija.

**Za dodatne informacije, možete je kontaktirati na telefon 063/89 63 331, ili joj se obratiti putem mejla: [ajurveda999@gmail.com](mailto:ajurveda999@gmail.com)**

sle 22h) i kasna večera. Verovatno ste i vi imali priliku da konstatujete da se, kada kasno večeramo, ujutro probudimo sa izraženim osećajem gladi, a da kada večeramo u ranim večernjim satima (do 18:30), taj osećaj gladi nakon buđenja ne bude opterećujući. Značajni faktori koji mogu prouzrokovati želudačne tegobe su brzo jedenje, uzimanje hrane i pića dok stojimo, hodamo ili vozimo, stresni razgovori tokom obroka i fizičko iscrpljivanje nakon uzimanja hrane. Više puta smo istakli koliko je značajno jesti u tihoj i mirnoj atmosferi i ostati za stolom 5-10 minuta nakon završetka obroka.

### Neodgovarajuća ishrana

Često konzumiranje preterano začinjene, naročito ljute, kisele i previše slane hrane, dovodi do pojave i pogoršanja želudačnih tegoba, jer su sto sve faktori koji povećavaju pitu. Jedan od čestih uzrok pojave želudačnih tegoba je preterano konzumiranje alkohola, uključujući i crveno vino, naročito u kombinaciji sa crvenim mesom. Redovno uzimanje pržene, dimljene, grilovane hrane i gaziranih napitaka takođe dovodi do porasta kiseline u želucu i pratećih tegoba.

Hrana koja se preporučuje kod želudačnih tegoba je hranljiva i lagana za varenje.

Potrebno je da smanjimo unos šećera, alkohola, čaja, kafe, soja sosa, citrusnog voća, kvasca, kečapa, ukiseljene i fermentisane hrane. Nikako nam ne bi prijali sirće, hladna i ledena pića, previše sirovo povrća, jogurt, kefir, kiseli sirevi, masna hrana, puter, koštunjavi plodovi, hrana iz konzerve, kao ni hrana preostala od prethodnog obroka.

Sve su ovo faktori koji doprinose neadekvatnom funkcionisanju želuca i celog digestivnog trakta i ako njih ne eliminišemo, nikakvim lekovima verovatno nećemo uspeti trajno da se oslobodimo tegoba. Helikobakterija (Helicobac-

ter pylori) se i nastanjuje u sredini u kojoj ima povoljne uslove za život i iz tog razloga samo terapija lekovima nije dovoljna za izlečenje. Sa druge strane, ako pravilnim ponašanjem i eliminisanjem štetnih faktora izbalansiramo želudačnu sredinu, moguće je da se i sve štetne posledice (uključujući i Helicobacter pylori) jednostavno eliminišu, jer više ne postoji podloga koja im obezbeđuje adekvatne uslove za opstanak.

Još jedan veoma važan savet kada su pojačana kiselina i druge želudačne tegobe u pitanju je da ne ostavljamo želudac predugo praznim. Veoma je dobro da između redovnih obroka uzimamo kandi u bilo koje vreme. Ovaj napitak smiruje pitu i hranljiv je. Ako se hiperaciditet (povećana kiselina u želucu) oseća između obroka, prijaće nam da polako, povremenim gutljajima, pijemo šolju toplog mle-

ka u kome smo razmutili 1-2 kašičice džema od ružinih latica. Ovu mešavinu možemo držati u termosu pored kreveta i pijuckati i tokom noći, ako se budimo sa pomenutim simptomima.

Veoma je blagotvorno i ako ujutro, na prazan stomak, popijemo vodu koju smo preko noći ostavili da stoji u bakrenom sudu.

Potrebno je da doručujemo, ali da pritom obavezno izbegavamo voće i kiselu hranu.

Kuvano slatko voće možemo uzimati, ali samo kao poslepodnevnu užinu.

Naravno, Mahariši ajurveda u slučaju hiperaciditeta, gastritisa i ostalih tegoba ima da ponudi još mnogo toga, kao što je na primer adekvatan i za svakog individualno kreiran dijeteski režim, kao i biljne kombinacije kreirane za ovu vrstu tegoba, ali one se mogu preporučiti tek nakon pulsne dijagnostike i pregleda od strane ajurvedskog lekara.

S obzirom na to da je uslove vremena i prostora u kome živimo nekada veoma teško promeniti, jedino što nam ostaje je da pokušamo da se prilagodimo postojećim životnim okolnostima, tako što ćemo ojačati svoj organizam i eliminisati bar one faktore koji zavise od nas. Moramo se svakodnevno podsećati, koliko god nam je ponekad teško da prihvatimo, da naša sreća ipak zavisi od onoga što je u nama, a ne od onoga što je oko nas, jer samo to što je u nama - niko nam ne može oduzeti. ●

### Korijander

- Čaj - prelijte 1 kafenu kašičicu sveže samlevenog semena korijandera sa 1/2 l provrele vode, ostavite da odstoji 10-15 minuta, procedite i pijuckajte tokom dana.
- Ulje - nabavite čisto organsko esencijalno ulje korijandera i uzimajte 3 puta dnevno, pre obroka po 1 kap sa malo tople vode.

