



Kako se izboriti sa holesterolom?

Pogrešne navike u ishrani, loša dnevna rutina, poslovne obaveze koje podrazumevaju pre svega sedenje, samo su neki od faktora rizika koji generalno doprinose narušavanju našeg zdravlja, a jedna od veoma rasprostranjenih posledica takvog načina života je hiperholesterolemija - povišen nivo holesterola u krvi

Zvanična medicina nudi veoma efikasne lekove, koji u najvećem broju slučajeva, veoma brzo dovedu do pada nivoa holesterola, ali je njihov učinak samo trenutan, jer se vrednost holesterola veoma brzo, nakon prestanka uzimanja terapije ponovo povisi, što znači da



Piše dr Gordana Marković Petrović

problem ostaje prisutan. Zbog toga postoji preporuka da se ovakvi lekovi moraju uzimati „do kraja života“. Stručna javnost vodi žučnu polemiku u vezi sa nus pojavama

koje se mogu javiti tokom njihove primene.

Prema Maharišijevoj ajurvedi uzroci koji dovode do porasta nivoa holesterola u krvi su disbalans kafa doše i prisutnost ame, odnosno toksina u organizmu. Ama se, usled neadekvatnog varenja i loše eliminacije produkata metaboli-

POSEBNE PREPORUKE:

Tople supe, crni i beli luk, narandže, limun, namirnice gorkog ukusa, hrana u koju su dodati začini dovode do smanjenja nivoa holesterola u krvi.

Pomešati i uzimati neposredno pre ručka: 1 kk soka od đumbira, 1 kk limunovog soka 1 prstohvat soli, kap meda.

Stimuliše varenje i metabolizam masti u organizmu.

Uzimati u vreme ručka i predveče: Pomešajte 1 deo jogurta sa 6 delova vode, dodajte prstohvat soli, kumina i đumbira.

Pojačava agni i redukuje amu i kafu.

zma ta-
loži u razli-
čitim delovima našeg organizma i opterećuje našu fiziologiju.

Kada se hrana koju pojedemo ne svari kako treba i ne iskoristi u cilju pravilnog ishranjivanja naših tkiva i organa, ona počinje da predstavlja teret za organizam i umesto da bude lekovita, zapravo postaje „otrov“. Jedan od štetnih efekata te loše obrade hrane je i nagomilavanje masnoća u našem organizmu i pojava povišenog nivoa holesterola u krvi.

Mi nekada pokušavamo da nađemo način da se sami izborimo sa ovim problemom, ali umesto da ga rešimo upadnemo u još veću zamku, jer je jedan od čestih uzroka koji može dovesti do pogoršanja našeg zdravstvenog stanja, upravo primena dijeta koja nije prilagođena nama i na-

šoj konstituciji. Faktori koji takođe povećavaju rizik za pojavu povišenog nivoa holesterola u krvi, ali i mnogih drugih zdravstvenih tegoba, su uzimanje hrane između obroka i prejedanje.

Uzimanje hrane pre nego što je pret hodni obrok u potpunosti svaren, zapravo dovodi do prekida varenja hrane koja se već na-

lazi u digestivnom traktu i do započinjanja varenja ponovounesenih namirnica. Usled toga, nesvarena hrana od pret hodnog obroka, ne može biti ade-

kvatno iskorišćena i pretvara se u toksine koji se talože u organizmu.

Zbog toga je, pre svega, značajno da još jednom ponovimo da je tokom dana potrebno da jedemo 3 puta i to: lagani doručak, ručak između 12 i 13:30 kao glavni obrok i lagana večera najkasnije do 18:30. Osim u slučaju kada se radi o malojoj deci, dijabetičarima ili nekim drugim specifičnim stanjima, ne preporučuju se dodatni obroci, niti uzimanje hrane između obroka.

Posebno bi trebalo izbegavati hranu koja je teška za varenje i bogata masnoćama, kao i slatku i slanu hranu. Alkohol, crveno meso, riba, sirevi, jogurt, nauljenu hranu, hladna jela i hrana preostala od prethodnih obroka nikako se ne preporučuju.

Sladak lasi

Jedan deo hladnog jogurta
3 dela vode
prstohvat kardamoma,
šećera i ružine vodice.

Digestivni lasi
1 deo hladnog jogurta
3 dela vode
Prstohvat đumbira,
kumina, soli i crnog
bibera.

Milkšejk od urmi

4-5 celih urmi
1 šolja neobranog organskog mleka
2 prstohvata cimeta u prahu.
Stavite mleko da provri dok jednom ne pusti penu. Isključite vatru. Sipajte mleko, cimet i urme u blender. Miksirajte dok se urme dobro ne samelju. Servirajte toplo zimi, a na sobnoj temperaturi ili prohladeno (ne hladno) leti ili ako postoji neravnoteža Pite.

INTERESANTNI KULINARSKI AJURVEDSKI RECEPTI

Napici od lasija:

Lasi je izuzetno ukusan napitak koji se pravi od svežeg jogurta i mlake vode. Dok sam jogurt može da bude težak za organizam i da poremeti rad sistema za varenje i eliminaciju, pretvoren u lasi dobija lekovita svojstva i podstiče varenje. Razblaživanje jogurta sa vodom menja njegovu molekularnu strukturu, tako da se mnogo lakše asimiluje. Preporučljivo je da se konzumira pre ili za vreme obroka. U lasi možemo do-
davati raz.

Konzumiranje hladne vode i gaziranih pića, kao i teška hrana u večernjim satima značajno ugrožava naše zdravlje.

Još jedan značajan aspekt koji doprinosi povećanju metabolizma masti u našem organizmu je i naše emotivno stanje, pa bi ukoliko imamo probleme vezane za ovu temu, trebalo da potražimo podršku psihoterapeuta koji će nam pomoći da situaciju u kojoj se nalazimo adekvatno sagledamo i prevaziđemo.

O autoru

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 kontaktirati sa njom preko telefona 063/89 63 331, ili joj se obratiti putem mejla: ajurveda999@gmail.com

Mešavine začina

MEŠAVINA ZAČINA ZA DETOKSIKACIJU

- 1 deo kurkume
- 2 dela kumina u prahu
- 3 dela korijandera u prahu
- 4 dela morača u prahu

Pomešajte ove začine i čuvajte ih u tegli. Kada spremate jelo, stavite malu količinu gija u jelo i zagrejte na vatri srednje jačine. Dodajte ovu mešavinu začina za detoksikaciju uzimajući jednu kafenu kašičicu mešavine začina za jednu porciju povrća. Propržiti začine na giju dok ne oslobode svoju aromu, ali vodite računa da pri tom ne zagore. Dodajte obareno povrće, lagano promešajte i pržite zajedno još jedan minut. Dodajte soli i bibera po ukusu. Takođe možete da propržite mešavinu začina na giju kao što je opisano i da time prelijete povrće ili žitarice.

ZAČINI ZA JAČANJE IMUNITETA

- 2 dela kurkume
- 3 dela kumina u prahu
- 3 dela korijandera u prahu
- 6 delova morača u prahu
- 1 deo suvog đumbira u prahu
- 1 deo crnog bibera u prahu
- 1/4 dela cimeta u prahu

Dobro izmešajte sve začine u prahu i čuvajte ih u hermetički zatvorenoj posudi na hladnom mestu daleko od direktnih sunčevih zraka. Za svakodnevnu upotrebu pržite ih na jednoj kašičici gija. Zagrejte ih dok ne osetite aromu. Odmah sklonite šerpicu sa vatre, kako začini ne bi izgoreli. Pospite začinjeni gi po pirinču ili nekom drugom jelu pre serviranja ili dodajte bareno povrće u mešavinu začina dok se još uvek nalaze u šerpici i sve sastojke dobro promešajte. Dodajte soli i bibera po ukusu. Ovu mešavinu začina bi trebalo redovno koristiti za jedno jelo, tokom glavnog dnevnog obroka, što je prema Maharišiju ajurvedi ručak, jer dovodi do jačanja imuniteta i podstiče varenje.

MEŠAVINA ZAČINA ZA SEZONSKE ALERGIJE

- 3 dela kurkume
- 6 delova morača
- 6 delova korijandera
- 1 deo crnog bibera
- 1 deo đumbira

Pomešajte ove začine i čuvajte ih u tegli. Kada spremate neko jelo, stavite malu količinu gija u tiganj i zagrejte ga na vatri srednje jačine. Dodajte mešavinu začina za sezonske alergije, uzimajući jednu kafenu kašičicu začina na jednu porciju povrća. Pržite začine dok ne oslobode svoju aromu, ali pazite da ne zagore. Dodajte povrće, lagano promešajte i pržite sve zajedno još jedan minut. Dodajte soli i bibera po ukusu. Ili možete da pržite mešavinu začina na giju i da njome pospete povrće ili žitarice.

ČAJ ZA DETOKSIKACIJU

Ujutru skuvajte 2,5 l vode. Pustite da vri 5 minuta i čim sklonite sa vatre u to dodajte 1/4 kafene kašičice celog kumina, 1/2 kafene kašičice celog korijandera, 1/2 kafene kašičice celog morača i ostavite da stoji poklopljeno 10 minuta. Procedite začine, sipajte vodu u termos i pijuckajte je tokom dana. Svakog jutra kuvajte novu količinu svežeg čaja. ●