

Na početku, dok smo još veoma mladi, želimo da budemo uspešni u školi, na fakultetu, u sportu kojim se bavimo, da budemo omiljeni u društvu i da imamo bliske prijatelje kojima možemo da verujemo. Kada malo odrastemo, neke od glavnih preokupacija postanu nam potreba da imamo svoj „krov nad glavom“ i finansijsku stabilnost, da budemo uspešni u profesiji kojom se bavimo.

U nekom trenutku sretnemo srodnu dušu, poklonimo joj svoju ljubav, poželimo da imamo decu i da podelimo sa njom sve ono što nas zadesi na našem životnom putu.

Dok težimo ispunjenju ovih želja, dobro zdravlje se, kod većine od nas, nekako podrazumeva, ali mi o tome malo pričamo, a još manje radimo na njegovom očuvanju i unapređenju. Veoma često o zdravlju počnemo da razmišljamo, tek onda kada se suočimo sa nekim problemom. Tada većina dotadašnjih želja odlazi u drugi plan i mi smo spremni da učinimo sve kako bi zdravstveno stanje popravili.

Cena pogrešnih stavova

Mladi ljudi danas, trčeći kroz vrtlog savremenog života, ne štete ni svoje telo, ni svoj um, ni svoje emocije. Pokrenuti mladalačkim entuzijazmom, u želji da dokažu svoje sposobnosti, retko kad razmišljaju o tome da je zdravlje nešto što bi trebalo brižljivo čuvati i samim tim, ne preduzimaju nikakve prevencije kako bi se zaštitili od stresa, iscrpljivanja i brojnih drugih štetnih faktora koji dovode do disbalansa u fiziološkim procesima čovekovog organizma.

Sirom sveta danas, jedan od veoma čestih inicijalnih momenata koji mladim parovima skrene pažnju na to da nešto sa njihovim zdravstvenim stanjem možda nije u redu, je trenutak u kome shvate da već izvesno vreme žele da imaju dete, a do trudnoće nikako da dođe. Statistički podaci govore da oko 15 odsto parova ima problem sa dobijanjem potomstva. Nažalost, kada je ova tema u pitanju, stanje je alarmantno i na našem podneblju.

Suočavanje sa mogućnošću da postoji konkretan problem koji sprečava da se realizuju kao roditelji, mnogima veoma često može izgledati kao ulazak u mračni lavirint, iz koga se ne vidi jasan izlaz. Mladi

Zdravi roditelji

Ako planirate da imate potomstvo pažljivo napravite u vezi svog zdravlja odraziće se

ljudi se susreću s različitim iskušenjima, koja su veoma često bolna i neprijatna.

U početku je prisutna neverica i nepriznavanje činjenice da problem postoji. Međutim, veoma brzo, naročito u Srbiji, zbog nemogućnosti da se izbegnu brižna i dobronamerna pitanja potencijalnih baba, deda, tetki, stričeva, ostale mnogobrojne rodbine, život ovih mladih ljudi može početi da liči na košmar, u kome veoma često ne vide jasnu smernicu koja vodi do rešenja, a osim toga, veoma često nemaju ni psihičku podršku, koja je preko potrebna u situacijama kao što je ova. Brojna ginekološka i urološka ispitivanja u velikom broju slučajeva identifikuju razloge zbog kojih ne dolazi do začeća, ili razloge zbog kog nastaju neki od problema u trudnoći i u skladu sa tim se preduzimaju određeni koraci. Medicinski tretmani su ponekad veoma neprijatni i zahtevaju primenu brojnih lekova, hormonskih preparata i hiperstimulaciju određenih procesa u organizmu. Međutim ono o čemu se veoma često ne misli dovoljno, jesu potencijalne greške u našem ponašanju, načinu razmišljanja, ishrani... koje mogu biti značajan uzrok koji je doveo do disbalansa u organizmu i manifestovao se lošim spermogramom, impotencijom, čestim i upornim infekcijama, izostankom ovulacije, zapašenjem jajovoda i brojnim drugim bolesnim stanjima.

Zahvaljujući ekspanzivnom tehnološkom razvoju, sve češće smo skloni da poverujemo da samo sofisticirane i često komplikovane dijagnostičke i terapijske procedure, sprovedene u visokospecijalizovanim medicinskim centrima i laboratorijama, mogu da dovedu do poboljšanja naše zdravstvene tegobe i rešenja konkretnog problema. Kao da smo zaboravili da je najsavršenija laboratorija zapravo naš organizam i da on u sebi sadrži sve moguće isceljujuće mehanizme, koji su potrebni da budemo zdravi i srećni. Nekada je samo potrebno da mu pomognemo da se ponovo seti tih svojih čarobnih sposobnosti i počne da ih koristi.



Piše dr Gordana Marković Petrović

Za bebu - sve najbolje

Prema Mahariši ajurvedi, zdravstveni problemi najčešće nastaju kao posledica neravnoteža koje postoje u organizmu i koje nisu sanirane na vreme. Različiti uzroci mogu dovesti do ovakvih stanja, koja se najčešće manifestuju lošim varenjem, neadekvatnom eliminacijom nagomilanih toksina iz organizma. Da bi popravili loše zdravstveno stanje, pre sve-

ga moramo dijagnostikovati i ukloniti faktore koji izazivaju neravnotežu.

Ajurveda nas uči da „zdravlje bebe počinje sa zdravljem roditelja pre začeća“ i jedan od osnovnih saveta koje nam daje, kada je planiranje potomstva u pitanju, je adekvatna priprema.

- zdrava deca!

se pripremite - mnoge greške koje na zdravstveno stanje vašeg deteta

Ova preporuka se odnosi ne samo na one parove koji imaju problem sa začećem i održavanjem trudnoće, već na apsolutno sve osobe koje planiraju da imaju decu.

U skladu sa tim, ajurveda predviđa nekoliko različitih koraka koji nas vode do željenog potomstva.

Beba nastaje ujedinjenjem spermatozoida i jajne ćelije, a njihov kvalitet zavisi od fiziološkog balansa organizma budućih roditelja u trenutku začeća. Veoma je važno da oni koji planiraju da postanu roditelji ovo upamte i sve vreme imaju na umu. Sigurno je da svako želi da njegova beba bude zdrava i srećna, da se skladno razvija i raste i da ima dobar imunitet, pa je zato neophodno i da se preduzmu adekvatne aktivnosti koje će to i omogućiti.

Balans hormona

Dakle, pre svega neophodno je da budući roditelji provere da li je njihova fiziologija u ravnoteži i u slučaju da postoji problem preduzmu adekvatne korake koje će im ajurvedski lekar preporučiti, kako bi postojeće neravnoteže eliminisali. Nakon toga, poštujući dnevnu rutinu koja je u skla-

du sa prirodnim ciklusima, hraneći se pravilno i u skladu sa svojom konstitucijom i obezbeđujući dovoljno vremena za odmor i relaksaciju, dostignutu ravnotežu će lako održavati. Osobe koje imaju problema

sa telesnom težinom, bilo da je ona prekomerna ili nedovoljna, trebalo bi da potraže savet ajurvedskog stručnjaka i telesnu težinu dovedu do nivoa koji je odgovarajući za njih i njihovu konstituciju.

Ono što je izuzetno značajno kada je zdravlje budućih majki u pitanju je kakav je njihov menstrualni ciklus. Prema ajurvedi apsolutno je neophodno, pre planirane trudnoće, dovesti menstrualni ciklus u balans; to znači da bi trebalo da žena dobija menstruaciju 27-28. dana, da ciklus traje 5 dana, da krvarenje nije ni oskudno, ni preobilno i da nije praćeno ispoljenim neprijatnim senzacijama u vidu bola, osećaja težine u abdomenu, žarenjem ili slično. Mnogim ženama je sigurno neverovatno da zamisle da je tako nešto moguće i veruju da su tegobe koje imaju neizostavan deo njihovog života i nešto što je „karakteristično“ za njih, ali čak i ako je stanje „oduvek takvo“, što često navode

tokom pregleda, ono je jednostavno posledica neravnoteže Vata, Pita i Kafa doše i u ajurvedi se obavezno tretira. Balansiranjem menstrualnog ciklusa žena dobija više benefita; pre svega unapređuje svoje zdravlje i oseća se komfornije, ponovo uspostavlja hormonalni balans, obezbeđuje uslove za zdravo, prirodno začeće i postavlja temelj za održavanje zdrave trudnoće.

Sve ovo je moguće postići poštovanjem ajurvedskih preporuka koje su veoma specifične i podrazumevaju adekvatno ponašanje žene tokom menstrualnog ciklusa, specijalan način ishrane tokom

ovog perioda, a u slučaju potrebe i upotrebu brižljivo odabranih biljnih mešavina.

Kada fiziologiju budućih roditelja dovodemo u balans, sledi detoksikacija. Na ovaj način oni obezbeđuju sebi da se oslobode od toksina nagomilanih u prethodnom periodu i da tako pročišćeni i zdravi dobiju zdravu i srećnu bebicu. Postoje različiti vidovi detoksikacije i oni značajno mogu doprineti poboljšanju nalaza spermograma, tretmanu hroničnih infekcija i brojnih drugih stanja koja mogu biti uzročnici steriliteta.

Detoksikacija i ishrana

Nakon detoksikacije, ajurveda savetuje jačanje reproduktivnog sistema muškarca i žene tokom takozvanog pripremnog perioda za začeće. Drevni tekstovi daju detaljne savete o tome kako se treba ponašati i koju hranu konzumirati kako bi se omogućio vrhunski kvalitet spermatozoida i jajne ćelije i kako bi se organizam žene na najbolji mogući način pripremio za buduću trudnoću.

Ukoliko je postojao bilo kakav problem koji je sprečavao da dođe do začeća, pridaje mu se posebna pažnja. Ajurvedska aromaterapija i pažljivo kombinovanje biljaka značajno doprinose prevazilaženju različitih disbalansa uključujući tu i impotenciju, preranu ejakulaciju i brojne druge tegobe.

Nakon detoksikacije, drevni ajurvedski tekstovi nam daju veoma detaljna uputstva o neophodnom ponašanju i načinu ishrane, kako tokom pripremnog perioda za začeće, tako i tokom perioda kada želimo da se začeće realizuje.

Zbog izuzetnog značaja ove teme i sve veće potrebe da se njome bavimo, kreiran je specijalan ajurvedski program, koji svima koji imaju problema sa začećem i održavanjem trudnoće, ali i svima drugima koji žele da dobiju zdravu i srećnu decu, pomaže da očuvaju svoje zdravlje, sagledavaju moguće greške u ponašanju, kako tokom perioda pre začeća, tako i tokom trudnoće, porođaja i perioda nakon rođenja bebe. Budući roditelji se na taj način pripremaju za novu životnu ulogu. Veoma je važno da sve vreme budu svesni činjenice da osim brige o svojoj bebi, brinu i jedno o drugom, ali i o svim svojim potrebama. ●