

Budite lepi!

Kada smo srećni, zadovoljni i u balansu, onda nam i koža blista • Ravnotežu postizemo mirom, ali i adekvatnom ishranom

Lepota, ipak, dolazi iznutra



Piše dr Gordana Marković Petrović

Način na koji nas drugi vide i na koji mi sami sebe vidimo, predstavlja zapravo verni prikaz onoga što se nalazi u nama. Kada smo zdravi, ispunjeni radošću, zaljubljeni, zadovoljni svojom profesijom, mi jednostavno zračimo; i bez obzira na to kakve su nam boje oči i da li su nam baš sve crte lica u skladu sa proporcijama koje bi zadovoljile standarde estetske hirurgije, mi plenimo svojom lepotom.

Sa druge strane, ljudi rođeni sa savršenim crtama lica i idealnim telesnim proporcijama, sigurno neće svojim izgledom u nama izazvati divljenje, ako su nezadovoljni, neraspoloženi ili ako žive nezdravo. Dakle, sve ono što se vidi na nama direktno je odraz balansa ili disbalansa koji postoje u našoj fiziologiji i predstavlja ogledalo našeg zdravlja.

Prema ajurvedi, prava lepota predstavlja spoj unutrašnje i spoljašnje lepote, koje samo zajedno mogu ostvariti svoj puni potencijal.

Spoljašnje znakove lepote, između ostalog, predstavljaju lepa kosa, zdravi nokti, koža koja zrači, ali svi oni nisu samo efekat genetske

predispozicije koju nosimo... Sva ova tkiva rezultat su složenih fizioloških procesa koji se dešavaju u našem organizmu. Kada je naše varenje dobro, kada je metabolizam u našim tkivima adekvatan i kada je eliminacija otpadnih materi-

ja regularna, onda celo naše biće odiše energijom koja pleni, i zahvaljujući njoj smo mi lepi. Ne postoje kreme i druga sredstva za spoljašnju negu koja svojim delovanjem mogu doprineti suštinskom i dugoročnom pozitivnom efektu na našu kožu, ako prirodna dnevna detoksikacija organizma nije adekvatna, ako funkcionisanje naše jetre nije na zadovoljavajućem nivou i ako kroz naše krvne sudove teče reka toksina.

Dakle, i pored toga što zdrava i lepa koža predstavlja našu spoljašnju lepotu, ona je istovremeno i odraz našeg unutrašnjeg zdravlja. Ključni faktori koji ovo obezbeđuju su pravilna ishrana, specifični postupci nege koji su prilagođeni našoj konstituciji i neke opšte, zdrave preporuke.

Preskočite smrznuta jela

Neadekvatna ishrana dovodi do smanjenja kvaliteta i količine kolagenih vlakana, usled čega se menja tonus kože, ona počinje da se bora i gubi kompaktnost i sjaj.

Da bi to prevenirali, neophodno je da u našoj ishrani budu zastupljene, pre svega, sveže pripremljene zdrave i organske namirnice.

Potrebno je da izbegavamo kon-

zerviranu i smrznutu hranu, kao i ostatke od prethodnih obroka, zato što namirnice ovakvih karakteristika imaju malu hranljivu vrednost i često se slabo vare. Sve ovo zajedno izaziva produkciju toksina koji se gomilaju u čitavom našem organizmu, pa i u našoj koži.

Blagotvoran efekat

Lisnato zeleno povrće ima snažno antioksidativno dejstvo, jer sadrži mnogo vitamina i minerala. Od minerala su najzastupljeniji gvožđe i kalcijum.

Slatko, zrelo i sočno voće, poput grožđa, dinje, kruške, šljive ili dinjane jabuke, izvršno je i hranljivo za gotovo svačiju kožu. Neophodno je da ovde naglasimo da se osobama koje imaju povišen nivo šećera u krvi preporučuje da količina i izbor voća budu u skladu sa njihovim zdravstvenim stanjem.

Veoma blagotvoran efekat na kvalitet naše kože ima i konzumiranje raznovrsnih žitarica tokom različitih obroka u jednom danu. Možete kombinovati žitarice poput kus-kusa, kinoe, prosa, ili ječma sa pšenicom i pirinčem, u skladu sa vašom konstitucijom.

Lepoj i zdravoj koži doprinosi i konzumiranje lako svarljivih proteina koji su zastupljeni u supama od različitih vrsta mahunarki. U našim prodavnicama možemo naći različite vrste dala, a veoma ukusna i hranljiva je supa od prepolovljenog žutog mung dala. Lako svarljivi proteini se nalaze još i u punomasnom mleku i lasiju (razblaženom jogurtu sa začinima, o kome smo više puta pisali).

Osim toga, veoma je hranljiv gi (prečišćen puter), kao i organsko ekstračisto maslinovo ulje. Ove dve namirnice podmazuju kožu, hrane je i čine je blistavom.

Začini poput kurkume, kumina, korijandera i crnog bibera doprinose poboljšanju našeg varenja, nahraniti našu kožu i učiniti je blistavom.

Ono što se, kada govorimo o ishrani, ne preporučuje, je pripremanje namirnica u mikrotalasnoj pećnici. Osim toga, smatra se da kuvanjem povrća u vodi ono gubi čak do 85 posto svog antioksidativnog potencijala. Kuvanje na pari i dinstanje se preporučuju kao dva najbolja načina za pripremanje povrća.

U skladu sa dominantnim karakteristikama koje koža ima, možemo razlikovati tri tipa: Vata, Pita i Kafa tip kože.

Vata koža

Vata doša se sastoji od elemenata vazduha i prostora, pa se, u skladu sa tim, Vata tip kože odlikuje suvoćom i sitnim borama. Osim toga, Vata koža je tanka, osetljiva i hladna na dodir. Kada je Vata u balansu, koža se odlikuje delikatnim sjajem i privlačnošću. U slučaju kada je Vata doša neuravnotežena, koža se odlikuje prekomernom suvoćom, grubošću i pojavom ljuspica.

Glavna preporuka za ovaj tip kože je da se spreči njeno isušivanje. To ćemo obezbediti konzumiranjem tople hrane u koju smo dodali gi ili maslinovo ulje. Preporučuje se da u našu ishranu uvrstimo kiselo-kislate, slane i slatke namirnice, jer ovi ukusi doprinose balansiranju Vata doše u našoj fiziologiji. Hrana slatkog ukusa bi trebalo da je u vidu zrelog slatkog voća, a ne rafinisanog šećera. Potrebno je da izbegavamo suhu hranu, kao što su krekeri i da unosimo u organizam svakog dana 6-8 čaša tople vode.

Kada je dnevna rutina u pitanju, važno je da naglasimo da je jedan od izuzetno značajnih faktora koji doprinose lepoti naše kože, odlazak na spavanje do 22h.

Osim toga, izuzetno je značajno da izbegavamo upotrebu sredstava za čišćenje koja u sebi sadrže alkohol i isušuju kožu i da, kad god smo u mogućnosti, pre jutarnjeg tuširanja, uradimo uljanu masažu, koju u ajurvedi nazivamo abjanga.

Pita koža

Pita doša se sastoji od elemenata vode i vatre i kada su ove karak-

teristike zastupljene u našoj koži, ona je meka, svetla, srednje debljine i topla. Ako je izbalansirana, ima lep, blago rozkast ili zlatkast sjaj i izgleda kao da je obasjana iznutra. Pita tip kože karakteriše i veći broj borica i mladeža. Najčešće uz karakteristike ovakve kože idu i plava, žućkasto-crvena ili crvenkasta lepa i ravna kosa.

Ono što najčešće može da ugrozi Pita tip kože je sklonost ka pojavi osipa, rozacee, akni, fleka i poremećaja pigmenta. Ovakva koža prejako sunce i visoke temperature veoma slabo toleriše i izuzetno je fotosenzitivna. Poremećaji ovog tipa kože veoma često mogu biti isprovocirani emocionalnim stresom, potisnutim besom, frustracijama i osećajem ozlojađenosti.

Glavni saveti kojih bi se trebalo pridržavati kada je ovaj tip kože u pitanju su izbegavanje prekomernog izlaganja suncu i terapijskim metodama koje se baziraju na primeni izvora toplote, kao što je parenja lica i tela. Osim toga, izuzetno je važno da kontrolisano upotrebljavamo u ishrani veoma začinjenu, ljutu, slanu i kiselu hranu, jer ovi ukusi pogoršavaju Pita došu, za razliku od hrane gorkog, oporog i slatkog ukusa koja je balansirana. Slatko i sočno voće, poput dinje i kruške, zeleniš pripremljen na pari i džem od ružinih latica su izuzetno hranljivi za ovaj tip kože. Korisno bi bilo da izbacimo iz upotrebe sintetičke hemikalije i da komercijalne preparate za šminkanje zamenimo stoprocentno prirodnom kozmetikom.

Ono što je izuzetno značajno je da, primenom adekvatnih relaksirajućih tehnika i pravilnom organizacijom našeg vremena, nivo stresa svedemo na minimum i redovno se opuštamo.

Kafa koža

Kafa doša se sastoji od elemenata vode i zemlje, tako da je koža kojom dominiraju ovi elementi debela, masna, meka i hladna na dodir. Ako naša koža ima Kafa karakteristike, onda je ona sjajna, porculanski bleđa, poput meseca, dok je kosa gusta, talasasta, tamna i lako se masti. Ono što je prednost ovog tipa kože je što se bore javljaju u kasnijim godinama života, pa je mladalački izgled zastupljeniji nego u slučaju Vata i Pita tipa kože.

Kada je neuravnotežena, Kafa koža je sklona pojavi velikih pora, lako se masti, sklona je nastajanju masnih ekcema, mitisera, akni i zadržavanju vode. Ovakva koža je, takođe, podložnija razvoju gljivičnih infekcija od Vata i Pita kože.

Zbog svih navedenih karakteristika, Kafa koža zahteva češće i temeljnije čišćenje od drugih tipova kože. Neophodno je da izbegavamo upotrebu masnih krema koje zatvaraju pore. Osim toga, savetuje se izbegavanje teške hrane, poput prženih namirnica, masnog mesa, sireva i teških slatkiša. U ishrani se preporučuje lagana hrana koja se jednostavno vari i koja ima gorak, opor i ljutkast ukus, jer ovi ukusi balansiraju Kafa došu. Za pripremanje hrane se preporučuje maslinovo ulje, a pre svakog obroka se, za stimulisanje vatre varenja, preporučuje komadić izrendanog đumbira u koji smo dodali malo soli i malo limuna. Tople kupke i upotreba laganih i nežnih krema će dodatno otvoriti pore na našoj koži. Veoma je važno i da obezbedimo da pražnjenje creva bude redovno i regularno, kao i da svakodnevno imamo adekvatnu fizičku aktivnost, jer će izlučivanje znoja tokom vežbanja potpomoći prirodno čišćenje naše kože.

Unutrašnju lepotu takođe možemo negovati i to lepim mislima, plemenitim osećanjima i korektnim stavom prema svima koji se nalaze u našem okruženju. Od davnina je još poznato da samo zadovoljni, dobronamerni, srećni i pozitivni ljudi plene svojom lepotom. Kod osoba ispunjenih negativnim osećanjima, unutrašnja lepota ostaje pokrivena i sakrivena. Naša unutrašnja lepota izvire iz našeg srca, duše i uma, a najbolje se hrani oprastanjem i nezameranjem drugim ljudima.

Da bi je održali, neophodno je da negujemo blagonaklonost u sebi, da radimo na svom samopouzdanju, da se izražavamo lepo i ljubavno, vodeći računa o svom stilu života, poštujući principe zdrave dnevne rutine i redukujući stres.

Istinska dobronamernost, iskrenost i druželjubivost, privući će u naš život obilje sreće i izobilja i ljude sa istim osobinama.

Kada nam je srce ispunjeno ljubavlju, spremno da oprosti događaje iz prošlosti i prihvati ono što život nosi u budućnost, naša lepota pleni i otvara nam sva vrata.

(Kraj)