

# PRIPREMITE SE za sunčane dane

Da biste se lakše privikli na letnje uslove, vreme je da se pokrenete i malo posvetite sebi, u čemu vam mogu pomoći promena načina ishrane, masaža i fitoterapija

TEKST Vesna Stanimirović

**S**vako se priprema na svoj način za lepe dane koji nam dolaze. Neko ima svoje male rituale, neko se kune da će do leta skinuti višak kilograma ili da će već od sutra početi da se hrani zdravo, da vežba, vozi bicikl, ide pešice na posao... Šta god sebi obećali ovih dana, najvažnije je da budete i ostanete zdravi. Zato smo na pitanje koliko očuvanju zdravlja mogu doprineti pravilna ishrana, masaža i primena lekovitog bilja, odgovore potražili od prijatelja našeg magazina: Edgara Sajadjana, nutricioniste i trenera, Peđe Filipovića, terapeuta, učitelja, kreatora masaže i osnivača „Velnes akademije“ i Bobana Maksića, travara i fitoterapeuta iz Vrnjačke Banje.

## HRANA KOJA BUDI TELO

Posle zimskog perioda „hibernacije“ u smislu usporavanja metabolizma, manjeg kretanja i kaloričnije hrane, koju organizam prirodno traži, sada smo u fazi buđenja, kada telo vapi za svežim namirnicama sa što manje kalorija. – Pijace su prepune svežeg zeleniša i idealno je vreme da uz kombinaciju sa žitaricama, najbolje celog zrna, mahunarke i svežeg i koštunjavog voća, pripremate zdrave, hranljive

i lake obroke, koji vam ujedno neće oduzeti mnogo vremena. Bela riba treba da se nađe na jelovniku dva puta nedeljno, kao i belo živinsko meso, a svakodnevno bilo koja vrsta zelene salate (kristal, puterica, beli i crni hrastov list, endivija, ajsberg), zatim dodaci koji su idealni za kombinovanje s njom poput maslačka i srešnuša, štapići celera, sveže začinsko bilje, povrće i voće – objašnjava Edgar Sajadjan, nutricionista i trener. **Međutim, da bi vaš trud imao više efekta, naš sagovornik savetuje kratak detoks organizma i promenu loših navika, poput neredovne ishrane.**

– Ne preskačite obroke, jer je njihova redovnost

Krećite se više i pijte dovoljno tečnosti, na prvom mestu vode, jer je najbolja za hidrataciju a pritom ne sadrži kalorije

podjednako bitna koliko i njihov nutritivni kvalitet. Takođe, krećite se što više, pijte dovoljno tečnosti, na prvom mestu vode koja je najbolja za hidrataciju i ne sadrži kalorije, i poslednje, ali ne i najmanje važno, sačuvajte pozitivan stav, jer njime utičete na svoj „drugi mozak“ ili mikrobiotu, čiji su centar creva i proces varenja – savetuje nutricionista. S prvim lepim danima dolazi i vreme za prolećno čišćenje organizma. Ako ima ograničeno trajanje, od 7 do 30 dana, zavisno od vrste tretmana, biće delotvorno, efikasno i za svaku preporuku. Međutim, to važi isključivo ako ste potpuno zdravi.

### Prolećni šejk

Sastojci: ½ banane, 1 jabuka, ½ iseckane pomorandže, po 2 kašike mlevenog lešnika i susama, voda  
Sve sastojke ubacite u blender i pasirajte jedan minut. Količinu vode odredite po želji.



**Edgar Sajadjan,**  
nutricionista i trener



**Peđa Filipović,**  
terapeut, učitelj  
i kreator masaže



**Boban Maksić,**  
travar

## OSETITE JEDINSTVO S PRIRODOM

Ovo nam je već drugo proleće kada se, pored sve lepote prirode, moramo posvetiti očuvanju zdravlja, možda pre umnog i duševnog nego telesnog. O tome kako sačuvati sva ta tri nivoa zdravlja, razgovarali smo s Peđom Filipovićem, terapeutom i kreatorom masaže.

– Prema postulatima tradicionalne kineske medicine, najlepše doba godine pripada prirodnom elementu drvetu, što znači da maksimum svoga rada ispoljavaju jetra i žučna kesica. To nas ujedno usmerava na to da što više vremena provodimo u prirodi, da osetimo njeno pulsiranje i neodvojivo jedinstvo s njom, i darujemo joj zahvalnost. I baš u prirodi, uz usredsređeno duboko disanje, primenjujemo i tehnike samomasaže, osluškujući svoje telo s puno ljubavi i optimizma – ističe naš sagovornik.

**Kao što ni post ne pada slučajno baš u ovom periodu, tako je sada pravo vreme i za detoksikaciju čitavog bića.**

– Među mnogobrojnim tehnikama i terapeutskim pravcima masaža zauzima značajno mesto. Njene blagodeti ispoljavaju se na više nivoa – od centralnog opuštanja, osvešćenja i odlaganja „zapisa“ stresova, i čišćenja tela na ćelijskom nivou kroz stimulaciju cirkulacije krvi i limfe, do intenziviranja procesa detoksikacije, uravnotežavanje energetskog protoka i pobeđe nad nesanicom, koja je u ovom periodu godine posebno izražena između 23 i 3 sata.

**Pored talenta, posvećenosti i veštih ruku, za masažu je neophodno mnogo znanja, pa je zato veoma važno ko vas masira.**

– Važno je biti svestan svoje odgovornosti i u pristupu svakom klijentu voditi se osnovnim putokazom: prevashodno ne naškoditi! To znači da je neophodno poznavanje indikacija i kontraindikacija za primenu svake

Rad na sebi u pogledu zdravlja i fizičke spremnosti treba da vam bude deo svakodnevice u svakom godišnjem dobu



vrste masaže. U suprotnom, ona može ostaviti i ozbiljne posledice, a ponekad i dovesti do fatalnog ishoda. Tromboflebitične vene su stroga kontraindikacija za izvođenje masaže bilo kog tipa, pošto se može ugroziti život ako se tromb mehanički pokrene. Ima još mnogo stanja koja iziskuju poseban pristup. Masaža je svojevrsna umetnost koja se neprestano uči i istražuje.

**Pitali smo našeg sagovornika koja je njegova omiljena masaža i kome najviše voli da se prepusti?**

– U buketu lepota masaže u kojima uživam izdvojio bih šijacu, japanske putokaze harmonizacije protoka Ki kroz sistem meridijana i refleksoterapijsku masažu stopala, šaka i glave. Najviše volim da se prepustim divnoj energiji, posvećenosti, spokoju i znanju terapeuta iz moga tima „Professional“.

**Svim našim čitateljicama Peđa Filipović poručuje:**

– Rad na sebi u pogledu zdravlja i fizičke spremnosti treba da vam bude deo svakodnevice u svakom godišnjem dobu. Samo tako možete izbeći zamku postizanja instant rezultata, jer je to trud koji daje kratkotrajne efekte.



**Kada odenemo lakšu odeću pa nas „iznenade“ viškovi sala, a ponekad i oticanje ruku, nogu i zglobova, da li nam mogu pomoći čajevi?**

– Čaj i kapi korena i lista maslačka veoma dobro su se pokazali kao diuretik, jer izbacuju višak vode, a pritom poboljšavaju rad bubrega i nadbubrežnih žlezda, pročišćavaju jetru i krvotok, jačajući ceo organizam. Iako volim sve biljke i uživam radeći s njima, omiljena mi je majčina dušica. Ona se može primeniti kako preventivno tako i u terapijske svrhe. Izuzetno je dobra za ublažavanje kašlja i izbacivanje šlajma kod bronhitisa, za

jačanje imuniteta i opuštanje celog organizma. Lekovito bilje ne može škoditi, samo nam može pomoći, jedino s nekim od njih ne valja preterivati:

- nanu ne treba piti duže od 9 dana svakodnevno;
- rusa trava i pelin ponekad mogu izazvati jaku mučninu.

**Od bilja koje možemo koristiti stalno, naš sagovornik preporučuje: vranilovu travu, majčinu dušicu, koprivu, mlečiku, podubicu, rtanjski čaj, ranjenik, hajdučicu...**

– Priroda nam nudi lek za svaku boljku, s tim što je kao i kod pravih lekova, važan način čuvanja, pripreme i primene. Ne zaboravite na snagu bilja i uživajte u lepim danima koji su pred nama. Moja topla preporuka je čaj od vrhova mlade koprive i to dva puta dnevno po 2 dl ujutru i uveče natašte. Takođe, veoma je delotvoran čaj od vranilove trave, koji po-

maže kod čestih respiratornih infekcija, upala grla i krajnika, kašlja i bronhitisa, kao i urinarnih infekcija – savetuje Boban Maksić.

## ZAPOČNITE DAN ČAJEM

**Osim zelenila, cveća i vedrog neba, proleće nam donosi i alergiju, prehladu i grip.** Pijenje čajeva preventivno ili u terapijske svrhe svakako je delotvorno, ali je efekat još bolji kada se zna za šta se i kako koristi svaka lekovita biljka.

– Proleća aktivira razne slabosti odnosno bolesti, tako da upotreba lekovitog bilja u vidu čaja, melema, tinktura i meda daje dobre rezultate u jačanju opšteg stanja organizma – kaže travar Boban Maksić.

**Kao što ni lekovi nemaju podjednak učinak kod svakog bolesnika, tako ni čajevi ne deluju isto, ali zato fitoterapija nije nadrilekarstvo već grana medicine.**

– Čajevi negde mogu pomoći, a negde ne, u zavisnosti od težine i vrste oboljenja. Ali, u svakom slučaju biljke nam pomažu da ojačamo opšte stanje organizma. Važno je napomenuti da biljke treba da budu zdrave, svojstvenog mirisa i ukusa, pa će samim tim dati i dobre rezultate. U lečenju biljem postoji poseban proces koji treba poštovati od početka do kraja. Najpre treba prepoznati biljku koja se bere, pri čemu je važno i vreme berbe (oko podneva), zatim način sušenja (najbolje na sobnoj temperaturi, na drvenim ramovima, uz povremeno provetravanje), način prerade (seckanje i otprašivanje) i skladištenje (najbolje u papirnim vrećicama na suvom i tamnom mestu) – objašnjava naš sagovornik.

**Priroda nam nudi lek za svaku boljku, s tim što je kao i kod pravih lekova, važan način čuvanja, pripreme i primene**