



ZDRAVLJE Manjak energije jedan od najčešćih simptoma bolesti

Bol u grlu lako može biti i posljedica potisnute ljutnje

Nataša GAJSKI KOVAČIĆ

Na stvaranje našeg psihofizičkog sustava utječu nasljedni čimbenici - sve ono što su nam roditelji prosljedili - potom tjelesna aktivnost koja oblikuje um i tijelo, te psihološka aktivnost koja predstavlja najznačajniji čimbenik jer stanje uma uvelike određuje naše aktivnosti, djeluje na žlijezde s unutarnjim lučenjem i na živčani sustav.

Sve se naše misli odražavaju na tjelesnoj razini kao posljedica stanja našeg uma. Mnoga mentalna stanja odražavaju naše tjelesno stanje. Bol u grlu može biti primjerice povezana s potisnutom ljutnjom. Posebna stavka je hrana; ako je kvalitetna i cjelovita te sadrži sastojke potrebne za regeneraciju i rast stanica, tada je cijeli naš sustav zdrav. Nasuprot tome, rafinirana hrana i pića stvaraju temelj za nastanak mnogih bolesti. Kad se suočavamo s blokadom energije, jer jedan od tih čimbenika ne djeluje kako treba, dolazi do bolesti jer to je način na koji se tijelo odupire tolikom pritisku, smatra Tatjana Rutonić, shiatsu i MEMO bodywork terapeutkinja u Makrovi.

Rutonić je i autorica knjige »Govor tijela« u kojoj opisuje kakve nam sve poruke šalje tijelo i kako ih prepoznati.

Jasni znakovi uravnoteženog energetskog stanja su osjećaj lakote pri izvršavanju svakodnevnih obveza, smisao za humor, dubok san u trajanju od šest ili sedam sati, normalan tek, redovita probava i zdrava seksualna želja. S druge strane, neravnoteža na bilo kojoj razini, bilo tjelesnoj bilo mentalnoj ili duhovnoj na vidljiv način, u obliku različitih simptoma upozorava osobu da nešto nije u redu. Loše držanje, povremeni bolovi u različitim dijelovima tijela, česte upale, umor, nedostatak energije, nesnica, nervoza, tjeskoba, razdražljivost, neuredotičenost, simptomi su koji upućuju na neki problem.

»Na tjelesnoj razini na nas utječu prehrana, tjelovježba i disanje, na mentalnoj razini meditacija dok je na razini svijesti presudno spajanje s našom sviješću«, kaže Rutonić.

Manjak energije je danas jedan od najčešćih simptoma bolesti, koji zorno upozorava na to da je vrijeme za promjene.

Problemi s kralježnicom danas muče svakog drugog čovjeka. To je stoga što ona predstavlja »usko grlo« cijelog tijela. Zato se problemi u ostalim dijelovima kralježnice ili problemi na energetskoj razini tijela očituju upravo na tom području. Vježbanjem možemo i preventivno i kurativno djelovati na vratni dio kralježnice. Preventivno jačamo mišiće i energetsku tjelesnu razinu, a kurativno možemo uvelike olakšati već nastale simptome. Problemi nastaju zbog loše komunikacije između onoga što nam govori um i što nam tijelo signalizira, sjedilačkog načina života, lošeg držanja...

Uz osluškivanje tjelesnih simptoma, za održavanje zdravlja Vjesnikova sugovornica preporučuje pravilnu prehranu, vježbu, meditaciju, boravak u prirodi, smijeh i uživanje u životu.

»Samo umjerena tjelovježba dovodi do ravnoteže. Važno je znati koja je vrsta vježbe pogodna za koga i kad. Pravilno izvođenje vježbi je povezano i s vremenom koje odvajamo za vježbanje, a da bismo sve to odradili na najbolji način važno je oslušnuti vlastito tijelo. Različite tehnike rada na tijelu mogu uravnotežiti tjelesno, ali i mentalno zdravlje«, kaže Rutonić. Imamo aerobne i anaerobne vježbe. Aerobne podrazumijevaju vožnju biciklom, trčanje, planinarenje. Najbolje bi bilo te vježbe prakticirati dva do tri puta na tjedan, a anaerobne poput joge ili raznih vrsti istezanja svako-

dnevno deset do 15 minuta. »Ako dulje ne vježbate, onda vam je isprva teško, tijelo zaboravi u prvi mah. No ako redovno vježbate vidite koje su vam vježbe i kad optimalne - prema otkucanjima srca ili protoku energije kroz cijelo tijelo. Tijekom rekreativne tjelovježbe oslobađa se serotonin iz tijela. Postoje i neurotransmiteri poput dopamina čija razina ne bi smjela biti previsoka jer to znači stres, ali ni preniska jer to znači depresiju. Samo umjerena tjelovježba dovodi do ravnoteže. Pravilno izvođenje tjelovježbi je povezano s disanjem. Važno je prilagoditi vrijeme tjelovježbe osluškivanjem tijela jer jedino se tako tijelo regenerira«, objašnjava Rutonić.

Da bismo znali što je najbolje za nas i u kojem trenutku, treba se obrazovati. Stare kulture su znale kako si učinkovito pomoći u održavanju zdravlja. »Nije bilo

rafinirane hrane, ljudi su bili u kontaktu s prirodom.

Ne kažem da sada trebamo živjeti kao nekada, ali trebamo se prilagoditi, hraniti se kvalitetnijim povrćem, odlučiti se za meso iz organskog uzgoja... Naravno, ima i ljudi koji odlaze u drugu krajnost - kod kuće im je kao u apoteci, u prehrani su isključivi. Mislim da nije problem tu i tamo pojesti nešto rafinirano, ili popiti coca-colu, ali u tome treba biti umjeren«, ističe Rutonić.

Tijelo je neodvojivo od uma i kad nešto zablokira to se odražava na cijeli organizam. Tijelo pamti u svim svojim stanicama. Najčešće se »kratki spoj« u psihotjelesnom sustavu očituje lumbosakralnim problemima, a tada mnogi pohitaju na masažu, jer misle da će im to pomoći.

»Razlika između obične masaže i shiatsu-masaže je u tome što je shiatsu-tretman koji se radi

po akupresurnim točkama i uz pomoć tog pritiska ide sve do stanične razine, a kod obične masaže samo do mišićne razine. No zbog toga ne treba umanjivati ni vrijednost obične masaže. Problem je što ljudi misle da će masažom ispraviti sve što rade loše, a loše je to što vode nekvalitetan život, ne vježbaju, nezdravo se hrane. Naravno da masaža ne može poništiti sve te negativne učinke. No za razliku od običnog masera, kvalitetan shiatsu-terapeut će osobi dati savjet što se tiče kretanja, prehrane, meditacije«, tumači Rutonić.

Za meditaciju je dobro imati učitelja koji će osobu uvesti u svijet meditacije.

»No ona ne smije biti preintenzivna, jer tada čovjek postaje nervozan, počinje mu smetati buka, živciraju ga ljudi, prestaje biti uzemljen što je druga krajnost«, zaključuje naša sugovornica.



Problemi s kralježnicom nastaju zbog loše komunikacije između onoga što nam govori um i što nam tijelo signalizira, sjedilačkog načina života, lošeg držanja...

Neravnoteža na bilo kojoj razini, bilo tjelesnoj, mentalnoj ili duhovnoj na vidljiv način, u obliku različitih simptoma upozorava osobu da nešto nije u redu. Loše držanje, povremeni bolovi u različitim dijelovima tijela, česte upale, umor, nedostatak energije, nesnica, nervoza, tjeskoba, razdražljivost, neuredotičenost, simptomi su koji upozoravaju na neki problem

Tehnike koje podržavaju zdravlje

Kad čovjeku padne energija i kad mu treba pomoć zbog psihičkih problema poput depresije i anksioznosti, shiatsu-tretman može pomoći. Za neurološke probleme od pomoći može biti akupunktura, a homeopatija je odlična za blaže simptome. Shiatsu je dobar i kao podrška kad je riječ o ozbiljnim bolestima uz klasični liječnički tretman, dok je akupresura odlična za samopomoć. Refleksoterapija je također učinkovita metoda jer, recimo, masažom stopala se može djetetu sniziti temperatura.