

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

Naslov originala:
Pip Waller
Deeply Holistic: A Guide to Intuitive Self-Care

Copyright © 2018 by Pip Waller.
First published by North Atlantic Books. Translation rights arranged by
Plima agency. All rights reserved.
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:
Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:
Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:
Milica Simić

PREVOD:
Irina Vujičić

LEKTURA I KOREKTURA:
Jevrem Živanović

DIZAJN KORICE:
Siniša Subotić

ŠTAMPA:
Alpha print, Zemun

TIRAŽ:
1000

IZDAVAČ:
Publik praktikum
Dobrovoljačka 10/I, Zemun
office@publikpraktikum.rs
011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige
ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom
obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili
mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje
ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje
informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

PIP VALER

HOLISTIČKI
PRISTUP
ŽIVOTU

HARMONIA

*Za sve one koji streme celovitosti
u sebi i svetu.*

SADRŽAJ

Uvod.....	11
1 Pregled – Upoznavanje sa samim sobom.....	15
2 Koža – Između unutrašnjosti i spoljašnjosti.....	35
3 Koštani sistem (kosti i zglobovi) – Okvir	53
4 Mišićni sistem i vezivno tkivo – Samo napred.....	69
5 Kardiovaskularni sistem – Transport.....	83
6 Limfni sistem – Čisto kao suza	107
7 Imunitet – Vojska i čistači.....	119
8 Pluća – Dah života.....	141
9 Sistem organa za varenje – Kako jedemo i varimo hranu.....	163
10 Jetra – General sa hiljadu dužnosti.....	191
11 Bubrezi i bešika – Čišćenje krvi	205
12 Nervni sistem – Superkompjuter	221
13 Hormoni (endokrini sistem) – Komunikacija i kontrola	243
14 Pčela i cvet – Razmnožavanje	261
15 Čula – Doživljaj sveta.....	285
16 Starenje, smrt i umiranje	309

Dodatak A

Čisti iznutra – ishrana za detoksikaciju,
ishrana za eliminaciju i post..... 327

Dodatak B

Ljudske emocionalne potrebe – istrajna pomoć putem
slušanja tuđih iskustava i grupa za pomoć 335

Dodatak C

Isceljivanje za dušu – isceljivanje duhom biljaka 341

O autorki 347

Zahvalnost

Htela bih da zahvalim svima koji su omogućili nastanak ove knjige:

Jednom, koje stvara sve što postoji, na nadahnuću i viziji; ovoj divnoj Zemlji i svim njenim stvorenjima, naročito biljkama, na životu i svim iskustvima koja su me naučila svemu što znam; svima onima čije ideje, otkrića i učenja podupiru materijal iznet na ovim stranicama; Eboni, Timu i svima u NAB-u koji su učestvovali u stvaranju ove knjige.

Duboko sam zahvalna svojim učiteljima, klijentima i studentima, od kojih sam toliko toga naučila tokom mnogih godina; svojim roditeljima, što su me još kao mladu povelili na ovo putovanje kroz prirodnu medicinu; svojoj dragoj i uvaženoj prijateljici i koleginici Lusi Vels, na neprocenjivoj pomoći, šalama i smehu; i svojoj voljenoj saradnici Dženi Spiner, koja mi pomaže da verujem i u sebe i u osnovnu ljudsku dobrotu.

Uvod

Holistička briga o sebi je kao da obrađujete baštu svog života, da stvarate oko sebe izobilje boja i da žanjete s gomile komposta. Ona vam povećava svest o međusobnoj povezanosti svega, pa i potreba tela, uma i duha. Postajemo centriraniji, lakše osećamo i biramo ono što je dobro po nas i izbegavamo loše smerove.

Ova knjiga mapira različite puteve i tako vam pomaže da pronađete sopstveni. Nije joj namera da preteći maše prstom i govori vam šta „morate da radite” da biste bili zdravi. Zdravlje i dobrobit, duboki osećaj da si živ i zdrav, nije isto za svakoga. Svi mi imamo svoje izazove: hroničnu bolest, urođeno oboljenje, neku vrstu hendikepa ili trajno oštećenje od stare povrede ili bolesti. Međutim, u sopstvenom rasponu i definiciji, možemo biti manje ili više zdravi. Bez prihvatanja samog sebe nema dobrobiti, i zato uvek pođite od toga.

Glavna ideja koja povezuje sve holističke sisteme zdravlja i isceljivanja jeste da neka suštinska sila napaja sve što živi. Ravnoteža u tome doprinosi zdravlju, neravnoteža izaziva bolest. Holistička medicina je pristup koji obuhvata razumevanje, podržavanje i promovisanje urođenih sklonosti ka celovitosti i ravnoteži u telu, umu i duhu. Ta područja posmatraju se kao suštinski povezana.

Moja omiljena definicija zdravlja, koja potiče iz drevnog indijskog sistema medicine, ajurvede, jeste *svasta*, što znači „biti ustanovljen u sebi”. Daleko smo od toga u ovom našem savremenom svetu, i dug nam put predstoji. Kao staza koja vodi nazad ka prirodnijem načinu života, ovo putovanje počinje slušanjem samog sebe,

prihvatanjem istine o svom iskustvu – učenjem da budemo realni, da gradimo veze sa sobom, s drugima, s prirodom i s božanskom univerzalnom energijom koja prožima naš svet. U suštini, potpuni holizam znači da odbijamo da se priključimo zombi apokalipsi – da otupimo, da izgubimo osećanja, da budemo nepovezani, na autopilotu, nesposobni da osećamo sebe ili druge.

Ajurvedska medicina opisuje hijerarhiju nivoa lečenja za svaki problem i kaže da je razborito uvek prvo pokušati rešiti problem najjednostavnijim intervencijama, pre nego se popnemo lestvicom do složenijih – i naposljetku opasnijih – vidova lečenja. Prvi korak – temelj zdravlja – predstavlja brigu o sebi. U ajurvedi tu spadaju dobri osnovni principi života: ishrana, vežbanje, duhovna praksa i slično, kao i domaća upotreba biljaka u lečenju jednostavnih tegoba.¹ Ova knjiga nije zamena za traženje pomoći od lekara i iscelitelja. U savremenom svetu, većini je potrebna podrška u brizi o sebi u vidu tretmana iscelitelja/holističkog praktičara.

Da bismo bili zaista zdravi, moramo da promenimo svet, a da bi do toga došlo iz uravnotežene, holističke tačke gledišta – i time bilo uistinu korisno – treba da delamo s ravni dubokog znanja, zasnovane u srcu umesto s ravni rukovođene strahom, zasnovane na umu. Međutim, kako možemo slušati svoje srce kada nismo u dodiru sa samim sobom?

Na ovim stranicama izložen je pristup brizi o sebi iz holističke perspektive. Ova knjiga nije osmišljena kao zamena za veoma brojne dobre knjige koje detaljno obrađuju naturopatske i holističke metode zdravstvene zaštite; nadam se da će biti jednostavna za korišćenje, da će nadahnuti čitaoce da izvedu pozitivne promene i podstaći ih da dalje istražuju. *Holistički pristup životu* sadrži smernice i objašnjenja za holističku/prirodnu brigu o sebi, kao i jednostavne opise funkcija različitih telesnih sistema. Razumevanje tela ima presudnu ulogu u brizi o sebi. Ako vam osnove anatomije i fiziologije izložene u ovoj knjizi pobude žeđ za opširnijim znanjem – odlično, pročitajte *Holističku anatomiju*!

U ovom vodiču prepliću se informacije o tome kako se treba brinuti o umu, emocijama i duhu – koji su od presudnog značaja za

¹ Osnovno poznavanje biljaka nekada je bilo rasprostranjeno u svim kulturama, ali sada je nesvakidašnja pojava.

dobrobit tela. Pomislite na fizički bol koji obično osećamo u vezi sa emocionalnim tegobama: slomljeno srce često stvara osećaj kao da imamo pravu modricu usred grudnog koša; strah se može osetiti kao jaka tegoba u stomaku; od stresa nam se telo napinja, što izaziva bol. Staranje o emocionalnom zdravlju znači da dajemo prostora svojim emocijama – na taj način emocionalne tegobe ne moraju da se manifestuju kao fizički ili mentalni problemi.

Konkretne povezanosti među sistemima biće veoma jednostavno mapirane i istražene u ovoj knjizi. Obuhvaćene su i korisne informacije o ljudskom emocionalnom funkcionisanju i staranju o duševnom zdravlju; metode i ideje iz petoelementnog sistema klasične kineske medicine; naturopatski principi iz ajurvedske i evropskih tradicija; i jednostavni a efikasni načini rada s duhovnom energijom, kao i razmatranje veze između nas i sveta.

Ova knjiga namenjena je laicima koji poštuju holistički iliti prirodni pristup i žele da dobiju pregled pragmatičnog i direktnog pristupa telu i umu kako bi sami brinuli o svom zdravlju. Može interesovati i alternativne iscelitelje, kao i one koji su se školovali za biomedicinski zapadnjački pristup medicini i žele da prošire svoje razumevanje o naturopatskom i holističkom lečenju.

Kako koristiti ovu knjigu

U svakom poglavlju pronaći ćete opšti uvod u dati telesni sistem, a za njim opis kako da se brinete o sebi u pogledu emocionalnih veza, vežbanja, ishrane, hrane za glavu, energetskih i duhovnih pitanja, veza, zajednice i ekoloških problema, suplemenata i lekovitog bilja, kao i nekoliko korisnih recepata.

Neki predlozi dopašće vam se više nego drugi, a neki će vam možda delovati sasvim nezanimljivi i beznačajni (ili čak ludi!). Put do zdravlja i dobrobiti više je putovanje nego odredište i često će različiti metodi voditi jedan ka drugome; na primer, može biti da vam je fizički put najsmisleniji, tako da ćete preduzeti korake da promenite ishranu kako biste pružili svom telu dobru podršku. Ne smatrate da ste emocionalno vezani za hranu, ali vam je fizičko gledište logično te počinjete da se hranite zdravo. Izbacivanje pseudonamirnica kao što su šećer i nezdrave masti može da razotkrije

emocionalne izazove jer vam ta hrana nalik drogama više ne blokira osećanja. Onda pomislite: „Ah! Postoji nešto što bih voleo da ispitam u oblasti emocija”. Time vam raste emocionalna svest i želja da razumete svoja osećanja i da im date prostora da se ispolje.

S druge strane, neki od vas znaju da im je odnos prema hrani nabijen emocijama i počće da rade na svojim problemima sa ishranom gradeći ljubav prema sebi, prihvatajući samog sebe i spoznajući svoja osećanja na nov način, a tako ćete moći da pružite svom telu sve što ono traži i biće vam lakše da se odreknete ne toliko zdrave ishrane iz prošlosti.

Opet, neki će uvideti da ih najviše privlači čišćenje telesne energije kako bi produbili duhovnu praksu (ili doživljaj povezivanja s božanskim), te će odlučiti da promene navike ishrane u skladu s tim (možda će se opredeliti za *satva* ishranu – vidite stranu 30). Tako će detoksikovati telo i postati osetljiviji za nijanse emocionalnog života.

Telo, um (stavovi i emocije) i duh povezani su tako da međusobno utiču jedni na druge (podupiru ili ruše). Koja god da vam je staza brige o sebi najlakša da dođete do ostvarenja tog principa, nju i sledite. Na neki način, važno je da pronađete pravu ručku da pokrenete svoj život – ručku kao što je ona na masivnom, nezgrapnom kormilu koje pokreće ogroman brod. Lako je pomeriti ručku, ali ona stvara pritisak usled kojeg se ogromno kormilo okreće.

Koje su promene u cilju boljeg zdravlja i veće dobrobiti toliko lake i privlačne da vam uopšte ne bi teško pale? Počnite od njih i pokrenuće se čitav brod vašeg života.

Možete da odaberete sisteme iz ove knjige koji vas zanimaju, ali vredi i pročitati je celu, od korice do korice, budući da su kroz nju rasuti brojni biseri zanimljivih podataka vezanih za više od jednog sistema.

„Jedini preobražaj koji me zanima jeste potpuni preobražaj – ma koliko bio detaljan.”

– Suzan Zontag