

Da bi nam koža bila blistava, potrebno joj je puno više od tretmana ljepote. Prema ajurvedi, trebamo negovati svoju psihofizičku ravnotežu, a ona će se potom zrcaliti i na površini. Evo holističkih savjeta za ljepotu...

**D**obro upoznati sebe najbolje je što možemo učiniti u svakom aspektu svog života, pa i onda kada je u pitanju ljepota. Dok se fokusiramo na bore na čelu, akne na bradi ili suhoću tena, lako iz vida ispuštamo širu sliku, odnosno uzrok problema. Prema ajurvedi, da bismo razumjeli ono što nam se događa s kožom, moramo pogledati cijeloga sebe, uključujući svoje fizičke, ali i psihičke osobine. Naime, njega kože, prema ajurvedi, temelji se na tri tipa doshe, odnosno na fizičkim i mentalnim karakteristikama koje nas najbolje opisuju. U svakom od tri tipa doshe zgusnuto je svih pet elemenata, tj. stvaralačkih sila (zemlja, voda, vatra, zrak, eter). Sva tri tipa doshe prisutna su u svakome od nas, a njihova zastupljenost varira od osobe do osobe, no najčešće je jedna dominantna. Poznavati svoju doshu znači više od poznavanja tipa kože – dosha će ukazati ne samo na to kako se negovati nego i kakav vam način života

najbolje odgovara kako biste istodobno očuvali i fizički izgled i zdravlje. Ako počnete negovati kožu i živjeti tako da pridonosite uravnoteženosti dosha, manje ćete vremena provoditi sanirajući „hitne slučajeve“, smirujući upalne procese, gaseći neutaživu žeđ kože ili smanjujući lučenje sebuma. Kako održavati svoju doshu u ravnoteži savjetuje Tanja Kraljić Strgačić, zagrebačka ajurvedska terapeutkinja i voditeljica ajurvedske biljne ljekarne AyuGarden.



### VATA DOSHA

*Vata tipovi ljudi obično su mršavi, fleksibilnih tijela, slabije razvijenog prsnog koša, a vene i mišići jasno im se ocrtavaju ispod kože i vidljivi su. Cirkulacija im je često slaba pa mogu imati hladne ruke i stopala. Osobe s dominantnom vata doshom prepoznate ćete i po užurbanosti – hodaju i pričaju brzo, uvijek nekamo žure. Vata dosha temelji se na elementima zraka i etera, a njezina energija zastupljenija je u hladnijim godišnjim dobima. Glavni problem ovog tipa ljudi je nedostatak vlage jer je njihova koža sklona suhoći, hrapavosti i pucanju (posebice na laktovima, koljenima i petama), a s godinama se ovaj problem pogoršava.*

**LJEPOTA** „Što imate više vata doshe u organizmu, koža će vam biti suša“, kaže Tanja Kraljić Strgačić. Tanke bore, siva koža bez sjaja i tonusa, suhi ljuskavi osipi i drugi znakovi starenja rano se pojavljuju na koži osoba kod kojih je vata dosha dominantna pa je za nju ključna preventivna njega. Kosa im je također suha, vlasi s ispu-

canim vrhovima, i teško ju je ukrotiti. S noktima je slična priča, zbog suhoće i neelastičnosti skloni su pucanju i listanju.

„Za ovaj je tip kože presudna hidratacija iznutra i izvana jer zbog pretjerane suhoće može preuranjeno ostarjeti“, ističe ajurvedska terapeutkinja. „Kožu lica, vrata i dekoltea, zbog izloženosti hladnoći, vjetru i temperaturnim promjenama koji joj štete više nego drugim tipovima dosha, potrebno je barem jednom tjedno negovati uljnim serumima i prirodnim kremama s dodatkom shea

### Vata

#### Piling za svakodnevno umivanje

Iako se česti pilinzi ne preporučuju za vata tipove, ovaj je pripravak toliko nježan da joj neće štetiti. Jednu žličicu mljevenih badema, pola žličice mlijeka u prahu i jednu žličicu latica crvene ruže pomiješajte i pohranite u staklenku. U drugoj napravite pastu od jedne žličice prethodno napravljenog bademova pilinga s malo tople vode. Mješavinu umasirajte u kožu lica, vrata i dekoltea pa potom isperite mlakom vodom. Ako želite efekt maske, zadržite je na koži 15 - 20 minuta, a ako je vaša koža izrazito suha, umjesto vode stavite žlicu mlijeka i dvije kapi svježeg soka od limuna.

#### Noćna njega bademovim mlijekom

Pomiješajte dvije žlice bademova mlijeka, jednu žlicu meda i ¼ šalice mineralne vode. Smjesu jednom tjedno, prije spavanja, nanesite na lice, vrat i dekolte, ostavite 20 minuta da djeluje pa zatim isperite toplom vodom.

maslaca i lanolina te hranjivim maskama.“ Kako s grubim čišćenjem ne biste napravili više štete nego koristi, za svakodnevno čišćenje Tanja Kraljić Strgačić predlaže korištenje hra-

Ako počnete negovati kožu i živjeti tako da pridonosite uravnoteženosti dosha, manje ćete vremena provoditi sanirajući ‘hitne slučajeve’ poput upala i isušenosti kože

njivog bademova ulja, a piling samo svaka dva tjedna, osim ako nije riječ o vrlo nježnim recepturama. Za njegu cijelog tijela (i kose) preporučuje se svakodnevno prakticiranje abhyange, tj. samomasaze toplim uljima koja je važan ajurvedski dnevni ritual za sve tipove dosha, a posebno za pripadnike vata doshe. „Ulje prije korištenja lagano zagrijte jer toplo ulje bolje hrani i lakše prodire u kožu od hladnog. Masirajte se oko pet minuta, zatim pustite 20 minuta da se ulje upije pa se otuširajte toplom vodom. Svakodnevna samomasaza pomlađuje i jača kožu, regenerira i hrani cijeli organizam te jača imunitet“, objašnjava Tanja. Za masažu predlaže da odaberete ulje sezama, jojobe, tamanua, avokada, makadamije, pšeničnih klica, badema, koštica marelice, baobaba, amle te ghee ili shea maslac. Ako želite, bazna ulja možete aromatizirati eteričnim uljima koja odgovaraju

Za masažu kože vata tipa odaberite ulja sezama, jojobe, tamanua, avokada, makadamije, badema, koštica marelice, baobaba, amle te ghee ili shea maslac

vata doshi, a to su: rimska kamilica, tamjan, lavanda, mandarina, pačuli ili ylang-ylang.

**NAČIN ŽIVOTA** Mršavim, hladnim i suhim vata tipovima odgovaraju topla, kuhana jela i prehrana bogata esencijalnim masnim kiselinama, pogotovo u hladnijem dobu godine. „U prehranu uvrstite juhe i obroke na žlicu, korjenasto povrće, zagrijavajuće začine (npr. kurkumu, papar, đumbir, gorušicu, kumin, korijandar), ghee maslac, orašaste plodove i kvalitetna biljna ulja. Kako biste hidratizirali organizam iznutra, pijte puno tople vode i toplih, zagrijavajućih čajeva (npr. od koromača i đum-

pira) koji će ujedno potaknuti vašu probavu“, predlaže Tanja Kraljić Strgačić.



## PITTA DOSHA

*Ovi su tipovi ljudi uglavnom atletske građe i srednje visine, rijetko gube ili dobivaju na težini, generalno su fizički snažniji od vata tipova. Koža im je ružičasta i osjetljiva pa se lako iritira. Madeži i pjegice također su uobičajeni na koži pitta tipa koja ima tendenciju biti masnija, toplija i s manje bora. Ovi tipovi ljudi mogu rano iskusiti prve sijede vlasi ili gubitak kose.*

**LJEPOTA** Disbalans pitte očituje se proširenim kapilarima, osipima, crvenilom i različitim iritacijama, kao i sunčevim opeklinama na koži. „Kako biste joj vratili ravnotežu, izbjegavaj-

te kozmetičke proizvode koji sadrže štetne sintetičke kemikalije te radije birajte jednostavne, prirodne pripravke“, savjetuje Kraljić Strgačić. Od biljnih ulja predlaže kokosovo, suncokretovo, maslinovo, nevenovo ili jojobino, koja u kombinaciji s hidrolatom (npr. lavande ili rimske kamilice) čine dobitnu kombinaciju za svakodnevnu njegu ovog tipa kože. Želite li baznim uljima dodati koju kap eteričnog ulja, upotrijebite kamilicu, tamjan, smilje, jatamansi, lavandu, limun, palo santo, pačuli, čajevac ili vetiver. Borice oko očiju, koje su česte kod ovog tipa, redovito nježite kremama s laganim, osvježavajućim biljnim ekstraktima (npr. *Aloe ve-*

## Pitta

### Piling za svakodnevno čišćenje

Pomiješajte žličicu mljevenih badema, pola žličice mlijeka u prahu i jednu žličicu *Aloe vere* u obliku praha ili gela. Pohanite u staklenku, a u drugoj smiješajte žličicu dobivenog pilinga s nekoliko kapi ružinog hidrolata ili kokosova mlijeka. Umasirajte piling u kožu lica, vrata i dekoltea pa odmah isperite mlakom vodom.

### Kakao maska

Otopite 30 ml kakao maslaca, dodajte 90 ml hladno prešanog bademova ulja, a kada se smjesa ohladi, dodajte 5 - 6 kapi eteričnog ulja sandala. Nježno utapkajte u kožu lica i dekoltea, bez masiranja.

rom ili kamilicom). Ako primijetite da vam se kosa (koja je kod pitta doshe ravna, svilenkasto meka i crvenkastog tona) prerano stanjuje i gubi volumen ili vas muče sijede vlasi, Tanja Kraljić Strgačić predlaže masažu glave s brahmi ili bhringraj uljima. Dva, tri puta tjedno umasirajte ulje u tjeme i kosu cijelom dužinom, ostavite da djeluje oko 20 minuta pa kosu operite. Ova će ulja ublažiti opadanje kose i prevenirati nastanak sijedih vlasi. Također, koristite blage proizvode koji umiruju vlasnište.

**NAČIN ŽIVOTA** Osobe s dominantnom pitta doshom strastvene su i intenzivne, a za održavanje ravnoteže vlastite doshe trebaju težiti umjerenosti. Ispušni ventil trebaju potražiti u jogi, meditaciji, plivanju, šetnji prirodom ili autorefleksiji (npr. vođenjem dnevnika) da im se pretjerani stres ne bi reflektirao na koži ili kosi. Kako se pitta dosha povezuje s elementima vatre i vode te s ljetnim godišnjim dobom, ljudima s ovom dominantnom energijom odgovara rashlađujuća, sirova hrana, posebice zeleni sokovi i smoothieji od svježeg voća i povrća. U prehranu uvrstite i kokosovo ulje i ghee maslac te sok od *Aloe vere* i lista korijandra te kokosovu vodu jer hlada organizam. Pijte i sok od ananasa i

Višak kaphe uzrokuje prekomjerno lučenje sebuma pa je koža sklona začepljenju pora i upalnim reakcijama

nara koji čiste organizam te puno vode i rashlađujućih biljnih čajeva (npr. od mente i hibiskusa).



## KAPHA DOSHA

*Ovi su ljudi blagoslovljeni snažnim, zdravim i dobro razvijenim tijelima. Imaju široka prsa, snažne mišiće i velike, teške kosti. Međutim, imaju tendenciju gomilanja kilograma i teško mršave. Imaju usporenu probavu i metaboliizam, ali njihovu krupnu konstituciju prati snaga, vitalnost, energija i dobro zdravlje. Kapha dosha temelji se na elementima zemlje i vode, povezuje se s kasnom zimom i ranim proljećem. Kada je u savršenom balansu, koža osoba s dominantnom kapha doshom je meka, glatka, sjajna i debela, a kosa gusta, tamna, meka i valovita. „Za razliku od druga dva tipa dosha, koža osoba s dominantnom kapha doshom odlično odolijeva godinama, može biti optimalno hidratizirana i sjajna te čak i u 60-ima odolijevati borama“, ističe Tanja Kraljić Strgačić.*

**LJEPOTA** Višak kaphe, međutim, uzrokuje prekomjerno lučenje sebuma pa je koža sklona začepljenju pora i upalnim reakcijama, posebice aknama. „Osim redovitog tretiranja pilinzima i maskama od gline, što sprečava upale, koristite ulja koja reguliraju proizvodnju sebuma poput hladno prešanih ulja badema, marelice, lješnjaka, jojobe i divlje ruže. Ona djeluju antiseptički te reduciraju količinu bakterija na površini kože“, savjetuje Tanja. Da biste poboljšali djelovanje ovih ulja, dodajte im neko od sljedećih eteričnih ulja:

rimska kamilica, tamjan, geranij, lavanda, limun, limunska trava, palo santo, pačuli, čajevac ili vetiver. Kapha tipovima odgovaraju hidrolati rimske kamilice, lavande i hamamelisa koji pomažu ukloniti mastan sloj, tragove šminke i nečistoće te pomažu obnoviti prirodni pH kože.

„Tijelo koje je sklono zadržavanju vode i slabijoj cirkulaciji stimulirajte četkanjem suhom četkom jer će potaknuti detoksikaciju, ublažiti celulit, stimulirati limfni sustav i cirkulaciju ili garshana masažom svilenim rukavicama koja poboljšava probavu i potiče izbacivanje toksina“, predlaže Tanja.

## Kapha

### Piling za svakodnevno čišćenje

Pomiješajte žličicu mljevenog ječma, pola žličice mlijeka u prahu i jednu žličicu latica crvene ruže u prahu. Prah pohanite u staklenku, a u drugoj posudi (ili u ruci) napravite pastu od jedne žličice pilinga i nekoliko kapi tople vode. Smjesu umasirajte u kožu lica, vrata i dekoltea pa nakon minute isperite mlakom vodom.

### Ajurvedski tonik za lice

U 100 ml destilirane vode dodajte žličicu zobi u prahu, žličicu praha latica ruža, žličicu praha ili gela *Aloe vere* i žličicu praha hibiskusa. Ovako spravljen tonik možete svakodnevno koristiti za njegu i osvježanje kože. Rok trajanja tonika je tri dana.

Ako je primjereno nježete, vaša koža može puno dulje odolijevati tipičnim znacima starosti, za razliku od ljudi s pita ili vatta dominantnim doshama.

**NAČIN ŽIVOTA** Iako osobe s dominantnom kapha doshom privlači slatko, slano i masno, to doprinosi zadržavanju vode i upalnim procesima pa se radije odučite za laganiju hranu te opore, trpkе i gorke okuse. „Izbjegavajte tešku, pretjerano masnu hranu i mliječne proizvode. Jedite češće manje i tople obroke“, kaže naša sugovornica. Kako biste potaknuli probavu, u kuhanju koristite malo zagrijavajućih i ljutih začina (npr. cimet, klinčić, papar, kumin, kurkuma). Budući da su osobe ovog tipa sklone zadržavanju vode (zbog čega mogu imati vrećaste podočnjake), trebaju piti tople čajeve koji djeluju diuretski (npr. od trputca, korijena čička, lista maslačka, peršina). Da biste potaknuli cirkulaciju i detoksikaciju, odlučite se i za dinamičnu tjelovježbu, poput trčanja, planinarenja ili power joge. **S**

