

Drugim putem do boljeg zdravlja

AJURVEDA

MAJKA TRADICIONALNE MEDICINE

Piše: dr Milica Velimirović

Ajurveda definiše zdravlje kao "svastu" (celina). Sistem zaštite koji se brine za tako definisanu celinu, nastoji da razume i uzme u obzir ukupnost života.

Cilj ajurvede je postizanje savršenog zdravlja, i na individualnom i na kolektivnom nivou – dinamično stanje spiritualnog, mentalnog, fizičkog i socijalnog blagostanja.

Prema tradiciji, ajurvedu su spoznali prosvetljeni vedski rišiji /videoci/ direktnim uvidom u temeljne zakone prirode (Veda) i njihov odnos prema ljudskoj fiziologiji.

Najstariji tekstovi koji pominju ajurvedu – Rigveda i Atharvaveda – zapisani su 5.000 god p.n.e, a klasični tekstovi Čaraka Samhita i Sušruta

Ime ajurveda je složenica od dve sanskriptske reči: ajuš–život i veda–znanje

Samhita, na kojima se zasniva korpus sačuvane ajurvede, pre nešto više od 2.000 godina.

Faktor vremena doveo je do gubitka celine i integriteta originalne ajurvede. Ovo je za posledicu imalo fragmentaciju ajurvedskog znanja i tehnologija – funkcionalnog razdvajanja pojedinih pristupa i postupaka, koji su se, kao pojedinačni, održali unutar tradicionalnih ajurvedskih porodica i škola ajurvede.

Obnovu celovite ajurvede u modernom vremenu započeo je Mahariši Maheš Jogi, koji je sa grupom najeminentnijih indijskih vaidji dr Balrađ Maharišijem, dr Dvivedijem i dr Brihaspat Dev Trigunom u drugoj polovini 20-og veka obnovio integralnu ajurvedu.

Grane ajurvede

- Interna medicina (Kaja Čikitsa),
- Pedijatrija (Kaumara Bhrithja)
- Psihijatrija (Bhuta Vidja),
- Otorinolaringologija i oftamologija (Šalakja Tantra),
- Hirurgija (Šalja Tantra),
- Toksikologija (Agada Tantra),
- Gerijatrija (Rasajana Tantra),
- Eugenika i afrodizijaci (Vađekarana Tantra).

Osnovni koncepti ajurvede

Tri doše - Vata, Pita i Kafa (Vata, Pitta Kapha) – tri podvrste biološke inteligencije koje kontrolišu sve nivoe fiziologije;

Dhatui: sedam principa biološke inteligencije, koji su odgovorni za formiranje sedam glavnih tkiva u telu;

Prakriti: osnovna (urođena) priroda jedinice, odnosno konstitucionalni tip (ne menja se tokom života);

Vikriti: poremećaj ravnoteže u došama, koji se smatra osnovnim uzrokom bolesti i patnje.

Pulsna dijagnostika (Nadji vighjan) je osnovna dijagnostička metoda, koja se koristi u ajurvedi. Prema ajurvedi, u pulsu čoveka sadržana je celokupna informacija o stanju njegove fiziologije i svesti. U pulsu se može očitavati postojeće neravnoteža, kao i one koje će se tek pojaviti.

Pored pulsne dijagnostike, u ajurvedi se primenjuju i: anamneza (razgovor i popunjavanje ciljanog upitnika), opšti fizički pregled, (pregled jezika i očiju, kože i uha), ispitivanje taktilnih i slušnih funkcija, informacije o životnom prostoru ili Vastuu (Vastu) .

Prevenција i tretman

Prevenција se u ajurvedi zasniva na određivanju dnevne rutine, u skladu sa konstitucionalnom prirodom (Prakriti) osobe. Ona uključuje meditativne vežbe, tehnike neurorespiratorne integracije (Pranajama) i neuromuskularne integracije (joga asane), ishranu u skladu sa konstitucionalnim tipom i dnevnim ciklusima Vate, Pite i Kafe, pravilno i umereno fizičko vežbanje, ajurvedske dodatke ishrani i redovno sezonsko čišćenje organizma.

Medicinski tretmani u ajurvedi uključuju, dodatno, preparate biljnog, mineralnog i životinjskog porekla, individualiziranu dijetu za svakog pacijenta, aromaterapiju, hromoterapiju, Gandharva ved muziku, Vedske vibracione tehnologije, itd.

Više od 5.000 biljaka se koristi u ajurvedi u vidu suplemenata, za prevenciju ili kao lek.

Lekovi podstiču prirodne mehanizme isceljenja i samoobnove i, po pravilu, nemaju kontraindikacije.

Ajurvedski suplementi su posebne, uglavnom biljne formule, koje se koriste za jačanje izvesnih mentalnih ili telesnih funkcija. Među njima, posebno su dragocene tzv. rasajane (Rasayana – ono što oživljava tkiva). Koriste ih deca u cilju poboljšanja pamćenja, studenti, sportisti, osobe u menopauzi, kao i oni koji su izloženi prekomernom stresu, ili pacijenti sa specifičnim zdravstvenim stanjima.

Pančakarma (Panchakarma), sezonsko čišćenje organizma od ame (endogenih i egzogenih nečistoća), preventivan je postupak, a koristi se i u lečenju.

Tokom poslednje četiri decenije, urađeno je više od 600 naučnih eksperimenata o različitim modalitetima ajurvede na vodećim univerzitetima i istraživačkim institucijama, uključujući Harvard, Jel, MIT, Stanford, UCLA (USA), Rusku akademiju medicinskih nauka, itd.

NVO - Problemi bolesti zavisnosti

Prvi antidroga festival u Srbiji

Udruženje "Restart" je nevladina organizacija za pomoć zavisnicima i bivšim zavisnicima od narkotika. Udruženje je izraslo na iskustvu grupe uspešno resocijalizovanih bivših zavisnika, stručnih lica – psihoterapeuta, kao i na dobroj volji građana – entuzijasta, koji su se sa problemom narkomanije suočili u svom najbližem okruženju. Rad "Restarta" obuhvata motivaciju zavisnika za rehabilitaciju (lečenje), savetovanje o načinu lečenja, individualna i grupna savetovanja, program resocijalizacije za bivše zavisnike, kao i rad sa roditeljima. Jedan od važnih elemenata u radu su seminari, javne prezentacije i tribine, gde se radi na edukaciji o prevenciji narkomanije kod mladih, njihovih roditelja i svih koji su zainteresovani. "Restart" saraduje sa mnogim rehabilitacionim centrima u zemlji i inostranstvu, gde se zavisnici upućuju na lečenje. Radi kao orijentacioni info centar koji opredeljuje i informiše zavisnike i njihove porodice o ustanovama koje se direktno bave lečenjem, kao i o načinima pomaganja zavisnicima u tim ustanovama. U 2012. godini "Restart" je sproveo više od 30 mladih osoba do rehabilitacionih centara. Takođe, ova nevladina organizacija je upriličila više seminara i tribina preventivnog karaktera.

Prvi antidroga festival

U novembru prošle godine održan je PRVI ANTIDROGA MUZIČKI FESTIVAL, koji se pokazao kao veoma uspešan projekat i podstakao je mnoge organizacije i pojedince da se uključe u ovu problematiku i pomognu svojim znanjem i iskustvom. Festival je pokrenut sa namerom da se podigne svest javnosti i našeg društva o problemu narkomanije. Pored toga, ovom muzičkom manifestacijom i drugim kreativnim aktivnostima pokrenuta je akcija koja može uticati na mlade da odaberu zdrave načine zabave. Takođe, želja je da se podstakne društvo da više ulaže u mladost, pa time i u budućnost društva.

Ne treba gubiti živote, očeve, majke, uspešne ljude, sportiste, muzičare, talente, lepotu i – mnogo toga još!

Koncepcija festivala je zamišljena tako da sve organizacije koje su uključene u borbu protiv narkomanije učestvuju sa svojim štandovima i promotivnim materijalom. Kroz neki kreativni akt (skeč, ples, muzičko predstavljanje, dramsku predstavu), svi su se prikazali na najbolji način i tako pozvali mlade na zdrav način života i zabave. Takođe, sve organizacije predstavile su svoje rehabilitacione centre i programe.

Ovoga puta prisustvovali su gosti iz Hrvatske: "Ne droga.org" iz Zagreba, Zajednica "Susret" iz Zagreba, "Ne-ovisnost" iz Osijeka, "Remar Hrvatska". Predstavile su se i organizacije iz Srbije: Organizacija za borbu protiv narkomanije "Izlazak" iz Beograda, Rehabilitacioni centar "Duga", "Zemlja živih Srbiya", "Remar Srbija", "Hosana Subotica", "Aurora" iz Subotice, "Emprona" iz Novog Sada i Udruženje za pomoć zavisnicima i bivšim zavisnicima "Restart", kao organizator festivala. Pored toga, bila je održana i tribina sa predavanjem na temu: "Stari i novi modeli narkomanije – Narkomanija u tranziciji". Značajno je bilo i predstavljanje životnih priča bivših zavisnika – desetoro mladih koji su se rehabilitovali, koji su pobedili drogu. Skupu je prisustvovalo dosta posetilaca.

Vizija budućeg rada "Restarta"

Namera je da se aktivnostima ove organizacije tokom narednog perioda pokrije teritorija čitave Srbije – otvaranjem kancelarija po većim gradovima, gde bi se mogle dobiti sve informacije za moguća rešenja u vezi sa problemom zavisnosti. Za sada, "Restart" postoji u Novom Sadu, u ulici Mileve Marić broj 66, a u Subotici se priprema otvaranje predstavništva, u saradnji sa "Aurorom" – organizacijom za borbu protiv narkomanije iz tog grada.

B.Š.



1. međunarodni simpozijum o MEDICINI DUH/TELO U AJURVEDI

7. Panacea International

15. – 16. maj 2013. (sreda - četvrtak)

Mesto: Kongresna sala hotela "Slavija", Beograd, Srbija

Simpozijum je akreditovan od Zdravstvenog saveta Srbije kao Domaći simpozijum 1. kategorije i nosi 9 bodova za prisustvovanje.

Medicina duh/telo se pojavila u 20. veku i danas predstavlja jednu od najvažnijih paradigmi u našem razumevanju zdravlja. Kroz neposredan uvid drevnih vedskih rišija

(videlaca) Ajurveda poznaje ovaj odnos već nekoliko milenijuma i uspostavlja svest kao fundamentalnu stvarnost u osnovi ne samo ljudskog zdravlja, već i života u celini.

Ko može da prisustvuje?

Lekari zvanične medicine, vaidje (ajurvedski lekari), zdravstveni radnici, praktikanti tradicionalne i prirodne medicine, nutricionisti, farmaceuti, ajurvedski tehničari, studenti medicine, aroma terapeuti, joga i fitness eksperti se pozivaju

da iskoriste prisustvo simpozijumu i steknu značajna saznanja o Ajurvedi, najstarijem priznatom sistemu prirodne medicine. Predavači su najeminentniji svetski i domaći stručnjaci za Ajurvedu.

Učesnici dobijaju Sertifikat o pohađanju simpozijuma.

PROGRAM SIMPOZIJUMA I POSTUPAK REGISTRACIJE

Program simpozijuma i postupak registracije videti na adresi: www.ayurvedacongress.org Visina kotizacije: 4.000 din.

Kontakt: dr Milica Velimirović: drvelimirovic@ayurvedacongress.org tel. 069/242 79 59

KURS ZA LEKARE AJURVEDSKE MEDICINE

Lekari zainteresovani za sticanje licence Ministarstva zdravlja iz oblasti ajurvedske medicine i praktično bavljenje Ajurvedom, mogu svoju edukaciju započeti "Kursom za lekare ajurvedske medicine", koju

organizuje "Udruženje za Ajurvedu Srbije", u saradnji sa "Međunarodnim centrom za obuku iz Ajurvede", vodećom evropskom institucijom za ovu oblast.

Program, vreme kursa i postupak registracije videti na adresi: www.ayurvedacongress.org