

3

Zdravlje i lečenje: holistički pristupi i metode

Mnoge žene su danas uzbuđene idejom da mogu da se podvrgnu brojnim holističkim metodama lečenja koji dopunjavaju i pariraju konvencionalnoj medicini i proširuju naše mogućnosti za brigu o zdravlju. Neke holističke veštine kao što su masaža, herbalna medicina i vizualizacija, su tradicionalni ženski načini lečenja koji su u upotrebi već vekovima. Žene su ih koristile u svom najprostijem vidu stavljanjem toplih obloga od lekovitih trava na rane, asistiranjem jedna drugoj pri porođajima, negujući ljude u njihovoj dugoj i teškoj bolesti. Sva ta narodna znanja su se prenosila sa majke na ženu. U našem društvu mokra krpa za glavobolju, obloga od komovice protiv temperature i tuširanje u mlakoj vodi, masaža protiv bolova u leđima ili poljubac na povređeno koleno deteta su jednostavni primeri na koje sve načine koristimo pozitivnu lekovitu energiju da bi se osećali bolje; naše verovanje da je nam "biti bolje" ima smirujuće dejstvo. Veoma bitan korak u svakom lečenju jeste da ljudi misle plemenito i pozitivno jedan o drugome. Ostale alternativne zdravstvene metode kao što su akupunktura i joga ponikle su u dalekim društvima. Neke od ovih veština se koriste samostal-

no, dok se neke kombinuju sa medicinskim. One nam mogu pomoći da ostanemo zdravi onda kada kada se osećamo dobro, da izleimo neke bolesti ili nam jednostavno olakšavaju život u haosu protiv koga za sada ne postoji nikakav lek. Alternativna medicina se često pokazala uspešnom u lečenju onda kada konvencionalna medicina (hirurške operacije i lekovi) nije ništa postigla.

Možemo sami da naučimo neke holističke veštine uz pomoć knjiga ili prijatelja koji raspolažu potrebnim znanjem. Međutim, ukoliko želite da nastavite dalje, možete da se obratite profesorima i stručnjacima za odgovarajuću oblast ili da pohađate kurseve na kojima ćete steći potrebne diplome i dozvole za rad.

osnovne pretpostavke u holističkim zdravstvenim pristupima

Holistika polazi od osnovne ideje da telo, um i duh čine jednu nerazdvojnu celinu i da je pojedinac vrsto vezan za okolinu, društvo i svet u kome živi.

Holistički stavovi u lečenju su zasnovani na određenim pretpostavkama: prvo, zdravi smo onda kada naše telo/um/duh egzistiraju u dinamičnoj ravnoteži i blagostanja. Iako smo fizički sastavljeni od ćelija, tkiva i organa, nijedan deo nas ne može da bude shvaćen kao izolovani entitet; veći su svi međusobno i skladno povezani.

Drugo, mi raspolažemo velikim potencijalima za samozdravljenje. Naše ćelije uvek učestvuju u procesu samoregeneracije, tako što naša tela neprekidno uništavaju i proizvode nove strukture, sa tkivima i organima, zamenjujući tako ćelije u jednom procesu koji se stalno obnavlja (izuzev moždanih ćelija). I sami smo svedoci na koje se sve naše telo regeneriše i čisti od svoje okoline, na primer, kada ogrebanu kožu zarasta za nekoliko dana, ili kada oči suze i ujedno ispiraju strane čestice u njemu. Osim toga, možemo svesno da koristimo naš um kako bismo usmerili pozitivnu energiju na povređena ili obolela mesta, ili možemo da koristimo telesni dodir, kao kod masaže, da bismo se opustili, oslobodili

napetosti ili bola. Naša uloga u procesu ozdravljenja je da osiguramo informacije i podršku koja nam je potrebna {to }e nam olak{ati da se ponovo ose}amo zdravo.

Tre}e, u naj{irem smislu, me|usobni uticaji na{e porodice, dru{tva i sveta uti-u na oblikovanje na{eg zdravlja. Pozitivni odnosi, odnosi puni ljubavi, razumevanja i podr{ke u porodici, kao i sa prijateljima poma`u nam da ostanemo zdravi i pru`aju nam mogu}nosti da negujemo i le-imo druge i da primamo ljubav i hranu koja nas -ini ja-im. Na{e zdravlje tako |e zavisi od dru{tvenih, ekonomskih, politi-kih i ekolo{kih uslova u kojima `ivimo, koji uti-u na nas posredno, preko hranljivih sastojaka hrane, opasnih proizvoda koje kupujemo i kojima smo svakodnevno izlo`eni, energetskih izvora koje koristimo, vazduha koji udi{emo i naro-ito od nov-anih i edukativnih sredstava koja nam stoje na raspolaganju. Od presudnog je zna-aja nastojati postiji kako ravnote`u izme|u pojedinca i njegove okoline, tako i ravnote`u tela, uma i duha.

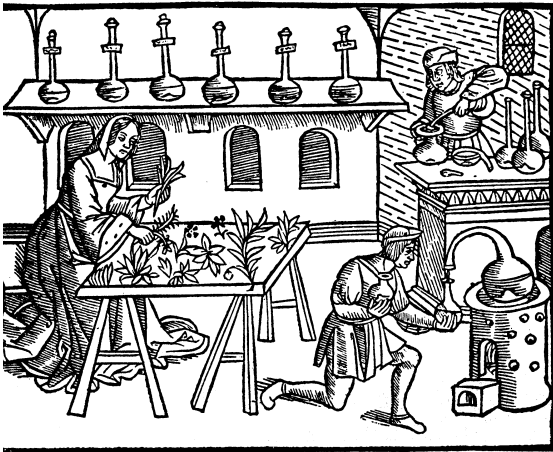
Ozdravljenje dolazi iznutra. Svaka kultura unapre|uje vrste lekova koji se koriste protiv bolesti: za neke se veruje da "le-e", dok ostali olak{avaju, odstranjuju bol, savla|uju fizi-ke nesposobnosti... Ali nijedan lek, sam od sebe ne mo`e da povрати dobro zdravlje.

Naša volja da ozdravimo igra i te kako zna-ajnu ulogu u postupku le-enja. Iako re-i "le-enje" i "lek" -esto zamenjujemo jednu sa drugom, oni nisu sinonimi. Ponekad nikakav lek ne postoji za odre|enu bolest, pa ipak se ljudi ose}aju "izle-enim", a to se de{ava onda kada se ljudi pomire sa samim sobom i prihvate da `ive sa svojom bole}u, kao u slu-ajevima astme, de-je pralije i drugih bolesti.

neki problemi kod holisti-kih metoda i prakse

OGRANI^EN PRISTUP

Ve}ina ovih sistema le-enja koja su spominjana u prethodnom tekstu su na `alost dostupna samo malom broju ljudi. Ve}ina njih se mogu na}i u velikim gradovima, i veoma



NASTOJNICA MANASTIRA KAO FARMACEUTKINJA,
DRVOREZ, KASNI SREDNJI VEK
(ISTORIJA ŽENA U MEDICINI, K. C. HURD-MEAD)

~esto znaju da budu skupa. U seoskim, zaba-enim krajevima, narodni lekari nastavljaju i dalje da le-e po receptima svojih drevnih predaka.

RIZICI PROFESIONALIZMA

Kao i kod medicine, mo`ete dosta toga da nau-ite od stru-njaka koji raspola`u znanjem potrebnim da biste ostali zdravi. Pa ipak, `ivimo u vremenu u kojem smo u velikoj meri upu}ene na stru-njake, {to zna-i da smo navikli da se ~esto obra}amo stru-njacima za stvari za koje ili nisu obu-eni ili koje bi same bolje uradili. Neki alternativni lekari, isto kao i konvencionalni, previ{e se izdi`u iznad prose-nog ~oveka, svu mo} ~uvaju za sebe, mrzovoljni su da dele njihovo znanje sa vama i trude se da vas svaki put vra}aju za naknadne usluge.

POMANJKANJE DRU[TVENE I POLITI^KE SVESTI

Kada se holistika usredsredi u le-enju samo na pojedinca, {to konvencionalna medicina ima obi-aj, onda se pri tom zanemaruju politi-ki i dru{tveni faktori kao {to su siroma{tvo, ekonomska kriza i politi-ka nestabilnost, koji mogu da budu glavni razlog lo{eg zdravlja. Na primer, lekar mo`e da nam propi{e odmaranje, ve`banje ili dijetu i da se ni u jednom trenutku ne osvrne na uslove u kojima `ivimo i da smo ve} godinama bez posla. Svi lekari bi i te kako trebalo da budu svesni dru{tvene situacije u kojoj se jedna bolest ra|a.

OKRIVLJAVANJE @RTVE

U holisti-koj praksi se podrazumeva da i vi snosite odre|enu odgovornost prema svome zdravlju i nastojanju da se ose}ate bolje. Dok je vera u sopstvene mogu}nosti za samo-ozdravljenjem jedna pozitivna novina u odnosu na medicinsku zavisnost od spolja{njih intervencija, neki pisci i stru-njaci ipak previ{e nagla{avaju odgovornost pojedinca za njegovu bolest i zdravlje. Oni smatraju da kada se razbolite ili kada se ne ose}ate dobro, da je to samo va{a krivica – va{e "pogre{no razmi{ljanje", nedostatak volje, nedostaci u va{o}j li-nosti (tzv. Li-nost raka) ili nedovoljno poverenje u lekara.

Ovakav način razmišljanja opet zanemaruje političke i društvene faktore i njihov uticaj na zdravlje ljudi. Ponekad, bez obzira koliko se trudili da ostanemo zdravi, razbolimo se. Dopustiti sebi da se osećate krivom zato što ste se razboleli ili da dozvolite drugima da to rade je pogrešno i besmisleno.

SEKSIZAM

Holistika ne uključuje istovremeno neseksiste ili feministe. Kao i medicina, mnogi ovi metodi su nastali u kulturama u kojima dominiraju muškarci. Iako je veliki broj holistika žena, mudro je znati da su i jedni i drugi, i muškarci i žene stručnjaci koji mogu da se odnose prema ženama bez poštovanja i sa štetnim posledicama.

MOGU]I NEUSPESI

Ponekad ove alternative ne mogu da vam pomognu više od medicine. One mogu biti i te kako opasne i štetne, posebno kada se praktikuju od strane tzv. vračeva ili nadirlekara. Kod nas je to uzelo toliko maha, da kada imamo neki problem, posebno psihičke prirode, radije ćemo se obratiti za pomoć nekoj "vidovitoj ženi" koja će nam odmah pri prvom susretu saopštiti da nam je žena crna magija i da je ona uzrok svih naših poremećaja i tegoba u životu, a na kraju će nam još dobro naplatiti skidanje crne magije. Žena mora da bude veoma oprezna kome se obraća za pomoć.

holistički pristupi

U ovom poglavlju ćemo se osvrnuti na neke holističke pristupe i dati vam informacije i uputstva kako da same nastavite dalje. Mi smo se ograničili samo na one holističke metode koji su najviše u upotrebi, koji su nam najpristupačniji i najkorisniji.

Kada se prvi put podvrgavate nekom holističkom metodi morate biti primorani da menjate vaše navike – način na koji se hranite, krećete, ponašate i kako razmišljate o nekim stvarima. Naučite što više možete o metodu za koji ste se opredelili. Razumevanje pojmova koje stručnjaci koriste – tzv.

profesionalni `argon, kao i u konvencionalnoj medicini, je -esto mistifikovan – mo`e vas u-initi aktivnim u-esnikom u va{oj brizi za zdravlje.

Ukoliko ste navikli da idete kod lekara, mo`e vam izgledati -udno da poku{ate ne{to novo i druga-ije. Porodica, prijatelji i poznanici mogu vam ponekad ote`avati stvari govore}i vam da je to sve -udno i pogre{no.

Ukoliko ne `elite da potpuno napustite va{ dosada{nji na-in le-enja, mo`ete da kombinujete konvencionalno le-enje sa holisti-kim, kao {to je to u slede}im primerima:

- **ASTMA:** promene u ishrani, masa`a, joga, akupunktura, psihoterapija, meditacija, razgovori sa porodicom i prijateljima.

- **RAK:** promene u ishrani, meditacija i vizualizacija, zra-enje, hemoterapija, hirurgija, otvoren razgovor o svojim strahovima, brigama i planovima sa porodicom i prijateljima.

- **TUMOR NA MOZGU:** lekovi, promene u ishrani, joga, meditacija, psihoterapija, razgovori sa porodicom i prijateljima, zra-enje

Kako ne postoji ni jedan lek da ostanemo ve-no zdrave, ne postoji ni jedan pravi put le-enja koji bi sledili. Jedan metod se mo`e pokazati delotvornim u le-enju kod jedne osobe, {to istovremeno ne zna-i da }e i na nas imati isto dejstvo. Moramo dobro ispitati svaku situaciju i u skladu sa tim doneti odgovaraju}e odluke; na{e sopstveno iskustvo i intuicija i razboritosti na{ih bliskih prijatelja, -lanova porodica, nastavnika i stru-njaka treba da nam budu najbolji putokazi.

MEDITACIJA

Meditacija nam pru`a mogu}nost da budemo same sa sobom. Jednostavna definicija meditacije bi glasila "to je namerno usredsre|ivanje pa`nje od trenutka do trenutka". Meditiranje nas ne udaljava od `ivotne realnosti, ve} nam omogu}ava da reagujemo spontano u svakoj situaciji. Ukoliko smo skoro meditirali postoji ve}a verovatno}a da }emo biti pribrane i okretne ako nas neko pozove da mu pomognemo.

Ljudi po-inju da meditiraju iz razli-utih razloga – zato {to se ose}aju dobro u sebi, ili `ele da se opuste, da umanje

fizi-ki ili psihi-ki stres ili bol ili da prebrode duhovnu krizu. Mo`ete meditirati samo iz prakti-nih razloga – da se opustite ili smanjite stres – i onda da otkrijete da se ne{to de{ava u va-ma {to vas tera da idete sve dublje, da dosegnete razli-ite nivoe svesti.

Iako je meditacija bila direktno ili indirektno povezana sa le-enjem milenijumima, samo su dve decenije unazad zdravstveni stru-njaci otkrili sve njene mogu}nosti i po-eli su da obu-avaju ljude da je koriste za razne specifi-ke situacije. Meditacija nam poma`e da usporimo disanje i rad srca, da smanjimo potro{nju kiseonika, da opustimo zategnutost mi-}a i da reagujemo spontano na stresne situacije, i da na taj na-in smanjimo rizik od dobijanja sr-anog napada ili mo`danog udara. Meditacija smanjuje stres.

Na-ini za meditiranje su brojni. Iako mo`ete da meditirate dok stojite, hodate ili igrate, mnogi ljudi sede ili kle-e u prijatnoj atmosferi. Neki meditiraju dok obavljaju svakodnevne aktivnosti kao {to je pranje sudova. Neprestano ponavljanje re-i ili glasova mo`e da umiri va{um; koncentrisanje na va{e disanje mo`e da pomogne da usredsredite va{u pa`nju. Mo`ete da meditirate u ku}i ili van ku}e, ili u sve-anim prilikama – crkvama, sinagogama ili na nekim drugim svetim mestima. Mo`ete da ve`bate sami ili sa drugima na svakodnevnim sastancima.

VIZUALIZACIJA

Svi mi stvaramo slike u na{im glavama, ponekad svesno, a ponekad nesvesno. Zamisljamo kako bi budu}i doga|aji trebalo da izgledaju ili kako bi na{i odnosi trebalo da se promene. Slike ispunjavaju na{e snove; neke od njih traju do narednog dana.

Pozitivne slike nas -ine sre}nim i poma`u nam da prebrodimo te{ke trenutke.

Mnoge `ene smatraju da zamisljanje odre|enih simbola, prizora ili radnji ima pozitivno lekovito dejstvo na njihova tela. Babice su dugo koristile slike i ve`be opu{tanja da bi pomogle `enama da se odmore od rada, smanje strah ili napetost i da se otvore jedna prema drugoj. Najraniji zapisi o

tehnikama vizualizacije korištenih u le-enju datiraju iz Vavilonije i Sumera; ostali drevni narodi su tako`e koristili ove tehnike. U dana{nje vreme, kanadski Eskimi, Navaho Indijanci ili neki latinski narodi koriste razli-ite ve{tine le-e-nja koji su zasnovani na vizualizaciji. Placebo (substancija bez farmakolo{kog dejstva) mo`e delotvorno uticati na tok bolesti. Ljudi koji koriste placebo -esto se ose}aju bolje samo zato {to veruju u to – pilule, amajlije, talisman. Mo`da na neki na-in placebo deluje tako {to poma`e osobi da zamisli sebe kako se izle-uje; mo`da placebo sam za sebe predstavlja vidljivi simbol le-enja.

Vizualizacija u najve}em broju slu-ajeva poma`e ljudima da se opuste. Mo`emo tako |e koristiti ove tehnike da bi delovali na nesvesne sisteme tela, pove}avaju}i krvni pritisak do jednog odre |enog nivoa ili usporavanjem rada srca. Mo`emo tako |e koristiti vizuelne slike da bi smanjili ili kontrolisali bol. Ispovest nau-nika obolelog od raka koji je imao nekoliko operacija:

Dve godine nakon {to sam imao poslednju operaciju su bile najproduktivnije u mom `ivotu. Imao sam priliku da istra`ujem le-enje na na-in na koji nikad pre nisam radio. U po-etku, kada bih osetio bol, gledao bih u jednu spolja{nju figuru, bo`ansku figuru sa `eljom da mi pomogne, da se brine o meni. Onda sam rekao sebi, "Ko je najbri`ljivija, najbolja majka koju poznajem?" i rekao sam, "Ja sam." i tako sam zamislio kako samog sebe milujem kao {to majka miluje svoje dete . Kada bi bol nai{ao, pri{ao bih kao majka svome detetu i rekao, "Kako ti mogu pomo}i? Sada kada bol opet nai|e, ja ka`em, "Jadno malo dete". Poku{avam da se ophodim prema sebi na voljen na-in. [to sam vi{e ljubavi sebi ukazivao, zdravije sam se ose}ao. Sada je bol skoro nestao.

Vizualizacija obuhvata opu{tanje, saose}anje sa objektom, prizorom ili radnjom koju zami{ljam, dopu{tanje da se ta slika pro{iri kako bi ispunila na{u svest i tako postala jedina stvar u na{oj svesti. Imajte to na umu. Ponekad je korisno imati nekoga ko }e vas uputiti. Neki ljudi moraju da ve`baju

ovu meditativnu vizualizaciju; to je ve{tina koje se mora savladati kao i svaka druga.

Ovde smo vam dali jedno uputstvo kako biste sami mogli da poku{ate ovu interesantnu tehniku:

Opustite se i usmerite svoju pa`nju na odre|eni deo tela koji izaziva nelagodnost i bol, ili koji ne funkcioni{e onako kako bi trebalo. Usmerite svu svoju pa`nju na to mesto i poku{ajte da osetite kako se ose}ate upravo sada. Nemojte da se optere}ujete time da postignete neki cilj. Posle izvesnog vremena, dopustite da slika koju ste zamislili i koja se odnosi na to mesto do|e do va{eg mozga. To mo`e biti jasna slika koja predostava kako vi zami{lujete da to mesto izgleda, ili mo`e biti apstraktnija. Dr`ite va{ um usredsre|en sve dotle dok ne budete zadovoljni sa slikom. Menjajte je kad god to `elite. Sada po-nite da zami{lujete da se ne{to doga|a unutar tog dela tela {to -ini da se ose}ate prijatnije, bolje ili po-inje da se le-i. Mo`da }ete videti energiju, svetla ili boje koje se slivaju u to; zamislite da to postaje toplo ili prijatno. Mo}na slika vam mo`e pomo}i da se ose}ate prijatno odmah.

Vizualizacija je bila obja{njena u okviru medicine kao autogeno ve`banje. Sve se vi{e koristi da promeni krvotok, uspori rad srca i da pomogne u le-enju specifi-nih organa ili stanja, kao {to su gastritis, -ir, hemoroidi, astma, diabetes, aritritis, zatvori, glavobolje, napadi `u-i i drugi. Studije upu}uju da meditacija i vizualizacija mogu da oja-aju imuni sistem i da se tako telo suprotstavi raku ili drugim bolestima.

MASA@A I TEHNIKE RADA TELOM

Telesni dodir je jedan od najprirodnijih na-ina kojim me|usobno komuniciramo i te{imo jedni druge. Bez obzira da li je u pitanju obi-an zagrljaj ili potpuni spoj tela, mo`emo pomo}i jedno drugome da se ose}amo bolje.

Ukoliko se radi kako treba, masa`a opu{ta telo, zategnutost mi{i}a, pobolj{ava fleksibilnost -lanaka, poja-ava cirkulaciju i ose}aj i doprinosi da se ose}amo prijatno. Masa`a i manipulativne tehnike obuhvataju dugotrajna i intezivna dodirivanja, pritiskanja, tegljenja i trljanja. Mo`emo koristiti brojne tehnike masa`e na nama i na drugima.



Kristina Bondante

Nemojte da radite masažu kada imate kožne bolesti, upale vena, krvni ugrušak, infekcije, crvenila, opekotine ili povređenu kožu.

Nije vam potrebna posebna obuka za običnu masažu. Samo se smestite u udoban položaj i po-nite. Uхватite stopalo, glavu, ruke, leđa, vrat ili ramena vašeg prijatelja i pitajte ga gde želi da je izmasirate (da oseti pritisak), da li je prejak pritiskate ili slabo. Sa svojim palcem ili celom šakom (masaža se obično radi uz pomoć šaka, ali ponekad se koriste i stopala) pronalazite osetljiva mesta ili bolne tačke na telu i po-nite da trljate. Naizmenično nežno milujte i jako masirajte i upotrebite vizualizaciju ako hoćete da se osoba što više opusti. Izbegavajte da pritiskate direktno po kičmenim pramenovima, umesto toga pritisnite sa obe strane. Dite pravilno i duboko dok masirate.

Mnogi ljudi koji se bave masažom vide sebe kao prenosiocle lekovite energije koju prenose preko svojih tela i ruku dok masiraju svoje prijatelje ili klijentelu.

Tehnike masaže su mnogobrojne. Među njima najpoznatije su (vedska masaža, akupresura, (iacu dr.

AKUPUNKTURA

Akupunktura je većina lečenja dominantna u kineskoj tradicionalnoj medicini. Razvijana i primenjivana već dve hiljade godina, akupunktura je postala sada prihvaćena i u ostalim delovima sveta kao zdravstveni metod za održavanje zdravlja i lečenja bolesti. U akupunkturi, strujnjak stimuliše specifične tačke na telu ubadanjem tankih igli, korićenjem toplote (termalna terapija); pritiskanjem, masiranjem (akupresura) ili njihovim kombinovanjem.

Kineska medicina koja je blisko vezana za klasičnu kinesku filozofiju taoizam, teži da održi ili uspostavi ravnotežu u telu i time osigura zdravlje. Taoizam sadrži verovanje da telo ima moć da popravi i regeneriše samo sebe ili da uspostavi sopstvenu ravnotežu. Veruje se da upravo akupunktura treba da stimuliše ili probudi te prirodne lekovite moći sakrivene unutar tela.

Akupunkturisti svoje dijagnoze i metode lečenja tumače pomoću yin i yanga. Po verovanju drevnih Kineza yin i yang



obele`avaju dvojnu polarnost koja reguli`e svet i univerzum. Iako taoizam yin tuma-i kao "negativno" (npr. zemlja, mesec, hladno`a, vlaga, mirovanje, `enski elementi) i yang kao "pozitivno" (npr. nebo, sunce, toplota, su`a, pokretljivost, mu`ki elementi), pojmovi se podudaraju sa shvatanjima moderne fizike koja naziva protone "pozitivnim" i neutrone "negativnim". Proton nije "bolji" od elektrona. Oni su podjednako jaki. Stru-njaci ka`u da koncepcija yin-yanga, iako omogu`ava pogre`na tuma-enja i primenu, ne zna-i i negativan pristup prema `enskom polu.

Za razliku od savremene medicine, Kinezi svoju tradicionalnu praksu le-enja ne zasnivaju na u-enju o anatomiji jer po`tovanje predaka i seciranje le`eva je nespojivo. Umesto okrenutosti fiziolo{koj ili materijalnoj strukturi tela (mi{i}ima, nervima, kostima itd.), usredsredili su se na to kako mi funkcioni`emo – na dinami-ke aspekte tela, "ivotnu snagu" koja odr`ava na`a tela u `ivotu i u zdravoj ravnote`i. Ovu `ivotnu snagu ili vitalnu energiju nazivaju *-i* energijom. Prema tradicionalnom kineskom svatanju *-i* energija kru`i telom du` odre|enih puteva ili kanala, akupunkturskih meridijana. *^i* energija koja kontroli`e krv, nerve i ostale organe, mora da prot-i slobodno du` meridijana i da bude odre|ene snage i kvaliteta da bi svi organi pravilno funkcionalisali. Kada je protok *-i* energije poreme}en, osoba postaje osetljiva na bolest.

Trauma, nepravilna ishrana, stres i mnogi drugi faktori mogu da izazovu zastoj ili poreme}aj u protoku *-i* energije. Akupunktura stimuli`e odre|ene ta-ke du` meridijana i tako kontroli`e protok *-i* energije, privla-e}i energiju na oslabljena mesta rasipanjem vi`ka energije ili "rastvaranjem *-epova*", da bi se smanjio bol ili oja-ala sposobnost tela da ostane zdravo.

Za vreme tretmana stimuli`u se odgovaraju}e akupunktur-ke ta-ke pomo}u sterilisanih i kao vlas tankih igala od ner|aju}eg -elika. Igle su razli-ite du`ine, jedan do nekoliko santimetara, zavisi na koji deo tela se primenjuju. Ubadanje igala mo`ete da osetite kao blag ubod, bockanje, uko-enost, bol ili ni`ta ne}ete osetiti.



Igle su tako tanke da retko kada izazovu krvarenja. Upotrebljava se od dve do petnaest igala. [ake, podlaktice, donji delovi nogu, stopala, le|a, stomak ili u{i su naj-e{)a mesta za ubadanje. Akupunkturisti igle ~esto ubadaju daleko od povr{ina ili mesta za koja se misli da su obolela. On/a usmerava ~i energiju kako bi se uspostavila ravnote`a i harmonija unutar tela iz mnogih mesta na meridijanima.

Akupunktura se pokazala uspe{nom u le-enju menstrualnih poreme}aja (preterana krvavljenja, bolovi, premenstrualni sindrom), mokra}nih i disajnih problema (astma, alergije), hemoroida, zatvora, nesаницe i hroni-ne mu-nine. Akupunktura mo`e pomo}i ljudima koji pate od anksioznosti ili ozbiljnih depresija, naj-e{)e u saradnji i sa psihoterapijom.

Me|utim, u slu-ajevima kada se akupunktura ne obavlja stru-no mo`e izazvati ozbiljne posledice kao {to su infekcije, o{te}enja krvnih sudova i nerava. Morate naro-ito voditi ra-una da akupunkturista koristi sterilisane igle, jer se mnoga krvna oboljenja prenose iglom, uklju-uju}i hepatitis i sidu.

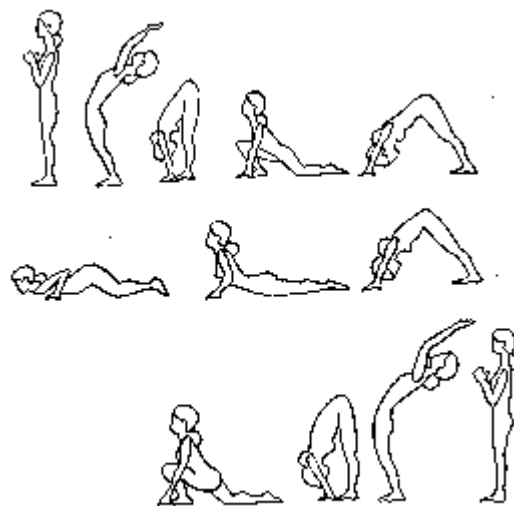
JOGA

Cilj joge je da obnovi telo, usredsredi um i umiri emocije. Joga je sanskritska re- i zna-i sjedinjenje. Joga verovanje u-i da su "telo i um delovi ve-nog postojanja, a um je osetljiviji od tela".

Osnovni delovi joga ve`bi obuhvataju *asane, pranajamu i meditaciju*. Sve ove ve`be pridaju naro-iti zna-aj svesti – biti svestan pokreta i disanja, mesta savitljivosti i zategnutosti, i usmeravanja uma prema odre|enom cilju.

Asana je polo`aj tela koji vam poma`e da iste`ete i savijate svoje telo.

Dok sam ve`bala jogu, trebalo je da telo postavim u odre|eni polo`aj, da budem nekoliko trenutaka mirna dok se postepeno opu{tam. Usmerila sam pa`nju na svoje pokrete i disanje. Osetila sam kako mi se um postepeno opu{ta. Ve`bom sam se donekle udaljila od svojih problema. Ve`banjem sam osloba|ala novu energiju, opu{tala se i dozvolila novim pogledima da izbiju na povr{inu.



Jane Pincus

Pranajama je ve`ba disanja kojom mo`e da se pove}a dotok kiseonika i da tako postignete opu{tanje celog bi}a.

Meditacija lako su polo`aji tela i ve`be disanja sami za sebe korisni, oni vas tako |e pripremaju za meditaciju ili ve`bu opu{tanja svesti koja vam omogu}ava da osetite zajedni-ki dolazak fizi-kog, mentalnog i duhovnog aspekta joge. Ve`be disanja i meditacija su svima dostupne, ne postoje fizi-ke prepreke za njihovo izvo |enje.

Pravilno izvo |enje joga ve`bi mo`e da uti-e na sni`enje krvnog pritiska, smirivanje pulsa, smanjivanje stresa, pove}anu pokretljivost zglobova i pobolj{anje hormonalnih funkcija.

Bez obzira da li jogu ve`bate petnaest minuta dnevno ili du`e, vrlo je va`no da to radite pravilno. Nemojte se izlagati preteranim naporima da biste po{to poto zavr{ili ve`bu. Obazrivo ve`bajte i uvek imajte u vidu svoju mogu}nost.

HOMEOPATIJA

Homeopatija je na-in le-enja u kojemu se koriste lekovi spravljani od prirodnih supstanci (ivotinja, biljaka i minerala), a zasniva se na "Zakonu sli-nosti". Homeopatski lekovi za le-enje pojedinih bolesti izabrani su devizom homeopata "Similia similibus curantur", tj. le-ila onim lekovima koji u organizmu prouzrokuju efekte sli-ne simptomima bolesti koja se le-i.

Homeopatiju je po-etkom 18. veka osnovao nema-ki fizi-ar Samuel Haneman. Dok je prevodio jedan medicinski tekst nai{ao je na tvrdnju da je malarije izle-ena delovanjem adstringenata i gorkih svojstava kinina. Hanemanu se ova tvrdnja nije -inila prihvatljivom po{to je znao i za druge supstance podjednako gorkih svojstava koje nisu bile od pomo}i u le-enju malarije, pa je odlu-io da lek isproba na samom sebi. Uzimao je lek jedanput dnevno i prouzrokovao simptome groznice, koji su nestajali -im bi prestao da uzima lek. To je bio prvi medicinski "dokaz", dobijen isprobavanjem leka na zdravoj osobi.

Po{to je eksperiment izveo na sebi, Haneman je uz podr{ku svojih prijatelja i kolega ispitao dejstvo `ive, arsena, sre-

bro nitrata i ostalih supstanci. Na osnovu otkrića do kojih je došlo, zaključio je da ti lekovi imaju sposobnosti da u zdravom organizmu prouzrokuju simptomima slične bolesti za koje su upotrebljavani kao lek. Izveo je dokaze o lečenju malim dozama koje ne izazivaju uobičajene negativne efekte. Predosetio je da su postojeće zdrave snage u organizmu toliko jake i da je potreban samo mali podstrek ili stimulans da bi započeo postupak ozdravljenja i neka vrsta katalizatora koji će ubrzati lečenje.

Primena homeopatskih iskustava daje dobre rezultate u lečenju akutnih i hroničnih oboljenja, infektivnih bolesti, alergije, zatvora, kožnih bolesti, pa čak i u lečenju psiholoških problema i genetskih poremećaja. U izveštaju iz 1991. godine prema kliničkim istraživanjima na polju homeopatije kojima su rukovala tri holandska epidemiologa, obavljeno je 107 kliničkih ispitivanja u kojima su se koristili homeopatski lekovi, od kojih se 81 pokazao uspešan u lečenju uobičajenih problema poput migrene i suvog kašlja.

LEČENJE POMOJU ENERGIJE

Iako ne postoji iscrpna dokumentacija, zabeleženi su slučajevi fizičkog ozdravljenja koji se ne mogu sasvim objasniti medicinskim, fiziološkim ili psihološkim pojmovima. Ponekad se dešava da čak bolesnik preko noći ozdravi, ili da potpuno nestanu simptomi bolesti. Ljudi imaju običaj da izlečenje pripisuju natprirodnim pojavama (duhovima, svecima), delovanju grupe ljudi (molitvena grupa), pojedincima (šaman, duhovnik) ili poseti udotvornim mestima (Ostrog). Postupci i obredi koji prethode ovim radnjama obuhvataju meditaciju i molitvu, dodirivanje učesnika za ozdravljenjem i vizualizaciju.

Mnogi iscelitelji ističu značaj "ljubavi iz milosrđa" koja se prenosi sa iscelitelja na bolesnika koji treba da ozdravi. Duhovni iscelitelji govore o ovoj "ljubavi" kao o najmoćnijem leku u duhovnom lečenju. Može da zbog emocionalne atmosfere koju ovi iscelitelji stvaraju, koja u dejstvu sa telesnim dodirrom i verom ljudi u njihovu isceliteljsku moć, oni mogu da se takva telesna izlečenja dešavaju.

Jedan od poznatih duhovnih iscelitelja ističe da je uloga lekara da se usredsredi na celovitu ličnost, a ne samo na određeni deo tela koji treba da se izleči. Uz to i opominje opominje ljude da se ne obraćaju iscelitelja koji traže novac ili obećavaju lek i upozorava na trikove kojima se neki od njih služe.

Terapeutski dodir je tehnika usmeravanja sopstvene energije na drugo biće da bi se potpomogao proces izlečenja. Lekar se usredsredi tako da bi bio smiren i jak. Zatim svoje ruke pomera na udaljenosti od nekoliko santimetara ivicom tela druge osobe i tako raspršuje blokiranu energiju, a istovremeno kanalizuje lekovitu energiju u "polje" druge osobe. Terapeutski dodir se pokazao kao uspešan metod u ublažavanju stanja izazvanih stresom kao što su glavobolja, astma, katar debelog creva, poremećen san, visoki krvni pritisak i angina.

IGRA I TERAPIJA UZ POMOĆ POKRETA

Žene su oduvek volele da igraju iz zadovoljstva i radi opuštanja. Otkrijte svoj sopstveni ritam, uspostavite kontrolu nad vašim telom i otkrijte slobodu drugih, novih načina pokretanja. Kretanje i igra takođe mogu da budu načini lečenja i danas u njemu žene imaju dominantni uticaj. Igra i terapija pokreta nisu izumi skorijeg datuma, iako u svetu poslednjih godina postaju sve popularniji. Koristeći se pokretom radije nego rečima, lekari leče niz psiholoških i fizioloških stanja, usmeravajući telo osobe, njene emocije, njeno ponašanje i odnošenje prema svetu. Lekar koji vas posmatra i sledi vaš ritam pokreće se u ritmu sa vama, u stanju je da odražava ne samo vaše telesne pokrete već i osećanja koja se kriju iza tih pokreta.

HIROPRAKTIKA: METOD NAMEŠTANJA I ISPRAVLJANJA TELA

Iako nam neverovatna fleksibilnost naših tela omogućava da se pokrećemo sa lakoćom, pokret može da bude i uzrok poremećaja u našem telu. Vezivno tkivo koje okružuje naše mišice i kosti, pa tako oblikuje telo, može da oboli usled nepravilnog hodanja, sedenja, spavanja ili prilikom nesrećnog

HIGIJA, ANTICKA BIGINJA ZDRAVLJA, RAD U SLONOVACI (MERSYSIDE, OBLASNI MUZEJ LIVERPUL, ENGLESKA



slu-aja. Mo`e nam u}i u naviku da dok hodamo dr`imo glavu pomalo isturenu ili da pogrbljeno sedimo. Emocionalni stresovi tako }e izazivaju fizi-ku napetost, koja vremenom menja oblik na{eg tela.

Hiroprakti-ari veruju da ljudsko telo funkcioni}e najbolje samo onda kada nervni sistem funkcioni}e odli-no. Ki-meni pr{ljenovi su "centar nervnog sistema". Hioprakti-ari vr}e ispravljanja (pomeraju ki-meni pr{ljen) na ki-mi da bi obnovili pravilan rad nerava i komunikaciju nerava od mozga do mi{i}a i organa tela i tako ponovo omogu}ili normalne pokrete. Iskrivljenje ki-me mo`e biti prouzrokovano traumom u saobra}ajnom udesu kolima, motorom ili biciklom; uklje{tenjem koje je izazvalo predugo sedenje na jednom mestu; ko-enjem mi{i}a od jakog mentalnog stresa; prekomernim u`ivanjem droge. Kada rad nerava pravilno funkcioni}e na svim delovima tela, onda }e i ostali organi funkcionisati potpunije.