

GLAVA 5

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 čenski načini lečenja koji su u upotrebi već vekovima. Žene su ih koristile u svom najprostijem vidu stavljanjem toplih obloga od lekovitih trava na rane, asistiranje jedna drugoj pri porođajima, negujući ljude u njihovoj dugoj i teškoj bolesti. Sva ta narodna znanja su se prenosila sa majke na ćerku. 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 će 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 samostalno, dok se neke kombinuju sa medicinskim. One nam mogu pomoći da ostanemo zdravi onda kada se osećamo dobro, da izlečimo neke bolesti ili nam jednostavno olakšavaju čivot 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.

Moćemo sami da naučimo neke holističke veštine uz pomoć knjiga ili prijatelja koji raspolažu potrebnim znanjem. Međutim, ukoliko čelite da nastavite dalje, moćete 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 čvrsto vezan za okolinu, društvo i svet u kome čivi.

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

Drugo, mi raspolažemo velikim potencijalima za samoozdravljenje. 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 moćdanih ćelija). I sami smo svedoci na koje se sve načine telo regeneriše i štiti 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, moćemo svesno da koristimo naš um kako bismo usmerili pozitivnu energiju na povređena ili obolela mesta, ili moćemo 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 što će nam olakšati da se ponovo osećamo zdravo.

Treće, u najširem smislu, međusobni uticaji naše porodice, društva i sveta utiču na oblikovanje našeg zdravlja. Pozitivni odnosi, odnosi puni ljubavi, razumevanja i podrške u porodici, kao i sa prijateljima pomažu nam da ostanemo zdravi i pruža nam mogućnosti da negujemo i lečimo druge i da primamo ljubav i hranu koja nas

čini jačim. Naše zdravlje takođe zavisi od društvenih, ekonomskih, političkih i ekoloških uslova u kojima živimo, koji utiču na nas posredno, preko hranljivih sastojaka hrane, opasnih proizvoda koje kupujemo i kojima smo svakodnevno izloženi, energetskih izvora koje koristimo, vazduha koji udišemo i naročito od novčanih i edukativnih sredstava koja nam stoje na raspolaganju. Od presudnog je značaja nastojati postići kako ravnotežu između pojedinca i njegove okoline, tako i ravnotežu tela, uma i duha.

Ozdravljenje dolazi iznutra. Svaka kultura unapređuje vrste lekova koji se koriste protiv bolesti: za neke se veruje da "leče", dok ostali olakšavaju, odstranjuju bol, savlađuju fizičke nesposobnosti... Ali nijedan lek, sam od sebe ne može da povrati dobro zdravlje.

Naša volja da ozdravimo igra i te kako značajnu ulogu u postupku lečenja. Iako reči "lečenje" i "lek" često zamenjujemo jednu sa drugom, oni nisu sinonimi. Ponekad nikakav lek ne postoji za određenu bolest, pa ipak se ljudi osećaju "izlečenim", a to se dešava onda kada se ljudi pomire sa samim sobom i prihvate da žive sa svojom bolešću, kao u slučajevima astme, dečje pralize i drugih bolesti.

NEKI PROBLEMI KOD HOLISTIČKIH METODA I PRAKSE

OGRANIČEN PRISTUP

Većina ovih sistema lečenja koja su spominjana u prethodnom tekstu su na čalost dostupna samo malom broju ljudi. Većina njih se mogu naći u velikim gradovima, i veoma često znaju da budu skupa. U seoskim, zabačenim krajevima, narodni lekari nastavljaju i dalje da leče po receptima svojih drevnih predaka.

RIZICI PROFESIONALIZMA

Kao i kod medicine, možete dosta toga da naučite od stručnjaka koji raspolažu znanjem potrebnim da biste ostali zdravi. Pa ipak, živimo u vremenu u kojem smo u velikoj meri upućeni na stručnjake, što znači da smo navikli da se često obraćamo stručnjacima za stvari za koje ili nisu obučeni ili koje bi sami bolje uradili. Neki alternativni lekari, isto kao i konvencionalni, previše se izdiču iznad prosečnog čoveka, svu moć čuvaju za sebe, mrzovoljni su da dele njihovo znanje sa vama i trude se da vas svaki put vraćaju za naknadne usluge.

POMANJKANJE DRUŠTVENE I POLITIČKE SVESTI

Kada se holistika usredsredi u lečenju samo na pojedinca, što konvencionalna medicina ima običaj, onda se pri tom zanemaruju politički i društveni faktori kao što su siromaštvo, ekonomska kriza i politička nestabilnost, koji mogu da budu glavni razlog lošeg zdravlja. Na primer, lekar može da nam propiše odmaranje, vežbanje ili dijetu i da se ni u jednom trenutku ne osvrne na uslove u kojima živimo i da smo već godinama bez posla. Svi lekari bi i te kako trebali da budu svesni društvene situacije u kojoj se jedna bolest rađa.

OKRIVLJAVANJE ŽRTVE

U holističkoj praksi se podrazumeva da i vi snosite određenu odgovornost prema svome zdravlju i nastojanju da se osećate bolje. Dok je vera u sopstvene mogućnosti za samoozdravljenjem jedna pozitivna novina u odnosu na medicinsku zavisnost od spoljašnjih intervencija, neki pisci i stručnjaci ipak previše naglašavaju odgovornost pojedinca za njegovu bolest i zdravlje. Oni smatraju da kada se razbolite ili kada se ne osećate dobro, da je to samo vaša krivica – vaše "pogrešno razmišljanje",

nedostatak volje, nedostaci u vašoj ličnosti (tkz. Ličnost 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 krivim 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 holističara čenskog pola, mudro je znati da su i jedni i drugi, i muškarci i čene stručnjaci koji mogu da se odnose prema ženama bez poštovanja i sa štetnim posledicama.

MOGUĆI 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 tkz. vračeva ili nadržilekara. Kod nas je to uzelo tolikog maha, da kada imamo neki problem, posebno psihičke prirode, radije ćemo se obratiti za pomoć nekoj "vidovitoj čeni" koja će nam odmah pri prvom susretu saopštiti da nam je bačena crna magija i da je ona uzrok svih naših poremećaja i tegoba u čivotu. i na kraju će nam još dobro naplatiti skidanje crne magije. čena 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 sami 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 metodu moćda ćete biti primorani da menjate vaše navike – način na koji se hranite, krećete, pa čak i kako razmišljate o nekim stvarima. Naučite što više možete o metodu za koji ste se opredelili. Razumevanje pojmova koje stručnjaci koriste – tkz. profesionalni čargon, kao i u konvencionalnoj medicini, je često mistifikovan – moće vas učiniti aktivnim učesnikom u vašoj brizi za zdravlje.

Ukoliko ste navikli da idete kod lekara, moće vam izgledati čudno da pokušate nešto novo i drugačije. Porodica, prijatelji i poznanici mogu vam ponekad otečavati stvari govoreći vam da je to sve čudno i pogrešno.

Ukoliko ne čelite da potpuno napustite vaš dosadašnji način lečenja, moćete da kombinujete konvencionalno lečenje sa holističkim, kao što je to u sledećim primerima:

♦ASTMA: promene u ishrani, masača, joga, akupunktura, psihoterapija, meditacija, razgovori sa porodicom i prijateljima.

♦RAK: promene u ishrani, meditacija i vizualizacija, zračenje, 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, zračenje

Kako ne postoji ni jedan lek da ostanemo večno zdravi, ne postoji ni jedan pravi put lečenja koji bi sledili. Jedan metod se moće pokazati delotvornim u lečenju kod jedne

osobe, što istovremeno ne znači da će i za nas imati isto dejstvo. Moramo dobro ispitati svaku situaciju i u skladu sa tim doneti odgovarajuće odluke; naše sopstveno iskustvo i intuicija i razboritosti naših bliskih prijatelja, članova porodica, nastavnika i stručnjaka treba da nam budu najbolji putokazi.

MEDITACIJA

Meditacija nam pruža mogućnost da budemo sami sa sobom. Jednostavna definicija meditacije bi glasila "to je namerno usredsređivanje pažnje od trenutka do trenutka". Meditiranje nas ne udaljava od čitovne realnosti, već nam omogućava da reagujemo spontano u svakoj situaciji. Ukoliko smo skoro meditirali postoji veća verovatnoća da ćemo biti pribrani i okretni ako nas neko pozove da mu pomognemo. Ljudi počinju da meditiraju iz različitih razloga – zato što se osećaju dobro u sebi, ili čele da se opuste, da umanje fizički ili psihički stres ili bol ili da prebrode duhovnu krizu. Moćete meditirati samo iz praktičnih razloga – da se opustite ili smanjite stres – i onda da otkrijete da se nešto dešava u vama što vas tera da idete sve dublje, da dosegnete različite nivoe svesti.

Iako je meditacija bila direktno ili indirektno povezana sa lečenjem milenijumima, samo su dve decenije unazad zdravstveni stručnjaci otkrili sve njene mogućnosti i počeli su da obučavaju ljude da ih koriste za razne specifične situacije. Meditacija nam pomaže da usporimo disanje i rad srca, da smanjimo potrošnju kiseonika, da opustimo zategnutost mišića i da reagujemo spontano na stresne situacije, i da na taj način smanjimo rizik od dobijanja srčanog napada ili moćdanog udara. Meditacija smanjuje stres.

Načini za meditiranje su brojni. Iako moćete da meditirate dok stojite, hodate ili igrate, mnogi ljudi sede ili kleče u prijatnoj atmosferi. Neki meditiraju dok obavljaju svakodnevne aktivnosti kao što je pranje sudova. Neprestano ponavljanje reči ili glasova moće da umiri vaš um; koncentrisanje na vaše disanje moće da pomogne da usredsredite vašu pažnju. Moćete da meditirate u kući ili van kuće, ili u svećanim prilikama – crkvama, sinagogama ili na nekim drugim svetim mestima. Moćete da većbate sami ili sa drugima na svakodnevним sastancima.

VIZUALIZACIJA

Svi mi stvaramo slike u našim glavama, ponekad svesno a, ponekad nesvesno. Zamišljamo kako bi budući događaji trebali da izgledaju ili kako bi naši odnosi trebali da se promene. Slike ispunjavaju naše snove; neke od njih traju do narednog dana.

Pozitivne slike nas čine srećnim i pomaću nam da prebrodimo teške trenutke.

Mnoge čene smatraju da zamišljanje određenih simbola, prizora ili radnji ima pozitivno lekovito dejstvo na njihova tela. Babice su dugo koristile slike i većbe opuštanja da bi pomogle čenama da se odmomore od rada, smanje strah ili napetost i da se otvore jedna prema drugoj. Najraniji zapisi o tehnikama vizualizacije korišćenih u lečenju datiraju iz Vavilonije i Sumera; ostali drevni narodi su takoće koristili ove tehnike. U današnje vreme, kanadski Eskimi, Navaho Indijanci ili neki latinski narodi koriste različite veštine lečenja koji su zasnovani na vizualizaciji. Placebo (supstanca bez farmakološkog dejstva) moće delotvorno uticati na tok bolesti. Ljudi koji koriste placebo često se osećaju bolje samo zato što *veruju u to* – pilule, amajlije, talisman. Moćda na neki način placebo deluje tako što pomaće osobi da zamisli sebe kako se izlećuje; moćda placebo sam za sebe predstavlja vidljivi simbol lečenja.

Vizualizacija u najvećem broju slučajeva pomaće ljudima da se opuste. Moćemo takoće koristiti ove tehnike da bi delovali na nesvesne sisteme tela, povećavajući krvni pritisak do jednog određenog nivoa ili usporavanjem rada srca. Moćemo takoće

koristiti vizuelne slike da bi smanjili ili kontrolisali bol. Ispovest naučnika obolelog od raka koji je imao nekoliko operacija:

Dve godine nakon što sam imao poslednju operaciju su bile najproduktivnije u mom životu. Imao sam priliku da istražujem lečenje na način na koji nikad pre nisam radio. U početku, kada bih osetio bol, gledao bih u jednu spoljašnju figuru, bočansku figuru sa čeljom da mi pomogne, da se brine o meni. Onda sam rekao sebi, "Ko je najbričljivija, najbolja majka koju poznajem?" i rekao sam, "Ja sam." i tako sam zamislio kako samog sebe milujem kao što majka miluje svoje dete . Kada bi bol naišao, prišao bih kao majka svome detetu i rekao, "Kako ti mogu pomoći? Sada kada bol opet naiđe, ja kačem, "Jadno malo dete". Pokušavam da se ophodim prema sebi na voljen način. što sam više ljubavi sebi ukazivao, zdravije sam se osećao. Sada je bol skoro nestao.

Vizualizacija obuhvata opuštanje, saosećanje sa objektom, prizorom ili radnjom koju zamišljamo, dopuštanje da se ta slika proširi kako bi ispunila našu svest i tako postala jedina stvar u našoj svesti. Imajte to na umu. Ponekad je korisno imati nekoga ko će vas uputiti. Neki ljudi moraju da večbaju ovu meditativnu vizualizaciju; to je veština koje se mora savladati kao i svaka druga.

Ovde smo vam dali jedno uputstvo kako biste sami mogli da pokušate ovu interesantnu tehniku:

Opustite se i usmerite svoju pačnju na određeni deo tela koji izaziva nelagodnost i bol, ili koji ne funkcioniše onako kako bi trebalo. Usmerite svu svoju pačnju na to mesto i pokušajte da osetite kako se osećate upravo sada. Nemojte da se opterećujete time da postignete neki cilj. Posle izvesnog vremena, dopustite da slika koju ste zamislili i koja se odnosi na to mesto dođe do vašeg mozga. To može biti jasna slika koja predočava kako vi zamišljate da to mesto izgleda, ili može biti apstraktnija. Drčite vaš um usredsređen sve dotle dok ne budete zadovoljni sa slikom. Menjajte je kad god to čelite. Sada počnite da zamišljate da se nešto događa unutar tog dela tela što čini da se osećate prijatnije, bolje ili počinje da se leči. Moćda ćete videti energiju, svetla ili boje koje se slivaju u to; zamislite da to postaje toplo ili prijatno. Moćna slika vam može pomoći da se osećate prijatno odmah.

Vizualizacija je bila objašnjena u okviru medicine kao autogeno večbanje. Sve se više koristi da promeni krvotok, uspori rad srca i da pomogne u lečenju specifičnih organa ili stanja, kao što je gastritis, čir, hemoroidi, astma, diabetes, aritritis, zatvori, glavobolje, napadi čuči i drugi. Studije upućuju da meditacija i vizualizacija mogu da ojačaju imuni sistem i da se tako telo suprotstavi raku ili drugim bolestima.

MASAŽA I BODYWORK TEHNIKE

Telesni dodir je jedan od najprirodnijih načina kojim međusobno komuniciramo i tešimo jedni druge. Bez obzira da li je u pitanju običan zagrljaj ili potpuni spoj tela, možemo pomoći jednan drugome da se osećamo bolje.

Ukoliko se radi kako treba, masača opušta telo, zategnutost mišića, poboljšava fleksibilnost članaka, pojačava cirkulaciju i osećaj i doprinosi da se osećamo prijatno. Masača i manipulativne tehnike obuhvataju dugotrajna i intezivna dodirivanja, pritiskanja, tegljenja i trljanja. Možemo koristiti brojne tehnike masače na nama i na drugima.

Nemojte da radite masaču kada imate koćne bolesti , upale vena, krvni ugrušak, infekcije, crvenila, opekotine ili povređenu koću.

Nije vam potrebna posebna obuka za običnu masaču. Samo se smestite u udoban položaj i počnite. Uhvatite stopalo, glavu, ruke, leđa, vrat ili ramena vaše prijateljice i pitajte je gde čeli da je izmasirate (da oseti pritisak), da li je prejako pritiskate ili slabo. Sa svojim palcem ili celom šakom (masača se obično radi uz pomoć šaka, ali

ponekad se koriste i stopala) pronađite osetljiva mesta ili bolne tačke na telu i počnite da trljate. Naizmenično nečno milujte i jako masirajte i upotrebite vizualizaciju ako hoćete da se osoba što više opusti. Izbegavajte da pritiskate direktno po kičmenim pršljenovima, umesto toga pritisnite sa obe strane. Dišite pravilno i duboko dok masirate.

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

Tehnike masače su mnogobrojne. Među njima najpoznatije su švedska masača, akupresura, šiacu dr.

AKUPUNKTURA

Akupunktura je veština 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, stručnjak stimuliše specifične tačke na telu ubadanjem tankih igli, korišćenjem toplote (termalna terapija); pritiskanjem, masiranjem (akupresura) ili njihovim kombinovanjem.

Kineska medicina koja je blisko vezana za klasičnu kinesku filozofiju taoizam, teči da odrči ili uspostavi ravnoteču u telu i time osigura zdravlje. Taoizam sadrči verovanje da telo ima moć da popravi i regeneriše samo sebe ili da uspostavi sopstvenu ravnoteču. 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 obeležavaju dvojnu polarnost koja reguliše svet i univerzum. Iako taoizam yin tumači kao "negativno" (npr. zemlja, mesec, hladnoća, vlaga, mirovanje, čenski elementi) i yang kao "pozitivno" (npr. nebo, sunce, toplota, suša, pokretljivost, muški elementi), pojmovi se podudaraju sa shvatanjima moderne fizike koja naziva protone "pozitivnim" i neutrone "negativnim". Proton nije "bolji" od elektrona. Oni su podjednako jaki. Stručnjaci kaču da koncepcija yin-yanga, iako omogućava pogrešna tumačenja i primenu, ne znači i negativan pristup prema čenskom polu.

Za razliku od savremene medicine, Kinezi svoju tradicionalnu praksu lečenja ne zasnivaju na učenju o anatomiji jer poštovanje predaka i seciranje leševa je nespojivo. Umesto okrenutosti fiziološkoj ili materijalnoj strukturi tela (mišićima, nervima, kostima itd.), usredsredili su se na to kako mi funkcionišemo – na dinamičke aspekte tela, "čivotnu snagu" koja održava naša tela u čivotu i u zdravoj ravnoteči. Ovu čivotnu snagu ili vitalnu energiju nazivaju čí energijom. Prema tradicionalnom kineskom svatanju čí energija kruči telom duč određenih puteva ili kanala, akupunkturskih meridijana. Čí energija koja kontroliše krv, nerve i ostale organe, mora da protiče slobodno duč meridijana i da bude određene snage i kvaliteta da bi svi organi pravilno funkcionisali. Kada je protok čí energije poremećen, osoba postaje osetljiva na bolest.

Trauma, nepravilna ishrana, stres i mnogi drugi faktori mogu da izazovu zastoj ili poremećaj u protoku čí energije. Akupunktura stimuliše određene tačke duč meridijana i tako kontroliše protok čí energije, privlaćeci energiju na oslabljena mesta rasipanjem viška energije ili "rastvaranjem čepova", da bi se smanjio bol ili ojačala sposobnost tela da ostane zdravo.

Za vreme tretmana akupunkturine stimulišu odgovarajuće akupunkturske tačke pomoću sterilisanih i kao vlas tankih igala od nerđajućeg čelika. Igle su različite dučine, jedan do nekoliko santimetara, zavisi na koji deo tela se primenjuju. Ubadanje igala moćete da osetite kao blag ubod, bockanje, ukočenost, bol ili ništa nećete osetiti.

Igle su tako tanke da retko kada izazovu krvarenja. Upotrebljava se od dve do petnaest igala. Šake, podlaktice, donji delovi nogu, stopala, leđa, stomak ili uši su najčešća mesta za ubadanje. Akupunkturisti igle često ubadaju daleko od površina ili mesta za koja se misli da su obolela. On/a usmerava *či* energiju kako bi se uspostavila ravnoteža i harmonija unutar tela iz mnogih mesta na meridijanima.

Akupunktura se pokazala uspešnom u lečenju menstrualnih poremećaja (preterana krvavljenja, bolovi, premenstrualni sindrom), mokraćnih i disajnih problema (astma, alergije), hemoroida, zatvora, nesаницe i hronične mučnine. Akupunktura može pomoći ljudima koji pate od anksioznosti ili ozbiljnih depresija, najčešće u saradnji i sa psihoterapeutom.

Međutim, u slučajevima kada se akupunktura ne obavlja stručno može izazvati ozbiljne posledice kao što su infekcije, oštećenja krvnih sudova i nerava. Morate naročito voditi računa da akupunkturista koristi sterilisane igle, jer se mnoga krvna oboljenja prenose iglom, uključujući hepatitis i sidu.

JOGA

Cilj joge je da obnovi telo, usredsredi um i umire emocije. Joga je sanskriptska reč i znači sjedinjenje. Joge verovanje uči da su "telo i um delovi večnog postojanja, a um je samo postojaniji od tela".

Osnovni delovi joga večbi obuhvataju *asane, pranajamu i meditaciju*. Sve ove večbe pridaju naročiti značaj svesti – biti svestan pokreta i disanja, mesta savitljivosti i zategnutosti, i usmeravanja uma prema određenom cilju.

Asana je položaj tela koji vam pomaže da istečete i savijate svoje telo.

Dok sam večbala jogu, trebalo je da telo postavim u određeni položaj, da budem nekoliko trenutaka mirna dok se postepeno opuštam. Usmerila sam pažnju na svoje pokrete i disanje. Osetila sam kako mi se um postepeno opušta. Večbom sam se donekle udaljila od svojih problema. Večbanjem sam oslobađala novu energiju, opuštala se i dozvolila novim pogledima da izbiju na površinu.

Pranajama je večba disanja kojom može da se poveća dotok kiseonika i da tako postignete opuštanje celog bića.

Meditacija Iako su položaji tela i večbe disanja sami za sebe korisni, oni vas takođe pripremaju za meditaciju ili večbu opuštanja svesti koja vam omogućava da osetite zajednički dolazak fizičkog, mentalnog i duhovnog aspekta joge. Večbe disanja i meditacija su svima dostupne, ne postoje fizičke prepreke za njihovo izvođenje.

Pravilno izvođenje joga večbi može da utiče na sniženje krvnog pritiska, smirivanje pulsa, smanjivanje stresa, povećanu pokretljivost zglobova i poboljšanje hormonalnih funkcija.

Bez obzira da li jogu večbate petnaest minuta dnevno ili duže, vrlo je važno da to radite pravilno. Nemojte se izlagati preteranim naporima da biste pošto poto završili večbu. Obazrivo večbajte i uvek imajte u vidu svoje mogućnosti.

HOMEOPATIJA

Homeopatija je način lečenja u kojemu se koriste lekovi spravljani od prirodnih supstanci (čivotinja, biljaka i minerala), a zasniva se na "Zakonu sličnosti". Homeopatski lekovi za lečenje pojedinih bolesti izabrani su devizom homeopata "Similia similibus curantur", tj. lečili su onim lekovima koji u organizmu prouzrokuju efekte slične simptomima bolesti koja se leči.

Homeopatiju je početkom 18. veka osnovao nemački fizičar Samuel Haneman. Dok je prevodio jedan medicinski tekst naišao je na tvrdnju da je malarije izlečena delovanjem adstringenata i gorkih svojstava kinina. Hanemanu se ova tvrdnja nije

činila prihvatljivom pošto je znao i za druge supstance podjednako gorkih svojstava koje nisu bile od pomoći u lečenju malarije, pa je odlučio da lek isproba na samom sebi. Uzimao je lek jedanput dnevno i prouzrokovao simptome groznice, koji su nestajali čim bi prestao da uzima lek. To je bio prvi medicinski "dokaz", dobijen isprobavanjem leka na zdravoj osobi.

Pošto je eksperiment izveo na sebi, Haneman je uz podršku svojih prijatelja i kolega ispitao dejstvo čive, arsena, srebra nitrata i ostalih supstanci. Na osnovu otkrića do kojih je došao, zaključio je da ti lekovi imaju sposobnosti da u zdravom čoveku 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 čoveku 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, kočnih bolesti, pa čak i u lečenju psiholoških problema i genetskih poremećaja. U izveštaju iz 1991. godine prema kliničkim istraživanjima na polju homeopatije kojima su rukovodila tri holandska epidemiologa, obavljeno je 107 kliničkih opita u kojima su se koristili homeopatski lekovi, od kojih se 81 pokazao uspešan u lečenju uobičajenih problema poput migrene i suvog kašlja.

LEČENJE POMOĆU 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 tečak 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 čudotvornim mestima (Ostrog). Postupci i obredi koji prethode ovim čudima obuhvataju meditaciju i molitvu, dodirivanje u čelji za ozdravljenjem i vizualizacija.

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 najmoćnijom leku u duhovnom lečenju. Moćda zbog emocionalne atmosfere koju ovi iscelitelji stvaraju, koja u dejstvu sa telesnim dodirom i verom ljudi u njihovu isceliteljsku moć, čine mogućim da se takva telesna izlečenja dešavaju.

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

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 kanališe lekovitu energiju u "polje" druge osobe. Terapeutski dodir se pokazao kao uspešan metod u ublačavanju 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 drugačijih,

novih načina pokretanja. Kretanje i igra takođe mogu da budu načini lečenja i danas u njemu čene 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 odnošenja 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 isto tako 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, ovo moće da bude i uzrok poremećaja u našem telu. Vezivno tkivo koje okružuje naše mišiće i kosti, pa tako oblikuje telo, moće da se iskrivi usled nepravilnog hodanja, sedenja, spavanja ili prilikom nesreće. Moće nam ući u naviku da dok hodamo drčimo glavu pomalo isturenu ili da pogrbljeno sedimo. Emocionalni stresovi takođe izazivaju fizičku napetost, koja vremenom menja oblik našeg tela.

Hiropraktikanti veruju da ljudsko telo funkcioniše najbolje samo onda kada nervni sistem funkcioniše odlično. Kičmeni pršljenovi su "centar nervnog sistema". Hiopraktikanti vrše ispravljanja (pomeraju kičmeni pršljen) na kičmi da bi obnovili pravilan rad nerava i komunikaciju nerava od mozga do mišića i organa tela i tako ponovo omogućili normalne pokrete. Iskrivljenje kičme moće biti prouzrokovano traumom u saobraćajnom udesu kolima, motorom ili biciklom; uklještenjem koje je izazvalo predugo sedenje na jednom mestu; kočenjem mišića od jakog mentalnog stresa; prekomernim učivanjem droge. Kada rad nerava pravilno funkcioniše na svim delovima tela, onda će i ostali organi funkcionisati potpunije.