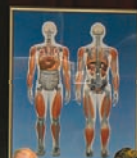


Međunarodni kongres ajurvede



Susret drevnog znanja i zapadne medicine

U ovom broju ekskluzivno saznajemo kakve su studije o unapređenju zdravlja prezentovali ajurvedski lekari na nedavno održanom kongresu u Holandiji i koliko ovo znanje može biti primenljivo u savremenoj medicinskoj praksi

Uholandskom gradu Rormondu je 11. i 12. aprila ove godine održan Međunarodni kongres ajurvede (International Ayurveda Congress), koji je na veličanstven način osvetlio i još jednom skrenuo pažnju na vekovima prisutno ajurvedsko znanje, ali i na njegovu komplementarnost sa savremenim konceptom zapadne medicine.

Vodeći svetski ajurvedski lekari i istraživači istakli su naučno verifikovane mogućnosti za prevazilaženje aktuelnih problema, kako na polju individualnog, tako i na polju javnog zdravlja.

Lekari i drugi zdravstveni profesionalci zapadne medicine imali su priliku da se upoznaju sa mogućnostima proširivanja obima i efikasnosti svoje medicinske prakse, a kreatori zdravstvene politike su, sa jedne strane uživali slušajući predavanja, ali su sa druge stra-



Piše dr Gordana Marković Petrović

ne i stekli uvid u drugačije mogućnosti unapređenja zdravlja svojih građana i smanjenja troškova koji se izdvajaju za zdravstvenu zaštitu.

Rezultati različitih istraživanja otkrili su intimnu povezanost između naše svesti i fiziologije i istakli značaj unutrašnje isceljujuće inteligencije, koja je prisutna kod svakog od nas. Kao što smo više puta skretali pažnju, Mahariši ajurveda, nauka o životu, uči nas kako da tu isceljujuću moć koju nosimo u sebi pokrenemo i svesno učinimo korak ka boljem, zdravijem i srećnijem životu.

Rezultati sprovedenih naučnih studija istakli su značaj različitih aspekata Mahariši ajurvede i nedvosmisleno pokazali kako ovo sveobuhvatno znanje doprinosi

unapređenju zdravlja, bilo da govorimo o njegovom preventivnom, ili o terapijskom efektu.

Prezentovani su naučni dokazi ozbiljnih medicinskih studija, u kojima je istaknuto kako svakodnevno poštovanje preporuka vezanih za usklađivanje dnevnog i sezonskog ličnog ritma sa ciklusima prirode ima pozitivan efekat na unapređenje našeg zdravlja. Interesantan primer za to je studija čiji rezultati skreću pažnju na povezanost između lošeg nalaza spermograma i odlaska na spavanje posle 23h, ali i na značajno poboljšanje nalaza u situacijama kada pacijenti počnu da praktikuju preporuku za odlazak na počinak oko 22h. Još jedna značajna studija istakla je da blagovremeni odlazak na počinak tokom kafa perioda dana, odnosno do 22h, doprinosi poboljšanju simptoma depresije, koja inače, sa stanovišta ajurvede, predstavlja posledicu kafa neravnoteže, o kojoj smo više puta pisali.

Smatrano, brojne hronične bolesti sa kojima smo danas suočeni nazivaju se bolestima pogrešnog životnog stila i u njih spadaju artritis, ateroskleroza, astma, hronična opstruktivna bolest pluća, ciroza jetre, diabetes mellitus tip II, metabolički sindrom, osteoporoza, depresija, čak i neki oblici karcinoma i brojne druge bolesti... Smatra

Dobrodošlica i saradnja

Internacionalni ajurvedski kongres je veliki događaj kako za Evropu, tako i za Indiju. Najbolji stručnjaci iz celog sveta našli su se na jednom mestu, kako bi podelili svoja iskustva i upoznali stručnu javnost sa mogućnostima i dostignućima ajurvedske medicine. Izuzetno mi je drago što su ovde prisutni i moji dugogodišnji prijatelji iz Srbije, lideri iz oblasti Mahariši ajurvede na prostoru jugoistočne Evrope. Veoma sam srećan što sam sa njima dogovorio nastavak izuzetno uspešne saradnje – rekao je Vaidyraj Sunil Patil, jedan od najuglednijih ajurvedskih lekara u Indiji.



Vaidyraj Sunil Patil - jedan od najčuvenijih ajurvedskih lekara u Indiji

se da su stres i loša dnevna rutina dominantni etiološki faktori u nastanku brojnih oboljenja i da, pre svega, doprinose neravnoteži vata doše, što se smatra inicijalnim disbalansom za oko 80 posto svih prisutnih poremećaja zdravlja.

Uzavisnosti od stadijuma bolesti i individualne konstitucije svakog pojedinca, poštovanje određenih preporuka i promena životnog stila, sami po sebi, u nekim slučajevima mogu dovesti do poboljšanja zdravstvenog stanja.

S obzirom na činjenicu da je sve više parova koji imaju problem sa dobijanjem potomstva, veoma interesantni su bili rezultati istraživanja koja su predstavila uttarabasti. Ova procedura je deo pančakarme, krucijalnog procesa koji se u okviru ajurvede primenjuje za detoksikaciju organizma. Uttarabasti podrazumeva intrauterinu aplikaciju specijalnih medicinskih ulja, a rezultati studije su pokazali blagotvoran efekat u slučajevima u kojima je verifikovani uzrok neplodnosti bio neprohodnost jajovoda.

Na kongres se nadovezala i po prvi put održala specijalna napredna edukacija, koju je pohađalo 25 lekara iz celog sveta. Srbija je na toj edukaciji imala svoju predstavnicu, autorku ovog teksta, a pohađala ju je i jedna doktorka iz Crne Gore, tako da slobodno možemo reći da imamo privilegiju da na ovim našim prostorima, kada je divno ajurvedsko znanje u pitanju, u potpunosti pratimo svetske trendove.

U svakom slučaju, celokupan događaj je pravovremena podrška i podsticaj članovima našeg Udruženja za ajurvedu Srbije „Maharišijev koledž za savršeno zdravlje“ i njegovom predsedniku gospodinu Branku Čičiću u naporima da, po ugledu na brojne razvijene zemlje širom sveta, zajedno sa drugim kolegama dopri-

nesemo razvoju integrativne zdravstvene zaštite u Srbiji, koja podrazumeva uvođenje legalno već priznatih metoda tradicionalne medicine u naš zdravstveni sistem. Ajurvedska medicina među njima apsolutno prednjači kao najkompletniji i najkompleksniji vid prevencije i lečenja i u tom smislu ćemo se truditi i da joj obezbedimo adekvatan prostor za kvalitetno participiranje u svakodnevnoj medicinskoj praksi.

Utom procesu imamo i ogromnu podršku aktuelne ambasadorke Republike Indije u našoj zemlji, gospođe Chauhan. Realizacija ovih planova bi omogućila da građani Republike Srbije, pored tretmana zapadne medicine, dobiju i ono najbolje što različite metode tradicionalne medicine imaju da ponude, na efikasan i bezbedan način, od strane stručnjaka koji su završili specijalne edukacije. Kada je ajurveda u pitanju, malo je poznato da je Srbija zemlja u kojoj se, u organizaciji pomenutog Udruženja realizuju vrhunske edukacije iz ove oblasti, koju, osim naših lekara, završavaju i kolege iz Mađarske, Hrvatske, Poljske, Bugarske, Turske, Republike Srpske...

Zbog svega toga, veoma smo srećni što je Mahariši ajurveda, taj vekovima prisutan, prirodan, preventivno orjentisan, holistički sistem zdravstvene zaštite, prisutan i na našim prostorima i što imamo priliku da vas upoznamo sa njim.

Kada se pravilno i sa pažnjom praktikuje, od strane edukovanog i iskusnog terapeuta, ajurveda, bez negativnih efekata, nudi brojne mogućnosti za uspešno i ekonomično tretiranje velikog broja aktuelnih zdravstvenih problema, a svojim preventivnim delovanjem doprinosi zdravom, kvalitetnom i srećnom životu.

Foto: Hannu i Juha Siika-aho

Tri ajurvedska

Povrće u krem sosu od paradajza

POTREBNI SASTOJCI:

- ♦ 2 šolje raznog pripremljenog povrća (kao što su grašak, male prokule ili cvetici karfiola, isečeni krompir, tikvice ili šargarepe, isečena boranija)
- ♦ 1 1/2 šolja pirea od paradajza
- ♦ 1 šolja vode
- ♦ 2 kašike gija (prečišćenog putera)
- ♦ 1 kašičica morača u prahu
- ♦ 1 kašičica crnog bibera u prahu
- ♦ 1 kašičica kurkume u prahu
- ♦ 1 kašičica mađarske paprike u prahu
- ♦ 1 kašičica sitno iseckanog svežeg đumbira
- ♦ 1/2 šolje pavlake
- ♦ 2 kašičice iseckanog svežeg korijandera
- ♦ soli po ukusu

POSTUPAK PRIPREME:

Zagrejte gi u velikoj šerpi. Dodajte đumbir i suve začine, pomešajte ih da oslobode aromu. Odmah dodajte povrće, pržite ga 3-4 minuta, kako bi se obložilo gijem i začinima. Dodajte vodu, u količini da pokrije povrće i kuvajte ga dok ne bude skoro gotovo. Dodajte paradajz pire i so, pomešajte i nastavite da kuvate još 3-4 minuta. Isključite vatru, umešajte pavlaku, pospite iseckanim korijanderom i servirajte uz pirinač ili hleb. (Količina za 2 osobe)



recepta za svaki dan

Pirinač sa trobojnom paprikom

POTREBNI SASTOJCI:

- ♦ 4 šolje basmati pirinča (mek, ali vazdušast i neulepljen)
- ♦ 3 babure, crvena, žuta i naranđasta, iseckane na tanke trake
- ♦ 1/2 šolje malih cvetića prokelja
- ♦ 1 kašičica suvog slatkog bosiljka
- ♦ 1 kašičica suvog ružmarina
- ♦ 2 kašike gija (prečišćenog putera)
- ♦ 8 prepolovljenih crnih maslina (opciono)
- ♦ soli i bibera po ukusu
- ♦ 1 šolja narendanog parmezana
- ♦ 2 kašike iseckanog svežeg korijandera

POSTUPAK PRIPREME:

Zagrijte gi u velikoj šerpi. Dodajte paprike, prižite ih 3-4 minuta na vatri srednje jačine. Dodajte prokelj i nastavite sa prženjem još 5 minuta. Dodajte bosiljak i ružmarin, promešajte. Sipajte pirinač, so i

Dobar začin -
mađarska
paprika

Pirinač
basmati
-jedan od
najkvalitetnijih

POSTUPAK PRIPREME:

Pirinač nalijte vodom i ostavite da stoji 2 sata. Skuvajte mleko. Dodajte pirinač i sve ostale sastojke. Lagano kuvajte 30 minuta ili više dok se masa malo ne zgusne, ali možete je lagano mešati. Još će se više zgusnuti kada je ostavite da se ohladi.

Pročišćen gi puter - čest
sastojak ajurvedske kuhinje

biber i 2/3 sira. Isključite vatru i lagano mešajte dok se dobro ne sjedini. Garnirajte maslinama, korijanderom i preostalim sirom. (Količina za 4 osobe u vidu priloga ili za 2 osobe, ako se konzumira kao glavno jelo).

Napomena: Basmati je dugi pirinač koji raste u severnoj Indiji. Ima ukus i aromu kao orah, što se odlično slaže sa

gijem i začinima. Može se naći u hipermarketima ili prodavnicama zdrave hrane.

Sutlijaš (kir)

POTREBNI SASTOJCI:

- ♦ 1 šolja vode
- ♦ 1/2 šolje basmati pirinča
- ♦ 4 šolje neobranog mleka
- ♦ 1 kašičica iseckanih urmi
- ♦ 1 kašičica indijskog oraha ili pistača
- ♦ 3 mala komada zelenog kardamoma, izdrobljena
- ♦ 1 kašičica šećera (ili po ukusu)