

Lekarz idealny

Ewa Kozioł



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

**Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w
DARMOWYM herbarium wejdź na
www.slowianskazielarka.pl , aby uzyskać
swój dostęp i zacząć skutecznie używać
zioł**

Po powrocie do kraju bardzo długo szukałam lekarza, który byłby w stanie opiekować się moimi dziećmi. Chodziło mi bardziej o profilaktykę niż o leczenie chorób, bo tego drugiego nigdy jeszcze nie potrzebowałam.

Znalezienie „prawdziwego” lekarza z powołaniem, który w ujęciu holistycznym patrzy na dziecko, indywidualnie analizując jego predyspozycje, to jak misja niewykonalna, zwłaszcza w Galicji. Szukałam długo, aż w końcu się poddałam, bo dojazd do Krakowa z dziećmi, które jak ognia unikają jazdy samochodem mijał się z celem.



Lekarz idealny

Wzięłam sprawy we własne ręce. Moja kilkuletnia fascynacja medycyną wschodu sprawiła, że posiadałam wiedzę, dzięki której sama stałam się 'lekarzem' własnych dzieciaków. Ayurveda, bo o niej mowa, jest dostępna dla każdego, choć niestety nie jest niezbyt popularna. Ayurveda to nie religia, filozofia czy zabobon, o który mogą posądzić co niektórzy ludzie starszej daty czy nawet moi rówieśnicy. Ayurveda to system medyczny istniejący na świecie od ponad 5000 lat. Nie dość, że istnieje od kilku tysiącleci to jest nadal praktykowany na całym świecie. Ayurveda w wolnym tłumaczeniu oznacza „wiedzę o życiu” (knowledge of life). Ta starożytna nauka w przeciwieństwie do nowoczesnej medycyny skupia się na indywidualnych predyspozycjach każdego organizmu. Dodatkowo w opozycji do obecnej medycyny, która wkracza dopiero, gdy zaczyna dziać się coś złego i leczy tylko objawy, Ayurveda stara się znaleźć przyczynę choroby i ją wyeliminować. Co więcej, pomimo iż lekarze faktycznie posiadają ogromną wiedzę

medyczną, to my sami według Ayurvedy znamy swój organizm najlepiej. My jesteśmy najlepszym lekarzem samego siebie.

Ayurveda stara się uzyskać harmonię duszy i ciała poprzez dietę, codzienną rutynę, medytację/modlitwę (w naszym kraju mylnie pojmuję się medytację za coś złego, zaś w naszej religii medytujemy za każdym razem, gdy wypowiadamy jakąkolwiek modlitwę), ćwiczenia i różne techniki relaksacyjne (kąpiele, masaż, aromaterapia). Nie oznacza to, że musisz być wegetarianinem lub stosować restrykcyjną dietę, piękno Ayurvedy polega na tym, że pokazuje ona wytyczne, a ty musisz tylko uważnie obserwować swój organizm, ponieważ zdarzyć się może, że dany produkt, z tak zwanej listy zakazanej, harmonizuje twoje ciało i nie jest tobie wrogiem. Główną zasadą Ayurvedy powtarzaną również przez Hipokratesa jest to, iż nasz organizm jest 'tym co konsumuje i co wydalą'. Wydalanie to naturalny i niezbędny warunek naszego zdrowia, który w Europie traktowany jest po macoszemu, a nawet jak temat tabu. Jednak czy można oczekiwać od brudnej rzeki, że po dolaniu do niej szklanki czystej wody, będzie ona zdatna do picia? W związku z tym, fundamentem właściwego działania Ayurvedy jest właściwe przygotowanie organizmu poprzez oczyszczenie go z toksyn.

Powyższy tekst obrazuje tylko ogólny zarys działania Ayurvedy, po to, aby skierować waszą uwagę na alternatywę współczesnej medycyny.

Źródło zdjęcia: tapeciarnia.pl

[mpp_inline id="55194"]

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim @Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez

kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl