

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Ana Penšek

Alternativna medicina v sodobnih zahodnih družbah - primer ayurvede

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Ana Penšek

Mentor: red. prof. dr. Aleš Črnič

Alternativna medicina v sodobnih zahodnih družbah - primer ayurvede

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

Alternativna medicina v sodobnih zahodnih družbah - primer ayurvede

Skrb za zdravje je ena izmed najpomembnejših vrednot sodobnega človeka. Tekom zgodovine so se oblikovali različni sistemi zdravljenja. Vsem tem sistemom so skupni cilji ohranjanje zdravja, preprečevanje bolezni in zdravljenje bolezni. Kljub temu se metode, pristopi in temeljna načela med sistemi močno razlikujejo. Diplomsko delo skuša predstaviti, kako so metode zdravljenja z izvorom na Vzhodu počasi prodirale na Zahod in s svojim holističnim pristopom vplivale na razumevanje človeka, zdravja in bolezni. Holizem v osnovi pomeni celostno obravnavo posameznika, tako na ravni telesa, duha in uma, kot na relaciji človeka v okolju. S pojavom novih religijskih gibanj v drugi polovici 20. stoletja, se je zanimanje za alternativne pristope drastično povečalo. K uveljavitvi tega trenda so med drugim pripomogli tudi potreba posameznikov po aktivni vključitvi v proces zdravljenja, razočaranje nad uradno medicino ter želja po odkrivanju novega. Diplomaska naloga se osredotoči na starodavno indijsko zdravilstvo ayurvedo, ter predstavi kako so ayurvedske prakse prilagojene v našem kulturnem kontekstu.

Ključne besede: alternativna medicina, ayurveda, holizem, novodobništvo, vplivi Vzhoda.

Alternative Medicine in contemporary Western Societies - Ayurveda

Taking care of one's health is one of the most fundamental values in modern life. Throughout history several different medical systems were formed and they all share common goals in wanting to preserve one's health and preventing and treating diseases. Nevertheless, these medical systems have very different methods, approaches and main principles. This thesis tries to elaborate how medical methods from the far East have slowly been integrating into the Western world and how its holistic approaches have changed our understanding of ourselves, our perception of health and diseases. Holistic approach attempts to treat body, mind and spirit as a whole, as well as it emphasises the important role that environment has on individuals. With the emergence of new religious movements in the second half of the 20th century, general interest in alternative medical approaches drastically increased. The reasons behind this tremendous growth in interest is connected to individuals wanting to actively participate in the healing process, common disappointment with orthodox medicine and one's desire to discover something new. The thesis focuses on the ancient Indian medicine Ayurveda and presents how ayurvedic practices are adapted to our cultural context.

Key words: alternative medicine, ayurveda, holism, New Age, Easternization.

KAZALO

1	UVOD	5
2	AYURVEDA V VEDSKI TRADICIJI INDIJE	7
2.1	AYURVEDA - TRADICIONALNO INDIJSKO ZDRAVILSTVO	7
2.2	ZGODOVINA IN RAZVOJ AYURVEDE.....	7
2.3	AYURVEDSKI ZDRAVILSKI SISTEM.....	9
2.3.1	Ayurveda in karma	9
2.3.2	Človek kot mikrokozmos narave.....	9
2.3.3	Tri vitalne energije	10
2.4	AYURVEDA V SODOBNI INDIJI.....	10
3	POJAV ALTERNATIVNIH OBLIK MEDICINE NA ZAHODU	11
3.1	VPLIVI VZHODA	12
3.1.1	Novodobniki in alternativna medicina	13
3.1.2	Holizem in sodobna duhovnost	15
4	ODNOS MED ALTERNATIVNO IN ZNANSTVENO MEDICINO.....	16
4.1	TRADICIONALNO ZDRAVILSTVO IN ALTERNATIVNA MEDICINA.....	16
4.2	PRIMERJAVA AYURVEDE IN ZNANSTVENE MEDICINE.....	17
4.2.1	Holistični in redukcionistični pristop	18
4.2.2	Pojmovanje zdravja in bolezni	18
4.2.3	Metode zdravljenja	19
5	PRAKSE AYURVEDE NA ZAHODU.....	20
5.1.1	Alternativna medicina na Zahodu kot dopolnilo uradnim metodam zdravljenja21	
5.1.2	Mešanje kulturnih praks	22
6	PRAKSE AYURVEDE V SLOVENIJI	23
6.1	PONUJDNKI AYURVEDE V SLOVENIJI	24
6.1.1	Ayurvedski center zdravja Ayurganica	25
6.1.2	Hiša ayurveda.....	25
6.1.3	Katrina center dobrega počutja.....	26
6.1.4	Shakti – ayurveda center	26
6.1.5	Thermana & veda ayurveda center laško	26
7	SKLEP	28
8	LITERATURA	30

1 UVOD

Pravijo, da je medicina stara toliko kot življenje samo. Tekom zgodovine so različne družbe uporabljale različna sredstva in rešitve za preprečevanje in zdravljenje bolezni ter tako oblikovale neke osnovne sisteme zdravljenja. Ti sistemi so se srečevali in mešali, v zadnjem času pa smo na Zahodu priča vedno večjemu zanimanju posameznikov za zdravilske metode, ki izvirajo na Vzhodu. Vprašanje, zakaj se vedno več ljudi poslužuje alternativnih metod zdravljenja me je privedlo do enega izmed tradicionalnih zdravilskih sistemov, ayurvede.

Ayurveda je tradicionalni indijski zdravilski sistem, ki se je razvil na področju indske civilizacije v Indiji in preživel kot celostni sistem vse do današnjih dni. V prvem delu naloge predstavim zgodovino in razvoj ayurvede, temeljna filozofska načela ter položaj ayurvede v sodobni Indiji.

V nadaljevanju predstavim, kako sta se indijski in evropski medicini križali poti, s poudarkom na dogajanju v zadnjih desetletjih. To je obdobje pojava novih religijskih gibanj in ostalih pomembnih družbenih sprememb, ko so na Zahod začele prodirati ideje Vzhoda. Pri vprašanju, kako se ayurvedske prakse in filozofija vključujejo v zahodno kulturo, se nanašam na teorijo Colina Campbella o »povzgodnjenju« Zahoda (Campbell 2007). Kljub temu, da to ni nov pojav, se v mnogo stvareh razlikuje od preteklih srečanj teh dveh kulturnih tradicij. Velik vpliv na dogajanje so imela nova religijska gibanja, ki so začela poudarjati povezanost vsega z vsem, postopoma pa so ljudem približala nove metode zdravljenja.

V naslednjem poglavju se osredotočim na razlike in podobnosti med uradno in alternativno medicino. Oprelitev alternativne medicine je mnogo in zajemajo ogromno različnih metod in pristopov. Singh in Ernst pod alternativno medicino razumeta pristope in terapije, ki izhajajo iz tradicij zunaj razumevanja uradne medicine. Posledično jih uradna medicina ne priznava kot legitimne in na Zahodu večinoma niso formalno priznane (Singh in Ernst 2009). Že v sami osnovi gre za dva zelo različna pristopa – redukcionistični pristop znanstvene medicine ter holistični pristop alternativne medicine. Holizem posameznika obravnava kot celoto umskega, duševnega, telesnega in čustvenega. Ne le to, posameznika vedno obravnava znotraj družbenega in kulturnega konteksta ter pripisuje velik pomen preventivi. Prav tako se uradna in alternativna medicina razlikujeta v pojmovanju zdravja in bolezni.

Zadnji dve poglavji se nanašata na vključevanje ayurvede v kulturni kontekst Zahoda. Pogosto se prakse prilagajajo povpraševanju, s tem pa se izgubi precejšen del avtentičnosti. Metode

ohranjanja zdravja izvzete iz konteksta pomenijo manjšo učinkovitost, obenem pa omogočajo posamezniku svobodno izbiro in lažje vključevanje novih sistemov ohranjanja zdravja v vsakdanje življenje. Zadnji del daje vpogled, kateri aspekti ayurvedske filozofije so pod okriljem alternativne medicine v ospredju na Zahodu ter kakšna je ponudba ayurvedskih storitev pri nas.

Cilj moje diplomske naloge je prikazati, kako so ayurvedske prakse in filozofija prirejene na Zahodu z namenom, da bi ustrezala zahodnim standardom in poiskati razloge za naraščanje priljubljenosti praks Vzhoda na Zahodu s poudarkom na ayurvedi. Raziskala sem prakse ayurvede v Sloveniji ter preverila ponudbo ayurvedskih storitev, ki se pojavljajo v obliki masaž, terapij, diet, joge in meditacije.

Postavila sem si naslednji raziskovalni vprašanji: 1) Ali je spreminjanje odnosa do znanstvene medicine posledica večje dostopnosti do drugih oblik ali težnja sodobnega človeka po ravnovesju telesa, duha, uma in čustev, kot ga poudarja ayurveda? 2) Kakšen je vpliv novodobništva na legitimnost in konkurenčnost alternativne medicine na Zahodu?

Metoda dela za opredelitev tradicionalne ayurvede in pojava ayurvede na Zahodu in za analizo odnosa med alternativno in znanstveno medicino je študij literature in analiza primarnih in sekundarnih virov. Za analizo razširjenosti uporabe ayurvedskih praks sem zbirala podatke s preučevanjem določenih ponudnikov ayurvedske prakse v Sloveniji.

2 AYURVEDA V VEDSKI TRADICIJI INDIJE

2.1 AYURVEDA - TRADICIONALNO INDIJSKO ZDRAVILSTVO

Ayurveda je veda o življenju. Je najstarejši zdravilski sistem, ki ima temelje v starodavni Indiji. Z okoli 5 tisočletno tradicijo in prakso je zagotovo eden izmed zanesljivejših sistemov ohranjanja zdravja in zdravljenja bolezni. Združuje filozofijo, teorije o zdravju in bolezni ter metafizično teorijo (Kolarević 2010). Obravnava vse vidike vsakdanjega življenja ter življenjske procese. Namen ayurvede je omogočiti ljudem zdravo, kakovostno in harmonično življenje. Po besedah Priya Vrat Sharma »ayurveda posreduje znanje o življenju in vseh njegovih vidikih in človek z njo doseže srečno, celostno in dolgo življenje« (Sharma v Vinod 2011, 7). Kakovostno življenje pa ne pomeni le zdravo telo, dobro fizično stanje in odsotnost bolezni, temveč tudi umirjeno umsko stanje, umsko moč za soočanje z življenjem, duhovno moč in modrost (Verma 2011). Iz tega je razvidno, da je ayurveda mnogo več kot starodavni zdravilski sistem. Ne ukvarja se le z zdravjem in zdravljenjem, temveč z življenjem nasploh.

Najpomembnejši vidik ayurvede je holizem – celostni pristop k zdravju. To pomeni, da zajema vse vidike življenja ter obravnava telo kot neločljivo celoto. V ayurvedi so telesno, družbeno, umsko, duhovno in kozmično medsebojno povezane in soodvisne komponente, kar se odraža na samem pristopu k zdravljenju bolezni oziroma preventivi. O tem sledi več v poglavju o Odnosu med alternativno in znanstveno medicino. Ayurvedske prakse zajemajo meditacijo in molitev, pravilno prehranjevanje in razstrupljanje telesa, zeliščne terapije, masažo in jogijske vaje (Verma 2011 in Lad 2005).

Ayurvedska modrost poleg zdravega življenjskega sloga, načel splošne medicine in kirurgije vključuje tudi: pediatrijo, toksikologijo, bolezni oči, nosa, ušes in grla, ginekologijo in plodnost. Vse te smeri so osnova sodobne medicine. Korenine v ayurvedski filozofiji imajo tudi nekateri sodobni zdravilni pristopi, ki vključujejo razne masaže, diete in zdravljenje z zelišči (Lad 2005, 12).

2.2 ZGODOVINA IN RAZVOJ AYURVEDE

Ayurveda se sklicuje na starodavne zapise, Vede. Strokovnjaki verjamejo, da ti zapisi posredujejo ayurvedsko izročilo v najčistejši obliki, ki še ni zaznamovana z interesi in pomanjkljivostmi posameznikov (Stapelfeldt 2010). Zapisi segajo med približno 3000 in 5000 let v preteklost, medtem ko so se ayurvedske modrosti preko ustnega izročila prenašale že pred zapisom.

Prve zapise o bolezni ter predpisanem zdravljenju najdemo v Atharvavedi in Rigvedu, dveh izmed štirih knjig modrosti Ved. Atharvaveda, ki je bila napisana kasneje, obširno in sistematično obravnava medicino ter vsebuje opise bolezni in zdravila zanje. Obravnava tudi druge vidike življenja in zdravja, kot so hrana in prebava, ohranjanje intelekta, zdravilna zelišča, zdravljenje motenj, ohranjanje zdravja ter navodila za razvijanje osebnosti in zdravljenje z obredi. V njej najdemo tudi prve zapise o treh došah. To so osnovne telesne energije vata, pita in kapha (Verma 2011, 15–18).

Četudi je res, da ni zapisov o študijah anatomije, fiziologije, patologije in farmakologije, je iz razvoja klasifikacije bolezni, opazovanja znakov in simptomov, prognoz in opisov narave razvidno, da je bil za preučevanje potreben znanstveni pristop (Narayanaswamy 1981). Verma navaja, da so dobro poznali anatomijo in vedeli, da v telo lahko vstopajo paraziti. Vedeli so kako vstopajo in se širijo po telesu ter od kod izhajajo (Verma 2013, 25). Poudarek je bil na praktičnem vidiku medicine, ki poudarja celostni pristop in zajema racionalno (zdravila), psihološko (obredi in rituali, mantre) in duhovno (člaščenje kozmičnih moči) zdravljenje.

Besedilo Charaka Samhita, napisano okoli tisoč let za Atharvavedo, je najpodrobnejše besedilo o ayurvedi. Po Charaki Samhiti se izročilo ayurvede začne z Brahmo. Modrost je bila nato preko Dakše Pradžapatija in Indre prenesena na Bhardvajo, ki jo je prenesel na zemeljsko raven. Tu je modrost predal Atreji, ki je v 7. stoletju pr. n. š. na simpozijih z drugimi modreci oblikoval temeljne zamisli. Njegov najboljši učenec Agniveša jih je zapisal v obliki razprave. Kasneje je Charaka besedilo razširil in ga poimenoval Charaka Samhita. Besedilo je pomembno, ker zavzame razumsko stališče glede zdravja in zdravljenja. Ukvarja se z zdravjem, zdravljenjem bolezni, etimologijo in simptomatiko. Naslednje pomembno besedilo je Sushruta Samhita. Opisuje kirurške tehnike in instrumente in Dhanvantarijevo šolo, ki je bila izključno kirurška. Kasneje je Vagbhata napisal deli Aśatanga Samgraha in Aśatanga Hridaja. Prejšnim delom je dodal izvirne znanstvene podatke o zdravljenju (Verma 2013). Med temeljna dela spada tudi Bhela Samhita.

Zgodovina medicine v Indiji ni zgodovina nemotenega in neprekinjenega razvoja. S pojavom v vedskem obdobju je ayurveda ohranjala enakomeren ritem napredka tudi v začetku krščanske dobe. Znanje se je širilo in bogatilo. Kmalu zatem je razvoj upadel. Dopolnjevanje zgodnjih del je trajalo vse do okoli desetega stoletja. V obdobju med 10. in 16. stoletjem je vladalo zatišje, vse do dela Bhava Prakasha. Po tem delu vse do danes ni bilo opaznejših prispevkov k ayurvedi.

Vzporedno z razvojem ayurvede se je pojavila tudi organizirana zdravstvena oskrba, v obliki bolnišnic, porodnišnic in lekarn (Narayanaswamy 1981).

2.3 AYURVEDSKI ZDRAVILSKI SISTEM

Ayurveda je sistem tradicionalne indijske medicine, ki se osredotoča na uravnoteževanje posameznikove konstitucije, upoštevajoč posameznikov življenjski slog. Po ayurvedi ima vsak edinstveno telesno zgradbo, ki je ali pozitivno ali negativno zaznamovana glede na naše odločitve glede hrane, spanca, navad, odnosov z drugimi in trenutne situacije. Ayurveda skuša ohraniti oziroma ponovno vzpostaviti ravnotežje na vseh ravneh in povrniti posamezniku optimalno zdravje in delovanje (McCrary 2013, 183–184). Združuje tako teoretični kot praktični vidik. V nadaljevanju bom predstavila nekaj osnov ayurvedske filozofije.

2.3.1 Ayurveda in karma

Kakovost ter dolžina življenja sta po ayurvedi odvisni od daive, karme iz prejšnjih življenj oziroma življenja in puruśakare, karme iz tega življenja. Če sta daiva in puruśakara usklajeni, nam zagotavljata srečno, zdravo in dolgo življenje. Slaba karma iz prejšnjih življenj se lahko na primer kaže v obliki želodčnih težav, zato moramo poskrbeti, da z dobro karmo v tem življenju naredimo vse, da te težave pozdravimo. Neusklajenost daive in puruśakare lahko vodi v resnejša obolenja kot sta rak in čir na želodcu, zato je pomembno ohranjanje ravnovesja in harmonije. Ayurveda poudarja osebni trud za ohranjanje zdravja in pravi, da s karmo ni vse vnaprej določeno (Verma 2013).

2.3.2 Človek kot mikrokozmos narave

Univerzalna kozmična zavest, ki je izvor vsega kar obstaja, se manifestira v obliki puruśe in prakriti. Večna kozmična snov ali prakriti je neživa in ima tri sestavne značilnosti ali gune: satvo, radžas in tamas. Puruśa je univerzalna duša in vdihuje življenje. Zlitje prakriti in puruśe omogoča obstoj. Telesni jaz je sestavljen iz petih osnovnih prvin, ki sestavljajo osnovno večno kozmično snov prakriti. Te prvine so različne oblike energije, ki sestavljajo in spreminjajo nadaljnje oblike (prav tam).

Atreya je svojim učencem razkril, da so vsi fenomeni vesolja prisotni v vsakem posamezniku in vse kar je v nas, je navzoče v vesolju. To je temelj teorije, ki pravi, da je posameznik mikrokozmos makrokozmosa. Osnovi temelj vesolja, vsega kar obstaja in vseh bitij je pet elementov in načelo duše. Vsak od petih elementov se na drugačen način odraža v

posameznikih. Zemlja predstavlja obliko, voda vlažnost, ogenj toploto, zrak vitalni dih in eter prazni prostor. Univerzalna duša *brahman* se v posameznikih odraža kot individualna duša ali atman (Stapelfeldt 2010). Atman je oživljajoče načelo, neuničljiva bit. Atman je v vseh živih bitjih enak in po smrti zavzame drugačno obliko v nekem drugem bitju. Obliko novega rojstva določi pretekla karma. Vse kar obstaja vpliva na nas in mi vplivamo na okolje. Za kozmično ravnovesje je potrebna usklajenost teh petih osnovnih prvin (Verma 2013).

2.3.3 Tri vitalne energije

Pet osnovnih prvin oziroma elementov oblikuje tri osnovne telesne energije oziroma doše, imenovane vata, pita in kapha. Eter in zrak tvorita vato, ogenj tvori pito ter voda in zemlja kapho. Te tri energije so odgovorne za različne telesne in umske funkcije. Značilnosti doš so odvisne od narave prvin iz katerih izhajajo. Vata vpliva na telesno gibanje, dihanje, krvni obtok, govor, dotik, sluh, občutke, naravne nagone in spolno občevanje. Pita vpliva na vid, lakoto in žejo, intelekt, mehko kožo in spolno moč. Kapha je odgovorna za trdno telesno zgradbo, sklepe, težkost, in vzdržnost (Verma 2013).

Posameznikova zgradba, osebnostne poteze in umske dejavnosti so odvisne od razmerja teh treh življenjskih sil oziroma doš. Različna razmerja treh doš in njihova intenzivnost variirajo od posameznika do posameznika in pomenijo različne fiziološke in psihološke tipe. Vata, pita in kapha ohranjajo celovitost telesa in nas povezujejo s kozmosom.. Uravnoveženost in usklajenost vseh treh doš se odraža v zdravju, medtem ko neravnovesje prinese bolezen. Prav tako določajo odzive na zdravljenje, dovzetnost za določene bolezni in telesno odpornost. Na njih delujejo zunanji dejavniki kot so podnebje, vreme, prehrana, odnosi in deli dneva. Upoštevanje individualne konstitucije je v Ayurvedi ključno za ohranjanje zdravja (prav tam).

2.4 AYURVEDA V SODOBNI INDIJI

Ayurveda je eden izmed sestavnih delov indijske kulture in sega na več področij vsakdanjega življenja. Vključena je v socialne, duhovne in kulturne sfere. Ayurveda je kot »znanost o zdravem življenju« od nekdaj vključena v študijski program na indijskih univerzah (Lad 2005). V Indiji se poučuje in izvaja po vsej državi. Indijska vlada ayurvedo priznava kot enega izmed tradicionalnih zdravstvenih sistemov (The Ministry of AYUSH¹). Največji vpliv je ayurveda ohranila na podeželju, posebej med starejšimi ljudmi. V mestih se je pomešala z zahodno

¹ Kratica za Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha, Homeopathy.

medicino in predstavlja nadgradnjo tradicionalne medicine z zahodnimi smernicami. Ohranjanje tradicije in hkratna prilagoditev modernim okvirom pa povzročata nemalo zmede. Wujastyk in Smith pravita, da so za moderno ayurvedo značilni sekularizacija ayurvedskega znanja in prilagoditev zahodni medicini, obenem pa tudi poskusi oblikovanja poenotene teorije, ki temelji na doktrinah iz klasičnih ayurvedskih besedil (Wujastyk in Smith v Junge 2013, 20).

Patricia Junge z raziskavo o ayurvedskem zdravljenju (Junge 2013) v okviru modernosti prikaže položaj ayurvede v sodobni Indiji. Raziskavo je opravljala v ayurvedski bolnišnici v Kerali leta 2011. Prostori bolnišnice so sicer osnovani na tradicionalni postavitvi, vendar so prilagojeni sodobnim bolnišničnim standardom. Poleg osnovnih prostorov ima bolnišnica tudi sobe za jogo in meditacijo ter poseben prostor za pripravo zeliščnih zdravil. Vpliv Zahoda se opazi v razporeditvi prostorov in uporabi nekaterih instrumentov, sicer pa zdravljenje poteka izključno po ayurvedskih principih. Za zdravljenje uporabljajo izključno ayurvedska zdravila in tretmaje. Diagnosticiranje bolezni zajema celostno obravnavo pacienta. Ayurvedski zdravniki so poudarili, da morajo ravno zaradi tega razumeti moderno medicino in moderni način življenja, če želijo razumeti pacientov kontekst. Dolžina posveta z zdravnikom je odvisna od pacientovih zdravstvenih težav. Kot materialni dokaz mešanja zahodne in ayurvedske medicine izpostavi podobo Dhanvantarija, ayurvedskega hindujskega boga, ter stetoskop, ki nakazuje na Zahod.

3 POJAV ALTERNATIVNIH OBLIK MEDICINE NA ZAHODU

Skozi zgodovino sta si indijski in evropski medicini večkrat križali poti. Prvi kontakt sega v antične čase. Raziskovalci si niso enotni, ali je bil stik posreden ali neposreden, potekal pa je preko arabskega sveta. Dokazov te interakcije je več, najpomembnejša pa sta skupna *Materia Medica* – zbirka vseh sestavin uporabljenih za zdravljenje, ter skupna osnovna načela. Obe temeljita na humoralni medicini in na petih elementih: zrak, ogenj, voda, zemlja in eter. Antična medicina je temeljila na konceptu razmerja štirih telesnih tekočin: krvi, rumenega žolca, črnega žolca in sluzi. Ayurveda pa temelji na konceptu treh doš: vata, pita, kapha. Za obe je veljalo, da sta izrazito individualistični, saj ima vsak posameznik drugačno razmerje telesnih tekočin oziroma doš. Ponovno sta prišli s stik v obdobju kolonializma. Britanski zdravniki so iz Evrope prinesli evropsko tradicijo, ki pa so jo v stiku z domačini prilagodili in prevzeli nekaj tradicionalnih indijskih pristopov. Naslednjič sta se srečali v dvajsetem stoletju, ne le v Evropi, temveč tudi v Ameriki, ko se je v obdobju *New Age* povečalo in razširilo zanimanje za Vzhod in vzhodne tradicije na Zahodu. Ta kontakt ni potekal med zdravniki in poznavalci različnih

tradicij, temveč se je ustvaril preko pacientov, ki so iskali nove možnosti zdravljenja. Iz tega razloga je ayurveda na Zahodu prepoznana pod okriljem alternativne oziroma komplementarne medicina. Metode, ki so se takrat pojavile na Zahodu niso bile vedno originalne ayurvedske metode, ampak so bile velikokrat prilagojene gibanju New Age² (Kreft 2010, 49–59).

3.1 VPLIVI VZHODA

Zahodna kultura v vedno večji meri vključuje prakse in ideje, ki izvirajo na Vzhodu, od religijskih praks kot sta hinduizem in budizem, do raznih borilnih veščin in zdravilskih praks. Na tem mestu je pomembno poudariti kompleksnost določanja točnega izvora idej, ki jih imamo za tradicionalne in izvorno vzhodne. Osredotočili se bomo na ideje, ki jih trenutno uvrščamo pod nazor Vzhoda. Sledeče poglavje prikazuje kako so se ideje Vzhoda vključile v kulturo Zahoda ter vplivala na področje zdravljenja. Pri tem se nanašam na knjigo Colina Campbella *The Easternization of the West* (Campbell 2007), v kateri predstavi dokaze za »povzhodnjenje« Zahoda.

Da pa lahko načnemo temo o »povzhodnjenju« Zahoda, moramo najprej zajeti širšo sliko dogajanja in trendov po svetu, med drugim proces globalizacije. Globalizacija v najožjem pomenu besede pomeni proces globaliziranja, prenosa nekaterih reči oziroma fenomenov v globalne. Ta proces zajema ekonomske, tehnološke, politične in socialno-kulturne aspekte. V smislu kulturnih aspektov globalizacija prinaša naraščanje kulturnih stikov, kulturno difuzijo, željo po odkrivanju idej in produktov tujih kultur ali delov neke tuje kulture, ter prevzemanje novih tehnologij in praks. Prav tako je globalizacija spodbudila cirkulacijo ljudi vseh narodnosti in posameznikom omogoča večji dostop do kulturne raznolikosti. »Uvožena« kultura lahko zlahka izpodrine oziroma nadomesti lokalno kulturo, kar povzroča zmanjšanje raznolikosti skozi hibridizacijo. Eno izmed glavnih vprašanj, ki se poraja na tem mestu je, ali lahko temu procesu rečemo kar »pozahodnjenje³«. Države po vsem svetu prevzemajo produkte, prakse in institucije, ki izvirajo iz Zahodnih družb. Mnogi avtorji verjamejo, da vrednote in prepričanja Zahoda preplavljajo druge kulture in dominirajo v svetu.

Campbell poudarja, da se lahko pri takem pojmovanju globalizacije zanemari diskusija o tem, kaj se dogaja na Zahodu samem in pravi, da procesi, ki se odvijajo na Zahodu niso dovolj resno

²Tina Ban opredeli new age kot skupek religijskih gibanj, ki imajo kljub strukturni in vsebinski raznolikosti naslednje skupne značilnosti: pripadniki so kritično naravnani do družbe, verujejo v prihod nove dobe, ideje temeljijo na reinterpretaciji in spajanju različnih tradicionalnih duhovnih izročil, posameznik pa je sam prepuščen izbiri religioznih vrednot in praks glede na njegove potrebe – duhovna izbira (Ban 2008, 20-22).

³»Westernization« pomeni posvajanje zahodnih tradicij in praks.

obravnnavani. Izpostavi tudi razliko v dojetanju sprememb, ki se dogajajo v Vzhodnih državah in tistih na Zahodu. Na primer, zanimanje mladih za judo in karate ter priljubljenost currya ni dojeta kot »povzhodnjenje« Zahoda. Trdi, da na Zahodu obstaja navdušenje nad Vzhodom prav tako kot na Vzhodu nad Zahodom. Med najbolj očitnimi pokazatelji so prav gotovo feng shui⁴, vzhodne oblike medicine, terapije in masaže, ki se najdejo svoj prostor pri vse več ponudnikih. Vedno več je šol karateja, juda, qigonga, tae kwon doja in ostalih. Če je širjenje zahodnih praks na Vzhod dojeta kot dokaz »pozahodnjenja«, bi morali tudi pojavi vzhodnih praks na Zahodu pomeniti »povzhodnjenje« (Campbell 2007, 18–42).

Za teorijo »povzhodnjenja« pa ni dovolj le fasciniranost Zahoda nad Vzhodom. Obstajati mora dokaz o vplivu vzhodnih vrednot in prepričanj na način življenja Zahodnjakov. V 20. stoletju se je fokus prestavil z materialnih dobrin (hrana, začimbe, umetnost) na religijo in spiritualne prakse Vzhoda, kar je razvidno tudi v porastu novih religijskih gibanj kot so International Society for Krishna Consciousness, Osho International, transcendental movement in ostali. V primerjavi s prejšnjimi obdobji v zgodovini, se tokratno zanimanje nad Vzhodom razlikuje v več stvareh: sam obseg »povzhodnjenja«, ki ne zajema le ozke elite intelektualcev, umetnikov in pisateljev, temveč vsakdanje ljudi srednjega razreda; večja dostopnost do literature in informacij o vzhodnih religijah in praksah; neposreden stik med ljudmi z Vzhoda in Zahoda brez posrednikov kot v 19. stoletju ter splošno promoviranje vzhodne duhovnosti (prav tam).

3.1.1 Novodobniki in alternativna medicina

Colin Campbell navaja kot glavna dokaza za »povzhodnjenje« Zahoda rehabilitacijo narave ter nova religijska gibanja. Dramatične spremembe pogledov in odnosa do narave zadnjih 40 let se poleg naraščanja gibanj za pravice živali, porasta vegetarijanstva, zanimanja za organsko hrano in okoljevarstva kažejo tudi v skrbi za posameznika in človeštvo samo. Ločevanje na um in telo je postavljeno v ozadje, zanimanje za duhovnost pa se postavi v ospredje. Pojavijo se gibanja za pomoč pri osebni rasti in za osebno zdravljenje, vedno več pozornosti se usmerja v spremembe znotraj posameznikov, osebno rast in osebni razvoj. Vsem je skupen cilj priti v stik sam s seboj (Campbell 2007, 68–98).

Pomemben preobrat stališč tradicionalnih zahodnih družb oznanja tudi celostno zdravstveno gibanje. Celostno zdravstveno gibanje poudarja idejo, da sta zdravje in celovitost naravni pogoj, medtem ko je bolezen nekaj, za kar je človek odgovoren sam. To gibanje je pogosto označeno

⁴ Starodavna kitajska umetnost urejanja prostora, katere cilj je živeti v harmoniji z energijami iz okolja.

kot alternativna medicina, komplementarna medicina oziroma komplementarna in alternativna medicina. Problem vseh treh oznak je ravno v tem, da označujejo kaj to gibanje ni, in ne dajejo dejanske definicije, zato Campbell izbere ustrežnejši pojem »celostno zdravstveno gibanje«. Ne glede na poimenovanje, pojav označuje pristope in metode ohranjanja zdravja, ki sicer ne spadajo na področje moderne medicine. Sem spada širok nabor terapij, med drugimi bolj znane: akupunktura, kiropraktika, zeliščarstvo, homeopatija in osteopatija, ter manj znane: aromaterapija, refleksologija, neuropatija, terapija s kristali in ostale (Campbell 2007, 97–103). Hanegraaff na seznam dodaja tudi meditacijo, vizualizacijo, zdravljenje z glasbo in barvami ter mnoge druge (Hanegraaff v Campbell 2007, 98). Kljub temu, da je večina terapij z izvorom na Vzhodu relativno novih na Zahodu, Campbell poudarja, da so nekatere holistične oblike zdravljenja na Zahodu prisotne že dalj časa. Prelomna točka so zopet 60. in 70. leta 20. stoletja, ko je število teh praks drastično naraslo. Na začetku so alternativno oziroma holistično medicino označevali kot prehodno modo, zdaj pa je postala del izobraževanja na medicinskih fakultetah.

Campbell za hitro rast gibanja navaja več razlogov. Ljudje so se že od nekdaj zatekali k alternativnim metodam zdravljenja, ko so ortodoksne metode zatajile – z vedno večjo obveščenostjo o teh novih metodah, pa se za alternativno zdravljenje odloča še več ljudi, ki se niso pripravljene sprijazniti le z uradno medicino. V nasprotju z moderno medicino, ki zdravi le bolezen, je ena pomembnejših značilnosti alternativnih metod zdravljenja prav ohranjanje in spodbujanje zdravja, kar postaja vedno pomembnejša vrednota za kvalitetno in dolgo življenje. Vzporedno se je pojavilo tudi ogromno lepotnih klinik, wellness centrov in term. K veliki popularnosti alternativnih metod zdravljenja je prispevalo tudi vsesplošno razočaranje nad uradno medicino v zadnjih desetletjih⁵ (Campbell 2007, 97–103).

Glavni razlog za navdušenje nad alternativnim zdravljenjem leži v sami naravi in filozofiji teh pristopov. Kljub širokem spektru alternativnih metod in pristopov, je vsem skupno, da

- posameznika obravnavajo kot unikatno, celosten in neodvisen skupek telesa, uma, čustev in duha (Hanegraaff v Campbell 2007, 101);
- Iz tega izhaja tudi celostno zdravljenje, ki zajema vse aspekte obstoja: fizično, umsko, duhovno in čustveno;

⁵ Večinoma posledica nepredvidenih stranskih učinkov zdravil, premalo raziskav in nepravilno predpisovanje zdravil.

- Zdravljenje je usmerjeno na posameznika kot celoto, ne le na bolezen. Bolezen ni razumljena kot nekaj ločenega, temveč pomeni motnjo neke celote. Posameznik je vedno obravnavan individualno;
- Um in telo sta tesno povezana – um lahko ustvari in pozdravi bolezen. Pomeni tudi, da je posameznik odgovoren za bolezen ter mu omogoča najti globlje razloge za neravnovesje ter je bolezen dojeta kot možnost za rast in učenje posameznika. Tu je zdravilec bolj v vlogi posrednika;
- moč zdravljenja vedno izhaja iz narave in je posledično prisotno v vsakem posamezniku. Večina pristopov in metod sestoji iz različnih stimulacij teh moči, kar zahteva aktivno sodelovanje pacienta (Campbell 2007, 100–102).

Vsa ta gibanja so bila prisotna že prej, vendar ne v takšnem številu in niso bila tako široko sprejeta. Za vsem leži tipično vzhodnjaško prepričanje, da je vse povezano med seboj in soodvisno. Veliko gibanj je težko klasificirati, saj vključujejo različne aspekte in so težko opredeljeni na Zahodu, pa vendar imajo neke skupne lastnosti in ustvarjajo večji fenomen. Velikokrat se jih združi pod Nova religijska gibanja (Campbell 2007, 68–112).

3.1.2 Holizem in sodobna duhovnost

Pojem novodobniška duhovnost označuje sodobne alternativne duhovnosti nove dobe. Novodobništvo zajema raznovrstne ideje in prakse, ki pa imajo nekaj jasnih skupnih točk, zaradi katerih lahko govorimo o enotnem gibanju⁶ (Črnič 2012, 50).

Za temo alternativne medicine na Zahodu je zagotovo najpomembnejša sprememba paradigme iz moderne newtonsko-kartezijanske v holistično. Ta sprememba naj bi bila posledica pojava globalnih ekoloških problemov, ki opozarjajo na soodvisnost vsega živega in neživega. Sprememba paradigme naj bi posledično vodila k spremembi načina življenja in večji povezanosti posameznikov z naravo. Novodobniško holistično razumevanje posameznika in celotnega univerzuma pomeni, da je vse povezano z vsem. Na nivoju posameznika se to odraža v komplementarnih in alternativnih zdravilskih metodah, ki človeka obravnavajo kot celoto fizičnega, mentalnega, umskega ter duhovnega. Temu primerno je definirano zdravje in zdravilske metode, ki poudarjajo ravnovesje med temi nivoji (Črnič 2012, 47–52).

⁶ Več v Črnič, Na vodnarjevem valu: nova religijska in duhovna gibanja.

Novodobniki razumejo obiskovanje zdravilcev kot duhovno dejavnost in v zdravljenju vidijo možnost za duhovni napredek. Ban navaja, da v stik s to dejavnostjo ne prihajajo le pripadniki gibanja, temveč tudi posamezniki, ki so v dvomih glede učinkovitosti uradne medicine, iščejo dodatne storitve poleg javnega zdravstva ali pa jo uporabljajo zgolj kot preventivo (Ban 2008, 22–25).

4 ODNOS MED ALTERNATIVNO IN ZNANSTVENO MEDICINO

Kot sem že omenila, tradicionalni medicinski sistemi z Vzhoda v zadnjih desetletjih vztrajno prodirajo na Zahod. Javnost jih je sprejela ter zanimanje za alternativne pristope se povečuje. Vse več ljudi se zateka k zdravstvenim pristopom, ki so se razvili zunaj zahodne znanstvene medicine. De Silva poudarja, da morajo biti tradicionalni medicinski sistemi cenjeni, saj so rezultat več tisočih let empirije, izkušenj, opazovanj in učenja (de Silva 2010).

4.1 TRADICIONALNO ZDRAVILSTVO IN ALTERNATIVNA MEDICINA

Tradicionalno zdravilstvo oziroma tradicionalna medicina je medicinski sistem z dolgo zgodovino, ki se je razvil znotraj neke kulturne tradicije. Je skupek, ki zajema znanje, spretnosti in prakse utemeljene na teorijah, prepričanjih in izkušnjah neke kulture. Metode in pristopi se uporabljajo za ohranjanje zdravja, postavitev diagnoze, zdravljenje in preventivno. Izraz tradicionalna medicina se uporablja na območju, kjer ima nealopatska medicina korenine in tradicijo.

World Health Organization (v nadaljevanju WHO) navaja, da se je tradicionalna medicina v zadnjem desetletju globalno razširila in uporaba metod zdravljenja strmo narašča. Ne uporablja se zgolj v državah od koder izvira, temveč je vse bolj popularna v državah, kjer je konvencionalna znanstvena medicina prevladujoča v nacionalnem zdravstvenem sistemu. S tem se je povečala potreba po opredelitvi in umestitvi takšne medicine v kontekst. WHO želi opredeliti vlogo teh metod zdravljenja ter določiti strategijo glede politike, varnosti, učinkovitosti, kvalitete, dostopnosti in racionalne uporabe (World Health Organization).

Ko govorimo o pristopih, ki so se razvili zunaj uradne medicine, uporabljamo izraze kot so alternativni, komplementarni in nekonvencionalni zdravstveni sistemi. Različni avtorji in organizacije podajajo različne opredelitve teh pojmov. V osnovi se izrazi komplementarna medicina, alternativna medicina ali nekonvencionalna medicina nanašajo na širok nabor praks

v zdravstvu, ki niso del lastne tradicije te države in niso vključene v prevladujoč sistem zdravstvenega varstva (prav tam). Pojem alternativna medicina se uporablja, ko govorimo o praksah, ki se uporabljajo namesto prevladujoče konvencionalne medicine, medtem ko pojem komplementarna medicina nakazuje na prakse, ki se uporabljajo skupaj s konvencionalno medicino. Alternativna medicina v pravem smislu je redka, saj posamezniki pogosto prakse mešajo s konvencionalnimi praksami (Health Resources and Services Administration 2016). National Center for Complementary and Integrative Health opredeli alternativne medicinske sisteme kot sisteme, ki so celoviti v teoriji in praksi ter so navadno del kulturne tradicije. Pomemben je celostni pristop do posameznika (National Center for Complementary and Integrative Health). Singh in Ernst navajata, da v »alternativno medicino spada vsakršna terapija, ki je uradna medicina ne sprejema, kar navadno pomeni, da slonijo alternativne terapije na mehanizmih, ki ležijo zunaj razumevanja sodobne medicine (Singh in Ernst 2009). Poleg omenjenih izrazov najdemo v literaturi, ki obravnava prakse in metode izven uradne medicine, tudi druge izraze, kot so neuradna medicina, neortodoksna medicina in zdravilstvo.

Alternativna medicina zajema veliko različnih metod in pristopov. Te metode v večini zahodnih držav niso uradno priznane, zato se jih zdravniki uradne medicine ne smejo posluževati. Kljub temu, da se vse več posameznikov zateka k alternativni medicini, je to področje večinoma pravno neurejeno in nejasno. Iskanje zanesljivih in strokovno preverjenih metod je prepuščeno pacientu samemu. V nadaljevanju bom predstavila podobnosti in razlike med pristopi, metodami ter pojmovanjem zdravja in boleznih v alternativni medicini in znanstveni medicini.

4.2 PRIMERJAVA AYURVEDE IN ZNANSTVENE MEDICINE

Kot je iz prejšnjega poglavja razvidno, je alternativna medicina širok pojem, ki pokriva več različnih praks in metod. Vendar pa ima ta nabor praks in metod, ki se skrivajo pod pojmom alternativna medicina veliko skupnih točk. Različnim alternativnim metodam zdravljenja je skupna celovitost v teoriji in praksi, celostni pristop do posameznika, poudarjanje preventive ter osredotočanje na odpravljanje vzrokov bolezni, ne le simptomov. V nadaljevanju se bom osredotočila na ayurvedo ter primerjala ayurvedsko pojmovanje bolezni in zdravja ter metode in pristope z znanstveno medicino.

4.2.1 Holistični in redukcionistični pristop

Ayurveda in znanstvena medicina se ločujeta v samem pristopu, pojmovanju zdravja in boleznih, ter zdravljenju. Shankar opredeli razmerje med ayurvedo in znanstveno medicino kot »razmerje med celoto in deli, kjer vsota delov ni nujno enaka vsoti« (Shankar 2010).

Ayurveda obravnava človeka na drugačen način kot sodobna znanstvena medicina. Tako kot moramo posameznika obravnavati znotraj družbenega, kulturnega in duhovnega, moramo telo obravnavati kot celoto in v povezavi s kozmosom. Živo bitje sestavljajo telo, um in duša. Telo in um sta v ayurvedi tesno povezana in sestavljata telesni del bitja. Duša je neuničljiva, nesnovna oblika energije, povezana z univerzalno, kozmično energijo. Brez nje telo in um ne moreta obstajati. Pristop, ki človeka obravnava celostno imenujemo holistični pristop. Bistvo holističnega pristopa je, da telesa ni mogoče preučevati po delih, temveč so vsi organi del celote (Verma 2013). Po Kesslerju holistični pristop zdravljenja poudarja integracijo različnih ravni obstoja (čustvena, mentalna, spiritualna, fizična raven) v individualizirani terapevtski pristop (Kessler 2010). Pogosto se omenja tudi večdimenzionalni pristop, saj upošteva filozofsko, epistemološko in duhovno dimenzijo človeka.

Medtem ko ayurveda temelji na empiriji in holizmu, je znanstvena medicina analitična in eksperimentalna in se praviloma osredotoča na najnovejša odkritja (Stapelfeldt 2010). Temelji na racionalizmu, objektivnosti in preverljivosti ter vključuje globlje razumevanje molekul, celic organov in boleznih. Telo obravnava na biološki in molekularni ravni, telo in um pa sta obravnavana ločeno. Človeško telo obravnava kot stroj, ki ga je mogoče razstaviti in razčleniti (Shankar 2010). Telo je dojeto kot naprava, katere motnje v delovanju so lahko vedno znova odpravljene. Obravnava ga neodvisno od družbenih in kulturnih vidikov ter dele telesa zdravi in preučuje posamično. Takšen pristop imenujemo redukcionistični pristop (Rus 2010 in Verma 2013). Prevladujoča paradigma in metodologija zdravljenja boleznih zahodne znanstvene medicine je materializem. To pomeni, da se zdravljenje osredotoča na telo, um pa postavlja na stranski tir (Rus 2010). Moderna medicina je neosebna in ne obravnava razlik med posamezniki. Z vidika ayurvede se zdi, da je celovitost posameznika spregledana.

4.2.2 Pojmovanje zdravja in boleznih

Zdravje v ayurvedi ne pomeni samo odsotnost boleznih, temveč je stanje ravnovesja treh telesnih sil (doš) ter ravnovesja med umom, dušo in telesom. Zdravje razume kot usklajenost zavesti in telesa. Trajno zdravje je možno, ko je človek notranje in zunanje uglašen. Motnje v zdravju

ayurveda obravnava v družbenem, kulturnem in duhovnem kontekstu ter upošteva celovitost telesa, uma in duše (Lad 2005 in Verma 2013). WHO-jeva definicija zdravja sovпада z definicijo zdravja klasičnih tekstov ayurvede. Zdravje je definirano kot »stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, in ne le odsotnost bolezni ali nemoči« (World Health Organization 1948).

Ayurveda pozna šest stopenj razvoja bolezni. Prva stopnja se imenuje *Sanchaya* in pomeni kopičenje doše. Razlog za kopičenje je lahko na primer nepravilno prehranjevanje, ki je posledica neupoštevanja telesne konstitucije. Naslednja stopnja *Prakopa* nastopi, če se kopičenje nadaljuje in ne upoštevamo zgodnjih znakov. V prvi in drugi stopnji je neravnovesje omejeno na področje prebavil. Tretja stopnja *Prasara* pomeni širjenje neravnovesja v druge dele telesa. V četrti stopnji *Sthana Samsraya* pride do zrušenja šibkih delov telesa in pomeni prepojitev. Do te stopnje lahko neravnovesje pozdravimo sami. Peta stopnja *Vyatkti* pomeni manifestacijo bolezni in pojav simptomov. To je stopnja, na kateri se z boleznijo začne ukvarjati zahodna znanstvena medicina. Šesta stopnja bolezni *Bheda*, je zadnja stopnja, v kateri se bolezen razvije do konca in postopno vpliva na druge organe. Okvara tkiva postane očitna. V ayurvedi je torej bolezen končni rezultat dolgega procesa kopičenja nezdravih navad in motenj. Bolezen pomeni dolgotrajno neravnovesje v telesu, zato ayurveda poudarja preventivno delovanje (Verma 2013).

Znanstvena medicina bolezen obravnava kot pomanjkljivost in išče čim hitrejšo rešitve za odstranitev simptomov. Bolezenski simptomi morajo biti tehnično zaznavni in merljivi, zato bolezen prepozna šele, ko ta postane simptomatska (Rus 2010). Bolezen je glavni fokus znanstvene medicine, kar pomeni, da se k njej zatečemo, ko se ta že razvije, delovanje ayurvedskih metod pa je usmerjeno k preprečevanju nastopa bolezni.

4.2.3 Metode zdravljenja

Ayurvedski sistem zdravljenja se je razvil z intuicijo, razumevanjem in poznavanjem rastlin ter opazovanjem človeške narave. Gre za celovit življenjski slog, ki stremi k harmoniji in ravnovesju. V ayurvedi je človek nedeljiva celota, zato tudi zdravljenje in ohranjanje zdravja poteka celostno. V ospredju so metode ohranjanja zdravja ter preprečevanja bolezni. Zdravljenje zajema razumevanje telesa in okolja, prepoznavanje bolezni, čiščenje telesa, posebno prehrano, telesne vaje in telesno aktivnost ter zdravljenje z zeliščnimi pripravki. Pomembno je, da zdravljenje pomaga krepiti odpornost (Verma 2013). Zdravljenje v ayurvedi

pomeni iskanje in odstranjevanje dejavnikov, ki povzročajo motnje in neravnovesje. Za preučevanje bolezni je v ayurvedi pomembno preučevanje posameznika in njegovega okolja, potrebno je poznati kdaj in zakaj je nastopilo neravnovesje, spoznati prehrano, navado, podnebje, telesno aktivnost, lokalne bolezni, duševno stanje in odnose (Lad 2005). Glavni cilj je ponovna vzpostavitev ravnovesja doš.

Ayurveda upošteva razlike med posamezniki in vsakega posameznika obravnava kot edinstveno celoto, zato se ohranjanje zdravja in zdravljenje razlikuje od posameznika do posameznika (Verma 2013). Sledi načelu, da se zdravljenje ne sme osredotočati na bolezen, temveč na posameznika. Zdravljenje bolezni se lahko prične šele, ko zdravnik popolnoma razume pacienta. Poznati mora njegovo razmišljanje, obnašanje in njegovo razumevanje okolja, odnosov in dejanj, odkriti mora njegove prehranjevalne navade ter se seznaniti z okoljem, v katerem posameznik živi. Celotni proces zdravljenja je prilagojen posamezniku (Kolarević 2010).

Temelj znanstvene medicine je prepoznavanje simptomov in njihovo odstranjevanje. Znanstvena medicina ne upošteva posameznikove konstitucije in ga obravnava zunaj okolja kjer živi (Verma 2013). Kolarević opozarja, da se moderna medicina kljub številnim dokazom o povezanosti uma in telesa pri nastanku bolezni, pri zdravljenju še vedno osredotoča zgolj na fizično raven. Za zdravljenje se uporabljajo zdravila, kirurški posegi, masaže in drugi fizični posegi. Vsi ti pristopi se osredotočajo le na simptome in ne odpravljajo vzrokov bolezni. Zahodna medicina zaznava neravnovesje in motnje v telesu v pozni fazi in prepozna bolezen šele, ko ta postane simptomatska (Rus 2010, 124). Poudarja se objektivnost v diagnosticiranju bolezni, zdravljenju ter odzivu na zdravila. Zdravila morajo biti klinično preizkušena in odobrena. Večinoma se ponašajo s hitrim učinkom in varnostjo, odziv na njih pa je splošno predvidljiv (Chopra in drugi 2010). Moderna medicina je izjemno učinkovita v nujnih kliničnih primerih (operacije), medtem ko ayurveda skuša zdraviti simptome in preprečiti, da bi do končnega razvoja bolezni sploh prišlo.

5 PRAKSE AYURVEDE NA ZAHODU

V zahodnih družbah je ayurveda od sredine 20. stoletja poznana pod pojmom alternativne medicine. Posamezniki v razvitih državah so vedno bolj ozaveščeni glede stranskih učinkov kemičnih zdravil in vedno raje posegajo po alternativnih metodah zdravljenja. Skrb glede stranskih učinkov in vplivov kemičnih zdravil na telo je povzročila povečano zanimanje za

alternativne metode zdravljenja tudi v razvitih zahodnih družbah. Kot je že omenjeno v tretjem poglavju, podatki zadnjih desetletij kažejo na izrazit porast komplementarnih in alternativnih metod zdravljenja. De Silva navaja šest možnih razlogov za naraščanje zanimanja za alternativne pristope zdravljenja:

- Nenehno naraščanje stroškov medicinske oskrbe;
- Bolnišnice dojemamo kot ogrožajoče in negostoljubne;
- Invazivna narava zahodne medicine;
- Upad števila primarnih zdravnikov;
- Naraščajoča depersonalizacija nege zahodne medicine;
- Alternativno medicino razumemo kot varnejšo in v harmoniji s posameznikovimi predstavami o bolezni.

Znanstveni medicini očitajo tudi vedno bolj poslovni pristop, ki na prvo mesto ne postavlja nege in interesov bolnikov (de Silva 2010, 34–35). Mnogi so bili prepričani, da bo biomedicina kot edini »racionalni način zdravljenja«, v ozadje potisnila vse tako imenovane »neznanstvene pristope«. Podatki zadnjih desetletij kažejo nasprotno – uradna medicina izgublja zaupanje posameznikov, ki se za zdravilstvo po navadi odločijo, kadar niso zadovoljni z uradno medicino. Podatki kažejo, da uporabnike komplementarnih in alternativnih metod vodi razočaranje nad znanstveno medicino. Očita se ji premalo posvečanja bolniku, premalo časa, sočutja in razumevanja (Singh in Ernst 2009, 259).

5.1.1 Alternativna medicina na Zahodu kot dopolnilo uradnim metodam zdravljenja

Pojav alternativnih metod zdravljenja na Zahodu spremlja vprašanje, kako umestiti te metode in prakse v nek celovit sistem. Kessler trdi, da uporaba ayurvedskih praks ne izključuje hkratne uporabe sodobne znanstvene medicine. Poudarja, da je zanimanje za ayurvedo lahko posledica radovednosti, iskanja navdiha in novosti ali pa izražanje negotovosti in nezadovoljstva prevladujočih uveljavljenih medicinskih struktur (Kessler 2010).

Razlogi za priljubljenost alternativnih metod zdravljenja prav tako ležijo v želji posameznikov po aktivni vlogi v izboljševanju in ohranjanju lastnega zdravja. Posameznike se opogumlja, da prevzamejo odgovornost za zdravje in zdravljenje, v nasprotju z moderno medicino, kjer smo pasivni pacienti. Ban opredeli holistično zdravljenje kot individualiziran proces, v katerem zdravilec zagotavlja strokovno znanje in duhovno pomoč, bolnik pa mora prevzeti odgovornost za vzrok bolezni in uspeh zdravljenja (Ban 2008, 24).

Glede učinkovitosti metod alternativne medicine je narejenih malo raziskav, zdravstveni učinki pa niso znanstveno potrjeni. Znanstvena nepreverljivost alternativnih metod zdravljenja je glavna ovira pri institucionalizaciji omenjenih metod. Zaradi tega so alternativne metode zdravljenja pogosto namenjene preventivnim ukrepom ter raznim diagnozam in rehabilitaciji (Papuga in Rožman v Lipovec Čebren 2008, 97). De Silva navaja, da večina uporablja alternativne pristope za kronična obolenja in preventivno, medtem ko se pri boleznih, ki ogrožajo življenje, še vedno poslužujejo uradne medicine (de Silva 2010).

Razlogov za naklonjenost alternativnim metodam zdravljenja je mnogo. Vse več ljudi se poslužuje obeh medicinskih sistemov, alternativni pristopi pa so največkrat dodatek uradni medicini.

5.1.2 Mešanje kulturnih praks

Kessler ugotavlja, da elementi azijske kulture, religije in filozofije igrajo pomembno vlogo za ayurvedske terapevte in paciente. Pacienti pričakujejo visoko stopnjo avtentičnosti pri obravnavi in zdravljenju ter se v veliko primerih zanimajo za azijsko kulturo. Zanje religija in duhovnost nista v konfliktu s principi sodobne znanosti. Še več, zanje ayurveda vključuje tako religijske vidike in duhovnost, kot tudi znanost (Kessler 2010).

Pri pojavu alternativnih metod zdravljenja na Zahodu gre pravzaprav za prenos idej in praks z Vzhoda. Ta prenos v osnovi poteka na dva načina:

- gibanja in skupine prenašajo ideje na Zahod in se trudijo ohraniti izvorno izročilo in starodavne prakse – azijski emigranti in nekatera nova religijska gibanja – gre za presajanje idej;
- ideje in prakse se selektivno prenašajo v nov kulturni sistem in so iztrgane iz širšega konteksta – posamezni koncepti so iztrgani in izvirnega religiozno-kulturnega okolja, posamezniki jih uporabljajo kot jim ustreza; nekatere ideje skoraj nimajo več povezave z lastno tradicijo in so samostojno vključene v novo okolje – gre za kulturno reinterpreteracijo idej (Črnič 2012, 69–73).

Ayurveda obravnava človeka kot enotnost fizične, umske in duhovne dimenzije. Stapelfeldt navaja, da se psihološki in spiritualni vidik ayurvede še posebej poudarja na Zahodu, kot ključni del zdravljenja in obogatitve življenja. Na Zahodu sta spiritualni in psihološki vidik ayurvede oglaševana kot ključni del zdravljenja in obogatitve trenutnega zdravstvenega sistema

(Stapelfeldt 2010). Glede pomembnosti duhovnosti in religije v ayurvedskem sistemu se mnenja razhajajo: podporniki »znanstvene« ayurvede opredeljujejo ayurvedo kot empirični medicinski sistem, v katerem so religijske domneve in duhovnost le vstavki, tuji samemu sistemu. Njihovi nasprotniki trdijo ravno obratno, religijski in duhovni elementi naj bi od nekdaj bili sestavni deli ayurvede (Engler v Kessler 2010).

Ideološke razlike Vzhoda in Zahoda se kažejo tudi v prežetosti Zahodnega sveta z materializmom. Ta se odraža v dojetanju in uporabi starodavnih praks. Rus pravi, da joga redkokdaj predstavlja več kot fizično telovadbo. Poudarjajo se blagodejni učinki na telo, medtem ko je duhovna komponenta pogosto minimalizirana ali pa se preprosto prezre. Podobno se dogaja z ayurvedo. Ayurvedske prakse so vzete iz konteksta, ter kot take ne nudijo celostnega pristopa k posamezniku. Večinoma se prakticirajo ayurvedske masaže, zeliščne terapije in prehranska načela. Vse naštetno daje vtis, da je primarni fokus ayurvede na telesu. V primeru, da nek center ponuja meditacijo, ta vseeno ni ključna pri zdravljenju (Rus 2010).

V naslednjem poglavju o praksah ayurvede v Sloveniji se bomo osredotočili na vprašanje statusa ayurvede v Sloveniji ter na kaj se osredotočajo ponudniki ayurvedskih metod zdravljenja pri nas.

6 PRAKSE AYURVEDE V SLOVENIJI

Zanimanje za indijske religije se je podobno kot v ostalih zahodnih državah v Sloveniji pojavilo v prvi polovici 19. stoletja. V prvih desetletjih 20. stoletja je zanimanje še narastlo, kljub poskusom katoliške cerkve, ki je širitev Budizma označila za proti-krščansko. Na voljo je bila literatura v tujih jezikih, vedno več pa je bilo intelektualcev, ki so se zanimali za vzhodne religije (Črnič 2008, 91–94).

Zaradi pomanjkanja ustrezne literature, se javnost dolgo ni srečala s pojavom novih religijskih gibanj, ki so k nam prišla z zamikom v 80. in 90. letih 20. stoletja. Kljub pomanjkanju literature in znanstvenih raziskav pa ne gre zanikati prisotnosti praks, ki izvirajo na Vzhodu. Med 43 registriranimi gibanji je 5 takih, ki so kvalificirane kot indijske. Obstajajo tudi gibanja, ki niso formalno registrirana (Črnič 2008, 91–100). Med najbolj razširjenimi praksami z Vzhoda je zagotovo joga, v zadnjem času pa se pojavlja tudi veliko centrov, ki nudijo prakse zdravljenja z izvorom na Vzhodu, pri nas znane pod pojmom alternativnih metod zdravljenja.

Po svetu poznamo mnogo alternativnih metod zdravljenja. V Sloveniji so glede na način izvajanja opredeljene:

- »metode interakcije med umom in telesom« – metode, ki krepijo sposobnost duha, da vpliva na delovanje telesa;
- »biološko osnovane metode« – za zdravljenje in preprečevanje bolezni se uporabljajo živila, zdravilna zelišča in mikronutrienti;
- »manipulativne in telesne metode« – zdravljenje in preprečevanje bolezni s premikanjem delov telesa;
- »energijske metode« – vplivanje z biopoljem in delovanjem na biopolje (Zakon o zdravilstvu, 4. čl.)

Nobena našeta zdravilska metoda ni vključena v javno zdravstvo. V Sloveniji je status ayurvede urejen z Zakonom o zdravilstvu, ki je stopil v veljavo leta 2007. Zdravilstvo je v 2. členu opredeljeno kot »dejavnost (v nadaljnjem besedilu: zdravilska dejavnost), ki jo opravljajo zdravitelji z namenom izboljšati zdravje uporabnika storitev« (Zakon o zdravilstvu, 2. čl.). Ayurveda je priznana kot zdravilski sistem⁷, poleg tradicionalnega kitajskega zdravilstva in homeopatije (Zakon o zdravilstvu, 4. čl.). V zakonu je navedeno, da mora »zdravilec, ki pri uporabniku storitev posumi na hujše znake bolezni ali hujše poslabšanje kronične bolezni, uporabniku storitev nemudoma predlagati medicinsko zdravljenje in predlog vpisati v dokumentacijo« ter, da »zdravilec ne sme uporabnika storitev odvracati od medicinskega zdravljenja« (Zakon o zdravilstvu, 15. čl.). Ayurveda torej še ni priznana kot medicinski sistem, se pa nekatere metode uporabljajo za lajšanje bolečin in preventivo.

6.1 PONUDNIKI AYURVEDE V SLOVENIJI

Na slovenskem trgu se v zadnjih letih kar vrstijo ponudniki ayurvedskih storitev. V tem poglavju sem zbrala nekaj ponudnikov ayurvedskih storitev pri nas in predstavila njihov pogled na ayurvedo, namen ayurvedskih programov ter raziskala, kaj nam v teh centrih nudijo. Osredotočila sem se na ayurvedski center Ayurganica, Hišo Ayurveda, Center Dobrega Počutja Katrina, ayurvedski center Shakti ter Thermana & Veda Ayurveda Center Laško. Zadnja dva sta del širše wellness ponudbe, medtem ko se prvi trije ukvarjajo le z ayurvedo.

⁷Zdravilski sistem je organiziran sistem, ki zajema teoretične podlage, izobraževanje, usposabljanje in izvajanje zdravilske dejavnosti (Zakon o zdravilstvu, 3. čl.).

6.1.1 Ayurvedski center zdravja Ayurganica

Ayurvedski center Ayurganica opredeli ayurvedo kot medicino, katere cilji niso le ozdraviti fizično telo, temveč je »cilj ayurvede popolno zadovoljstvo: na fizičnem, psihičnem in duhovnem nivoju« (Ayurvedski center zdravja Ayurganica). Navajajo, da »ayurveda ne odstranjuje zgolj simptomov, ampak tudi zdravi vzrok za nastalo bolezen« (prav tam). V primerjavi z uradno medicino trdijo, da ayurveda nudi »univerzalno formulo za zdravje, ki ga uradna medicina ne more dati,« saj »uradna medicina zgolj odpravlja simptome, ayurveda pa se spusti globoko v posameznika, v njegove energijske plasti« (prav tam). Poudarjajo pomen pravilne prehrane, ki je ključna pri ohranjanju zdravja in zdravljenje fizičnega telesa. Ponujajo individualni posvet glede na posameznikovo konstitucijo in psihofizične težave, saj ayurveda ne ponuja standardne diete; ta je vedno odvisna od posameznika in njegove narave. V njihovem centru ponujajo tudi panchakarmo⁸. Programi panchakarme so prav tako prilagojeni glede na posameznikovo konstitucijo ter splošno zdravstveno stanje. Njihovi programi zdravljenja zajemajo: 8-stopenjski ayurvedski pregled, jyotish⁹, yoga in pranayama, panchakarmo, program pri izgorelosti ter program hujšanja, program rasayana¹⁰. Postopki obsegajo uporabo zelišč, diete in aktivnosti, ki obnavljajo mladostnost in celo zdravijo bolezni, ayurvedske terapije in masaže, swedana¹¹, prana terapijo, marma terapijo, barvno terapijo, terapijo z ventuzami, terapijo s svetlobo ter aromaterapijo. Poleg tega v centru ponujajo tudi storitve fizioterapije ter nego obraza in telesa (prav tam).

6.1.2 Hiša ayurveda

Hiša Ayurveda ayurvedo opredeli kor sistem tradicionalne medicine iz Indije, ki pa se kot oblika komplementarne in alternativne medicine izvaja tudi drugod po svetu. Poudarjajo celostno obravnavo posameznika, saj pokriva vse vidike zdravja in posameznika uči harmoničnega bivanja z naravo. Poleg pravilnega življenjskega sloga izpostavljajo pomen pravilne prehrane, ki močno vpliva na telesno in duševno zdravje. Njihovi ayurvedski tretmaji zajemajo: panchakarmo, krajše razstrupljevalne tretmaje ter sprostitvene tretmaje. Navajajo, da so vsi tretmaji najbolj učinkoviti po oceni ayurvedskega zdravnika (diagnoza pulza), ki jo prav tako ponujajo. Poudarjajo, da je »bistvo zdravljenja odstranitev vzrokov in izogibanje

⁸ Panchakarma je razstrupljevalna metoda, ki obnovi najboljše v telesu tako, da odstrani tisto, kar je najslabše (Ayurvedski center zdravja Ayurganica).

⁹ Ayurvedska astrologija.

¹⁰ Obnovitev vitalnosti telesa do ponovnega popolnega delovanja.

¹¹ Ayurvedska savna.

vzročnim dejavnikom« (Hiša ayurveda), ter izpostavljajo pomembnost naravnih zdravil, ki v telesu ne ustvarjajo nepotrebnih stranskih učinkov. Velik pomen pripisujejo tudi aktivnemu sodelovanju pacienta, ki »je pogumen, potrudi se opisati, kako se počuti, sodeluje z zaupanjem in v skladu z zdravnikom, upošteva zdravnikova navodila, jim skrbno sledi ter ima voljo do izboljšanja svojega stanja« (prav tam). Hiša ayurveda nudi tudi nekaj prehranskih dopolnil, ki so na voljo po predhodnem ayurvedskem pregledu – cilj je najti pravo dopolnilo za potrebe posameznikovega telesa.

6.1.3 Katrina center dobrega počutja

Center Dobrega Počutja Katrina opredeli ayurvedo kot »medicinsko-metafizično znanost o življenju in zdravljenju,« ki je namenjena »izboljševanju človeškega zdravja, ustvarjalni rasti in doseganju notranjega zadovoljstva« (Katrina center dobrega počutja 2016). Kot osnovo ayurvede navajajo sposobnost posameznika, da poskrbi za svoje zdravje. V centru ponujajo: panchakarmo, ter posamezne postopke panchakarme, prana savno, razne masaže, tretmaje in terapije glede na težave posameznika. V njihovi ponudbi najdemo tudi izdelke za nego telesa ter dopolnila za krepitev zdravja in imunskega sistema (prav tam).

6.1.4 Shakti – ayurveda center

Ayurvedski center Shakti navaja, da »ayurveda predstavlja zbir načel za ohranjanje zdravja pri zdravih ljudeh, hkrati pa ponuja številne terapevtske metode za zdravljenje« (Life Class 2016). Poudarjajo pomen preventive, s katero se je razvil celovit analitski sistem, ki »omogoča zaznavanje sprememb v zdravju veliko prej, preden postanejo bolezenski znaki vidni« (prav tam). Različne tretmaje, ki temeljijo na tradicionalnem izročilu, izvajajo »za evropske goste ustreznem pristopu in standardih kakovosti« (prav tam). Njihovi tretmaji, ki temeljijo na holističnem pristopu, zajemajo: detox program za razstrupitev in očiščenje telesa, svetovanje glede pravilne prehrane po ayurvedskih načelih, različne ayurvedske masaže, lepotne tretmaje, kopeli, savne, pripravljene pa imajo tudi razne programe, ki poleg naštetega vključujejo tudi meditacijo in jogo.

6.1.5 Thermana & veda ayurveda center laško

Thermana Laško v sklopu Wellness Spa centra vključuje tudi Thermana & Veda Ayurveda Center Laško. Navajajo, da vsi tretmaji temeljijo na tradicionalnih metodah ter poudarjajo

individualni pristop ter celostno obravnavo posameznika. Skrb za zdravje vključuje pravilno prehranjevanje, joga vaje, razstrupljanje, zeliščne terapije, masaže ter meditacijo. To nudijo tudi v programih, ki zajemajo ayurvedski posvet pri specialistu, dietni načrt, ayurvedske prehranske dodatke, individualne tretmaje, ayurvedske masaže, savne ter jogo. Tretmaje izvajajo specialisti ayurvede, terapevti, trener joge ter kuhar (Thermana Laško 2016).

7 SKLEP

Alternativne metode zdravljenja si že od 60. let 20. stoletja počasi a vztrajno vtirajo pot med posamezniki željnimi harmoničnega in duhovno polnega življenja. Predstavljajo alternativo mnogokrat neosebni uradni medicini. Ob tem ne gre zanemariti pomembnih dosežkov moderne medicine, ki je na mnogih področjih dosegla neverjeten napredek. V diplomski nalogi sem poskušala predstaviti razloge za naraščanje priljubljenosti idej in praks Vzhoda na Zahodu, pri tem pa sem se osredotočila na starodavno indijsko zdravilstvo, ayurvedo. Ayurvedske metode zdravljenja so pri nas dostopne vsakemu posamezniku, ne glede na njegovo religijsko prepričanje. Ayurveda je na voljo v obliki masaž, terapij, diet, joge in meditacije. Alternativne metode zdravljenja so zato na Zahodu dobro poznane, zanimanje zanje pa se iz leta v leto povečuje.

Mnogi avtorji vidijo razloge za priljubljenost teh metod v razočaranju posameznikov nad uradno medicino, kjer je posameznik le številka. Zdravnikom se očita neosebni pristop, pacient pa je po navadi v pasivni vlogi in praviloma ne sodeluje v samem procesu zdravljenja. Vse manj ljudi zaupa predpisanim zdravilom, ki imajo nemalokrat veliko stranskih učinkov. S pojavom novih religijskih gibanj so na Zahod prišli številni duhovni učitelji, ki so pritegnili posameznike željne novih duhovnih izkušenj. Porast zanimanja za alternativne metode zdravljenja je posledica pojava novodobniških gibanj, ki so te metode prenesla tudi na posameznike, ki niso pripadniki gibanj. Splošna populacija jih je sprejela, četudi v večini držav še niso del uradne medicine.

Spremenjen odnos do znanstvene medicine je torej posledica večje dostopnosti drugih metod zdravljenja na zdravstvenem trgu, h katerim se posamezniki velikokrat zatečejo zaradi splošnega nezadovoljstva z uradno medicino. Razloge za povečano zanimanje za alternativne metode zdravljenja najdemo tudi v potrebi po lajšanju posledic hitrega potrošniškega načina življenja, iskanju višjega cilja, razočaranju nad tradicionalno duhovnostjo, ter iskanju vsega kar jim lastna tradicija ne dopušča. Postopoma je prišlo do sprememb v dojetanju posameznika, definiciji zdravja in bolezni ter potrebe posameznikov po doseganju nekih višjih duhovnih stanj. Poudarjati se je začel duhovni aspekt človeka, ter pomembnost ravnovesja telesa, uma in duha, kot ga poudarja alternativno zdravilstvo.

Za odgovor na drugo raziskovalno vprašanje je pomemben družbeno-kulturni aspekt. Zanimanje za alternativne metode zdravljenja je povezano z različnimi spremembami, ki smo jim priča v zahodnih družbah v zadnjih desetletjih. S pojavom novih religijskih gibanj se je

povečalo zanimanje za nove možnosti, tako v zdravstvu kot na ostalih področjih človekovega delovanja. Ljudje vedno bolj sprejemajo prakse in ideje, ki imajo izvor na Vzhodu, saj so ves čas prisotne. Na voljo je vedno več literature, ki omogoča posameznikom lastno raziskovanje, ter bližji stik z novimi idejami. Kljub temu, da obstajajo dvomi glede alternativne medicine, velikokrat s strani cerkve in uradne medicine, se vse več posameznikov odloča za alternativne metode zdravljenja. Svetovna zdravstvena organizacija si zaradi povečane uporabe omenjenih metod prizadeva opredeliti in umestiti te metode v kontekst moderne medicine. Vpliv novodobništva na legitimnost in konkurenčnost alternativnih metod zdravljenja je torej velik, saj je ljudi seznanil z alternativnimi možnostmi zdravljenja, postopoma pa se te metode na Zahodu vključujejo v uradno zdravstvo zahodne medicine.

Ayurvedske prakse pri nas redko predstavljajo edino vrsto zdravljenja. Večinoma se uporabljajo za preventivo, lajšanje bolečin ali kot pomoč pri okrevanju. Pri vprašanju kako so ayurvedske prakse in filozofija prirejene na Zahodu, gre pravzaprav za prilagajanje in reinterpretacijo azijskih konceptov. Kljub temu, da se izvajalci ayurvedskih metod zdravljenja trudijo ohranjati izvorno izročilo, so ayurvedske prakse pogosto iztrgane iz izvornega konteksta. Ideje in prakse, ki prihajajo na Zahod, so postavljene v drug kulturni kontekst, posamezniki pa se jih poslužujejo kakor jim najbolj ustreza.

Posamezne tehnike različnih tradicij še ne pomenijo celostnega pristopa. Pri holističnem zdravljenju je pomembno, da telo obravnavamo kot neločljivo celoto in upoštevamo družbene in duhovne dejavnike ter holistični življenjski slog. Kljub temu, da ponudniki ayurvedskih storitev v Sloveniji obljublajo holistični pristop, poudarjajo pomembnost pravilne prehrane ter celostno obravnavo telesa, je poudarek še vedno na telesnem aspektu, medtem ko se duhovni, umski in čustveni zanemarja. Veliko posameznikov sprejema določene koncepte ayurvedske prehrane, terapij in masaž, vendar se k tem večinoma zatečejo šele, ko uradna medicina odpove. Večinoma ti koncepti ne pomenijo novega življenjskega sloga. Ayurvedska masaža nam sicer lahko pomaga pri bolečinah, vendar če se vrnemo k istim vzorcem, se bo težava ponovila.

Glede na vsa dejstva menim, da je pojav alternativnih metod zdravljenja pozitivno vplival na širšo množico. Posameznikom omogoča aktivno sodelovanje v ohranjanju lastnega zdravja, kopico novih možnosti pri odpravljanju bolezni ter je sredstvo za doseganje dolgega in kvalitetnega življenja. Ker alternativne metode pri nas niso del uradne medicine, mora posameznik sam prevzeti odgovornost, ko se odloča za te pristope.

8 LITERATURA

1. *Ayurvedski center zdravja Ayurganica*. Dostopno prek: <http://www.ayurvedska-medicina.si/> (15. avgust 2016).
2. Ban, Tina. 2008. *Novodobniška duhovnost: od zgodovinskih izvorov do sodobne podobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
3. Campbell, Colin. 2007. *The Easternization of the West: A Thematic Account of Cultural Change in the Modern Era*. London: Boulder.
4. Chopra, Arvind, Manjit Saluja in Girish Tillu. 2010. *Ayurveda-modern medicine interface: A critical appraisal of studies of Ayurvedic medicines to treat osteoarthritis and rheumatoid arthritis*. Dostopno prek: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3087360/> (10. september 2015).
5. Črnič, Aleš. 2008. Indian Religious Ideas And Practices in Slovenia. V *Indian studies: Slovenian contributions*, ur. Lenart Škof, 81–109. Calcutta: Campark.
6. --- 2012. *Na vodnarjevem valu: nova religijska in duhovna gibanja*. Ljubljana: Založba FDV.
7. De Silva, Regis A. 2010. Role of Ayurveda and traditional indigenous medicine in global health care. V *Ayurveda: A new way for healthy life in Europe*, ur. Samo Kreft in Lenart Škof, 33–47. Koper: Založba Annales.
8. *Hiša Ayurveda*. Dostopno prek: <http://www.ayurveda.si/> (15. avgust 2016).
9. Junge, Patricia. 2013. Sodobna Ajurveda v Indiji: Ohranjanje identitete v transkulturnem svetu. *Glasnik Slovenskega etnološkega društva* 53 (1–2). Dostopno prek: <http://www.sed-drustvo.si/upload/files/glasnik-slovenskega-etnoloskega-drustva-53-1-2-1.pdf> (20. avgust 2015).
10. Katrina Center dobrega počutja. 2016. *Ayurveda*. Dostopno prek: <http://www.katrina.si/ayurveda.html> (15. avgust 2016).
11. Kessler, Christian. 2010. Ayurveda between religion, spirituality und modern science. V *Ayurveda: A new way for healthy life in Europe*, ur. Samo Kreft in Lenart Škof, 63–81. Koper: Založba Annales.
12. Kreft, Samo. 2010. Cultural (paradigmatic) and regulatory obstacles in integration of Ayurveda into Western medicine. V *Ayurveda: A new way for healthy life in Europe*, ur. Samo Kreft in Lenart Škof, 49–59. Koper: Založba Annales.

13. Kolarević, Maja. 2010. Two worlds, two realities: psychiatry vs. Ayurveda. V *Ayurveda: A new way for healthy life in Europe*, ur. Samo Kreft in Lenart Škof, 103–119. Koper: Založba Annales.
14. Lad, Vasant. 2005. *Ajurveda, popolni vodnik po domači lekarni*. Ljubljana: Gnostica d.o.o.
15. Life Class. 2016. *Shakti – Ayurveda center*. Dostopno prek: <http://www.lifeclass.net/si/terme-wellness/shakti-ayurveda-center> (15. avgust 2016).
16. Lipovec Čebren, Uršula. 2008. *Kročere zdravja in bolezni: Tradicionalna in komplementarne medicine v Istri*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za etnologijo in kulturno antropologijo.
17. McCrary, Meagan. 2013. *Pick your yoga practice: exploring and understanding different styles of yoga*. Novato, California: New World Library.
18. Narayanaswamy, V. 1981. Origin and development of Ayurveda: (A brief history). V *Ancient Science of Life* 1 (1). Dostopno prek: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3336651/> (23. september 2015).
19. *National Center for Complementary and Integrative Health*. Dostopno prek: <https://nccih.nih.gov/> (10. avgust 2016).
20. Health Resources and Services Administration. 2016. *National Coordinating Center for Integrative Medicine*. Dostopno prek: <http://bhpr.hrsa.gov/grants/publichealth/nccim.html> (10. avgust 2016).
21. Rus, Andrej. 2010. 'Consciousness-based medical treatment' paradigm as the basis of Ayurvedic therapy. V *Ayurveda: A new way for healthy life in Europe*, ur. Samo Kreft in Lenart Škof, 121–131. Koper: Založba Annales.
22. Shankar, Darshan. 2010. *Conceptual framework for new models of integrative medicine*. Dostopno prek: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3149389/>
23. Singh, Simon in Edzard Ernst. 2009. *Zdravilo ali slepilo? Alternativna medicina na zatožni klopi*. Tržič: Učila International.
24. Stapelfeldt, Elmar. 2010. Spiritual development in classical Ayurveda: A practical teaching from the Caraka-Samhita. V *Ayurveda: A new way for healthy life in Europe*, ur. Samo Kreft in Lenart Škof, 93–102. Koper: Založba Annales.
25. *The Ministry of AYUSH*. Dostopno prek: <http://ayush.gov.in/> (17. avgust 2016).

26. Thermana Laško. 2016. *Thermana & veda ayurveda center Laško*. Dostopno prek: <http://www.thermana.si/wellness/thermanaveda-ayurveda-center-lasko/> (15. avgust 2016).
27. Verma, Vinod. 2011. *Načrtovanje življenja z ajurvedo*. Brežice: Primus.
28. --- 2013. *Ajurveda: način življenja*. Brežice: Primus.
29. *World Health Organization*. Dostopno prek: <http://www.who.int/en/> (15. avgust 2016).
30. --- 1948. *WHO definition of Health*. Dostopno prek: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html> (15. avgust 2015).
31. *Zakon o zdravilstvu*. (ZZdrav) Ur.l. RS 94/2007. Dostopno prek: <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200794&stevilka=4685> (10. avgust 20016).