

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA CELJE



*Spoštujemo preteklost,
živimo sedanost,
ustvarjamo prihodnost.*

AYURVEDA - ŠOLA ŽIVLJENJA

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorici:

Veronika Drobne, 2. KTA

Tjaša Šprajc, 2. KTA

Mentor:

Peter Čepin Tovornik, dipl. zn., dipl. san. inž.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2015

KAZALO

KAZALO VSEBINE

KAZALO	2
KAZALO VSEBINE	2
KAZALO SLIK.....	4
KAZALO GRAFOV	5
KAZALO TABEL.....	6
ZAHVALA	7
POVZETEK	8
ABSTRACT	9
1 UVOD	10
1.1 NAMEN IN CILJ RAZISKOVALNE NALOGE	12
1.2 HIPOTEZE	12
1.3 METODE DE LA.....	13
2 TEORETIČNI DEL	15
2.1 ZGODOVINA AYURVEDE	15
2.2 FILOZOFIJA AYURVEDE.....	16
2.3 TRI DOŠE.....	17
2.3.1 VATA.....	18
2.3.2 PITTA.....	18
2.3.3 KAPHA.....	19
2.4 PET ELEMENTOV	19
2.5 SEDEM TKIV	20
2.6 AJURVEDSKA PREHRANA.....	21
2.6.1 SLADKO	22
2.6.2 SLANO	22
2.6.3 GRENKO	22
2.6.4 KISLO	22
2.6.5 PEKOČE	22
2.6.6 TRPKO (ADSTRINGENTNO)	22
2.7 AJURVEDSKA ZELIŠČA	23

2.7.1 AŠVAGANDHA (WITHANIA SOMNIFERA)	23
2.7.2 GRENKA KUMARA (MOMORDICA CHARANTIA).....	24
2.7.3 BAZILIKA (OCIMUM).....	25
2.7.3 KURKUMA (CURCUMA LONGA).....	25
2.7.5 TRIPHALA	26
2.7.6 TRIKATU.....	26
2.7.7 INGVER (ZINGIBER OFFICINALE).....	27
2.8 PILINGI	27
2.9 MASKE.....	28
2.10 OBLOGE	28
2.11 JOGA	29
2.12 MASAŽE.....	29
2.13 DNEVNA RUTINA (<i>DINACHARYA</i>).....	31
2.14 ZAKONODAJA	32
3. EMPIRIČNI DEL	33
3.1 VZOREC.....	33
3.2 ČAS RAZISKAVE	33
3.3 OBDELAVA PODATKOV.....	33
3.4 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	34
3.4 INTERVJUJI	49
3.4.1 INTERVJU Z GOSPODOM AJITHOM CHAKRAPANI SOMARAJANOM .	49
3.4.2 INTERVJU Z GOSPODOM DAMJANOM GORJUPOM.....	57
3.4.3 INTERVJU Z GOSPO MARUŠKO ČERČNIK	64
3.5 PRIMERJAVA REZULTATOV IN RAZPRAVA.....	68
5 ZAKLJUČEK.....	72
6 LITERATURA IN VIRI.....	74
7 PRILOGE.....	76

KAZALO SLIK

Slika 1: Bog Dhanvantari.	17
Slika 2: Ayurvedska masažna miza.	31
Slika 3: Dr. Ajith Chakrapani Somarajan in gospod Peter Reberšek.	49
Slika 4: Dr. Ajith Chakrapani Somarajan – pulz diagnoza.	52
Slika 5: Intervju z dr. Ajith Chakrapani Somarajan.	53
Slika 6: Ogled ayurvedskega centra v Thermani Laško.	55
Slika 7: Zeliščne kapsule.	56
Slika 8: Intervju z gospodom Damjanom Gorjupom.	58
Slika 9: Gospod Damjan Gorjup.	59
Slika 10: Olje za ayurvedsko masažo.	60
Slika 11: Olje za ayurvedsko masažo.	61
Slika 12: Gospa Čerčnik.	64
Slika 13: Poliv čela pri abhyangi.	66
Slika 14: Ogled masaže – abhyanga.	67

KAZALO GRAFOV

Grafikon 1: Pogostost uporabe klasične masaže.....	34
Grafikon 2: Vpliv ayurvedske masaže na zmanjšanje uporabe klasične masaže	35
Grafikon 3: Obveščенost, seznanitev anketirancev o ayurvedi	36
Grafikon 4: Poznavanje izvora ayurvede	37
Grafikon 5: Poznavanje učinkov ayurvedske masaže	38
Grafikon 6: Posvetovanje z zdravnikom ayurvede.....	39
Grafikon 7: Poznavanje metod ayurvedske masaže.....	40
Grafikon 8: Poznavanje ayurvedske vede	47
Grafikon 9: Razlogi za ayurvedski tretma	41
Grafikon 10 : Pogostost koriščenja ayurvedskih tretmajev	42
Grafikon 11: Počutje posameznika po izvedbi ayurvedskega tretmaja.....	45
Grafikon 12: Želja uporabnikov po nadaljevanju ayurvedskih tretmajev.	43
Grafikon 12.1: Razlogi za opustitev nadaljevanja ayurvedskih tretmajev.	44
Grafikon 13: Ali so uporabniki spremenili življenjski slog po uporabi ayurvedskih storitev?	46
Grafikon 15 : Želja po razširitvi znanja o ayurvedi.	48

KAZALO TABEL

Tabela 1: Pogostost uporabe klasične masaže	34
Tabela 2: Vpliv ayurvedske masaže na zmanjšanje uporabe klasične masaže.....	35
Tabela 3: Obveščenost, seznanitev anketirancev o ayurvedi	36
Tabela 4: Poznavanje izvora ayurvede.....	37
Tabela 5: Poznavanje učinkov ayurvedske masaže	38
Tabela 6: Posvetovanje z zdravnikom ayurvede	39
Tabela 7: Poznavanje metod ayurvedske masaže	40
Tabela 8: Poznavanje ayurvedske vede	47
Tabela 9: Razlogi za ayurvedski tretma.....	41
Tabela 10: Pogostost koriščenja ayurvedskih tretmajev	42
Tabela 11: Počutje posameznika po izvedbi ayurvedskega tretmaja.	45
Tabela 12: Želja uporabnikov po nadaljevanju ayurvedskih tretmajev.....	43
Tabela 12.1: Razlogi za opustitev nadaljevanja ayurvedskih tretmajev.	44
Tabela 13: Ali so uporabniki spremenili življenjski slog po uporabi ayurvedskih storitev?	46
Tabela 14 : Želja po razširitvi znanja o ayurvedi.....	48

ZAHVALA

Brez nekaterih ljudi bi raziskovalna naloga z naslovom Ayurveda – šola življenja, težko nastala, zato se jim morava še prav posebej zahvaliti za ves trud, pomoč, vzpodbudo in čas, ki so ga vložili v najino delo, saj bi bilo brez njih precej težje.

Najprej se zahvaljujema najinemu mentorju, gospodu Petru Čepinu Tovorniku, dipl. zn., dipl. san. inž., ki nama je bil vedno pripravljen pomagati. S svojim znanjem in izkušnjami pri raziskovalnih nalogah naju je usmerjal in s potrpežljivostjo vodil skozi proces nastajanja najine raziskovalne naloge.

Posebna zahvala gre gospe Sonji Cesar, dipl. m. s., za strokovni pregled raziskovalne naloge, gospe Franji Dobrajc, prof., za prevod povzetka v angleščino, gospe Maji Antonič, prof., za slovnični pregled, gospe Smilji Pevec, univ. dipl. biol., za koordinatorsko raziskovalno dejavnost na šoli, gospe Nini Lobe Selič, prof. in gospodu Mateju Korenu za tehnično izvedbo naloge.

Zahvaljujema se tudi gospe Maruški Čerčnik, lastnici ayurvedskega centra v Celju, gospodu Damjanu Gorjupu, lastniku Hotela in centra zdravja Prebold, in dr. Ajith Chakrapani Somarajanu, zdravniku ayurvede v Wellnes spa centru Thermane Laško, da so privolili v intervju in nama podrobneje predstavili in približali znanje o ayurvedi, prevajalcu gospodu Petru Reberšku ter gospodu Dejanu Jelenu, vodji wellnes spa centra Thermane Laško, ki nama je pomagal vzpostaviti kontakt. Tu ne smeva pozabiti še vseh anketirancev, ki so izpolnili anketni vprašalnik.

Navsezadnje gre zahvala tudi gospe ravnateljici Katji Pogelšek Žilavec, prof. mag. posl. ved, za podporo raziskovalnega dela na naši šoli.

Še enkrat iskrena HVALA vsem!

POVZETEK

Namen raziskovalne naloge je bil spoznati, kaj je ayurveda, kako se povezuje s človekom, katera zelišča se pri njej uporabljajo, in raziskati, kako je ayurveda dandanes poznana ljudem. Cilj raziskovalne naloge pa je, da ayurveda postane bolj poznana ljudem, ki je še ne poznajo.

V teoretičnem delu naloge je predstavljena zgodovina ayurvede, tri doše, pet elementov, sedem tkiv, prehrana, zelišča, masaža in joga.

Osnova za empirični del je 50 anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili uporabniki ayurvedskih tretmajev v wellnes spa centru Thermane Laško, Športnem hotelu Prebold in ayurvedskem spa centru v Celju ter 3 intervjuji. Rezultati so pokazali, da se ayurvedskih storitev bolj poslužujejo ženske kot moški. 86% anketirancev ve, da ayurveda prihaja iz Indije, najpogosteje (33%) poznana pa je abyanga. 78% anketiranih se pred tretmaji ni posvetovala z zdravnikom ayurvede. Najpogosteje (46%) so se ljudje po ayurvedskem tretmaju počutili odlično. Več kot polovica ljudi si želi ayurvedski tretma obiskati še večkrat. 75% pa kot razlog opustitve tretmaja navaja, da nimajo denarja.

Med predloge za boljšo osveščenost ljudi o ayurvedi se predlaga več oglaševanja in informacij po spletu, medijih, revijah in člankih.

Ključne besede: ayurveda, vata, pitta, kapha, masaža, zelišča.

ABSTRACT

The purpose of this research work was to learn about what Ayurveda is, how it is connected with man, what herbs are used in it, and to explore how Ayurveda is known to people. The aim of this research work is that Ayurveda becomes more familiar to people who do not know it.

In the theoretical part of the research work is presented the history of Ayurveda, three doshas, five elements, seven tissues, diet, herbs, massage and yoga.

The basis for the empirical part is 50 questionnaires, that were filled in by users of Ayurvedic treatments at the Wellness Spa Centre Thermane Laško, Sport hotel Prebold, in Ayurvedic Spa Centre in Celje and 3 interviews. The results showed that Ayurvedic services are more commonly visited by women than men. 86% of interviewers know that Ayurveda comes from India, the most common (33%) is known Abyanga. 78% of respondents did not consult a doctor of Ayurveda before their treatments. The most frequently (46%) people felt great after the treatment Ayurveda. More than half of people want to visit Ayurvedic treatment more often. 75% people state as a reason for the suspension of the treatment that they have no money.

Among the proposals for higher awareness of people about Ayurveda is proposed more advertising and information on web, media, magazines and journals.

Keywords: Ayurveda, vata, pitta, kapha, massage, herbs.

1 UVOD

Indija je dežela, kjer lahko čisto drugače pogledaš na svet, kot ga poznamo mi. V današnjem hitrem tempu življenja bi ljudje potrebovali vsakdanji življenjski stil, ki gleda na celotnega človeka, se posveti duši in telesu in le-to napolni s pozitivnimi čustvi harmonije. Vse skupaj se sliši povsem nemogoče, čeprav potrebujemo ravno to tako, kot potrebujejo otroci svoje matere in očete za vzgojo, kot potrebujemo hrano za preživetje itd. Vsak dan bi v svojem življenju potrebovali več pozitivnega pogleda na življenje, več načinov alternativnega zdravljenja duše in telesa, torej celoten holističen pristop k vsemu (Morrison, 1996, str. 6).

Svet okoli nas danes predstavlja samo hitenje, stres, nezdravo prehrano, razne kemikalije v vseh delovnih procesih in podobne težave. Imamo vedno več težav in bolezni. Stresne situacije se v posameznikovem življenju vsakodnevno nabirajo, zato včasih enostavno ne vemo, kako naprej. Zaradi poplave raznih alternativnih načinov zdravljenja in medicinskih naprav, ki so na razpolago, smo zmedeni in včasih ne vemo, kaj bi izbrali. Ayurveda pa ni alternativa, je priznana indijska medicina in ima veliko starejšo tradicijo kot zahodnjaška konvencionalna medicina (Morrison, 1996, str. 8-10).

Ayurveda ima popolnoma naraven pristop k zdravljenju, vsak pa se mora sam odločiti, ali bo temu zaupal in spremenil pogled na celoten način življenja ali pa se bo še naprej posluževal drugih vrst zdravljenja. Torej je na začetku vse odvisno od nas samih, kako bomo pristopili k zdravljenju in kaj bomo naredili za svoje boljše življenje. Indijska medicina ayurveda je posamezniku vedno na voljo in nikogar ne sodi.

Mnogo je bilo vprašanj, o čem govori najina raziskovalna naloga, in vsem sva odgovorili, da o starodavni indijski medicini – ayurvedi. Nihče naju ni razumel, kaj je to in za kaj sva se za to odločili. Celo intervjuvanci so naju spraševali, zakaj sva si izbrali ayurvedo. Nobena ne pozna točnega odgovora na to vprašanje, veva le, da nama ni žal. Poglobili sva se v priznano indijsko medicino, ki nama je dala predvsem nov in drugačen pogled na celovitost človeka, na njegovo prehrano in življenje.

V raziskovalni nalogi se boste lahko zbližali z ayurvedo, s celotnim pogledom na to, kaj je ayurveda in zakaj bi ravno to vsi potrebovali. Predstavljena bo tudi pravilna prehrana in vrste različnih zelišč.

Ayurveda bi nam lahko pomagala k boljšemu zdravju in načinu življenja. Opravili sva tri intervjuje s strokovnjaki na področju ayurvede v Sloveniji oz. na celjskem območju, od katerih sva dobili še dodatno znanje in bližji pristop k ayurvedi. Skozi celotno raziskovalno nalogo boste lahko ugotovili, da ayurveda res gleda na človeka kot celoto, se mu približa in ga osvoji s svojimi nenavadnimi tehnikami, ki pripomorejo k boljšemu zdravju ter boljšemu pogledu na svet.

Vse skupaj se, tako pri ayurvedi kot pri najini raziskovalni nalogi, od začetka do konca smiselno povezuje, zato upava, da se boste prepustili harmoniji čustev in uživali z branjem najine celotne raziskovalne naloge.

1.1 NAMEN IN CILJ RAZISKOVALNE NALOGE

Namen raziskovalne naloge je bil spoznati, kaj sploh ayurveda je, s čim se ukvarja, kako se povezuje s človekom in katera zelišča se pri njej uporabljajo. Zanimalo naju je, kako je ayurveda dandanes poznana ljudem v zahodnem svetu, kjer imamo obilico materialnih dobrin in na razpolago kvalitetno in strokovno konvencionalno medicino. Zanimalo naju je tudi, ali se ljudje za reševanje svojih težav (psihičnih in fizičnih), kljub vsemu, kar nam življenje ponuja, obračajo k osnovni, (za nas) alternativni medicini.

Cilj raziskovalne naloge je, da ayurveda postane vedno bolj poznana ljudem, ki je še ne poznajo. Nekatera stališča ayurvede pa so poznana vsem ljudem, vendar ne vedo, da so to tudi načela ayurvede.

1.2 HIPOTEZE

Pred pričetkom raziskovanja sva postavili šest hipotez, ki so analizirane v razpravi in tako potrjene ali ovržene. Postavili sva naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Več kot polovica anketiranih uporabnikov ayurvede ve, da le-ta prihaja iz Indije.

Hipoteza 2: Več kot polovica anketiranih uporabnikov ayurvede se ni udeležilo posveta pri ayurvedskem zdravniku.

Hipoteza 3: Anketirani uporabniki ayurvede najbolj poznajo masažo abhyanga.

Hipoteza 4: Anketirani uporabniki ayurvede najpogosteje obiščejo njen tretma zgolj iz radovednosti.

Hipoteza 5: Anketirani uporabniki se po tretmaju ayurvede najpogosteje počutijo zelo dobro.

Hipoteza 6: Najpogosteje so anketirani uporabniki ayurvede izrazili željo po pridobivanju še več informacij na tem področju.

1.3 METODE DE LA

Za raziskovalno naloga sva uporabili:

- študijo različne literature o ayurvedi,
- metodo fotografiranja
- metodo anketnega vprašalnika,
- metodo intervjuja,
- izvedbo joge.

Najino delo je potekalo po naslednjem vrstnem redu:

- najprej smo se skupaj z mentorjem pogovorili o izbrani temi,
- zastavili sva si cilj in namen raziskovalne naloge,
- poiskali in preučili sva literaturo s področja ayurvede,
- postavili sva šest hipotez,
- nato sva sestavili anketni vprašalnik za uporabnike ayurvede,,
- opravili sva tri intervjuje s strokovnjaki, ki se v Sloveniji ukvarjajo z ayurvedo,
- zbrane podatke izpolnjenega anketnega vprašalnika sva analizirali,
- na podlagi pridobljenih podatkov sva hipoteze potrdili oz. ovrgli in
- na koncu napisali zaključek naloge s predlogi.

Po izboru teme in opredelitvi raziskovalnega problema sva začeli z iskanjem literature, ki sva jo potrebovali za razlaganje in reševanje hipotez. Najosnovnejša literatura so bili učbeniki, enciklopedije, leksikoni in slovarji. Po pregledu te literature je sledilo še zbiranje dosedanjih raziskav v strokovni literaturi (časopisi, revije, članki itd.).

V raziskavi je uporabljena deskriptivna (opisna) metoda raziskovalnega dela. Podatki so bili zbrani z anketnim vprašalnikom (priloga 1). Anketiranje je bilo izvedeno med uporabniki ayurvede v Wellnes centru Thermane Laško, Ayurvedskem spa centru Celje in Športnem hotelu Prebold. Zastavljenih je bilo 14 vprašanj, ki se nanašajo na to, kako ljudje poznajo ayurvedo in kakšno je njihovo mnenje o ayurvedi.

Anketna vprašanja so bila zaprtega tipa z možnostjo ponujenih odgovorov. Od tega je imelo eno vprašanje dva možna odgovora, tri vprašanja so imela tri možne odgovore, tri vprašanja so imela štiri možne odgovore, dve vprašanji sta imeli pet možnih odgovorov, dve vprašanji sta imeli šest možnih odgovorov, eno vprašanje je imelo sedem možnih odgovorov in eno osem možnih odgovorov.

Pri intervjujih so bila vprašanja zaprtega tipa (strukturiran intervju). Osebe, ki so odgovarjale na najina vprašanja, sva posneli s snemalnikom in nato vsebino pretipkali. Intervjuji so bili izvedeni na mestih, kjer so intervjuvanci zaposleni. Z vprašanji pri intervjujih sva želeli pridobiti še bolj podroben in strokoven pogled na ayurvedo.

Intervjuje sva opravili z naslednjimi sogovorniki, poznavalci ayurvede, in sicer z gospodom Ajithom Chakrapani Somarajanom ter prevajalcem gospodom Petrom Reberšakom v Thermani Laško, kjer je bilo zastavljenih 17 vprašanj, z gospodom Damjanom Gorjupom v Šport Hotelu Prebold, kjer je bilo zastavljenih 17 vprašanj ter z gospo Maruško Čerčnik v Ayurveda / spa centru, kateri pa je bilo zastavljenih 7 vprašanj.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 ZGODOVINA AYURVEDE

Beseda ayurveda izhaja iz starodavnega indijskega knjižnega jezika. Sestavljena je iz "ayur", kar pomeni življenje in "veda", kar pomeni znanost oz. znanje, to pa pomeni, da je ayurveda znanost o življenju. Bistvo ayurvede je ohranjanje in obnavljanje popolnega zdravega telesa, uma in duha. Ayurveda je zdravstvena metoda, ki so jo prvotno izvajali predvsem v Indiji in Šrilanki. Je najstarejši in najbolj celovit zdravstveni sistem, ki je danes na voljo po celem svetu. V Indiji je bil podan v pisni obliki pred več kot 5000 leti, zato številni raziskovalci trdijo, da je najstarejša, človeku znana, medicinska veda (Safić Gupta, 2013, str. 11).

V starodavnih časih se je znanje ayurvede prenašalo iz roda v rod, od pradedkov na dedke, otroke in vnuke. V tistih časih znanje ayurvede ni bilo dostopno vsakomur, ki bi si to želel, pač pa zgolj nekaterim učencem, ki so jih izbrali glede na njihov horoskop. Prvi zapisi naj bi nastali 1000 let pr. n. št.. Mitologija pravi, da naj bi bog Indra in božji poslanec Brahma začutila, da je modrec Bharadvadža primeren za nalogo, da pomaga ljudem usklajevati medsebojno življenjsko energijo in da lahko uči modrece in ljudstvo o celoti večne znanosti življenja oz. posmrtnega življenja. Tako bi naj indijski modreci razumeli in odkrili ayurvedo (Safić Gupta, 2013, str. 11 - 12).

Prvotno ime znanja o življenju - ayurvede, naj bi bilo UPAVEDA, povezano z dodatnim imenom RIGVEDA, ki je povezovalo osem vej, ki se ukvarjajo s pravilnim načinom življenja, in sicer:

- Agada-tantra (protistrupi),
- Bhuta-vidya (zdravljenje duševnih bolezni, ki naj bi jih povzročali demoni),
- Kaya-chikitsa (splošno zdravstvo, zdravljenje bolezni, ki slabo vplivajo na kožo in telo),
- Kaumara-bhrtya (zdravljenje otrok),
- Shalya-chikitsa (odstranitev kakršnekoli snovi, ki je vstopila v telo),
- Salakya-tantra (odstranitev bolezni oči in ušes),

- Rasayana-tantra (hrana),
- Vajikarana-tantra (spolnost) (Medved, 2008, str. 7).

Da bi se ohranilo znanje ayurvede, so modreci pisali namenske zdravilne spise in o tem poučevali svoje učence. Iz spisov je bilo razvidno, kakšen je bil začetek in potek znanosti o življenju – ayurvede. Modrecem in učencem je bog Indra ves čas poudarjal, da je veda kot celota in naj bo sveta. Pri izvajanju pomoči ljudem za dobro telesno počutje naj imajo »prenašalci znanja o zdravju« ves čas molitveni poudarek do vede in človeka (Medved, 2008, str. 7).

Ayurveda je svoj višek doživela med letoma 200 let pr. n. št. in 500 let n. št.. Metode zdravljenja, ki so jih takrat razvili indijski zdravilci, so še danes sestavni del ayurvedske diagnostike in zdravljenja. Prav tako je od tistega časa "znanost o zdravem življenju" del študijskega programa na indijskih univerzah medicine. V naslednjih stoletjih je ayurveda znova utonila v pozabo. Ko je bila Indija del britanskega imperija, torej od leta 1839 do leta 1947, je v indijsko filozofijo prodrli zahodni sistem vrednot. Šele indijsko gibanje za neodvisnost pod vodstvom Mahatma Ghandija je v Indiji znova obudilo zanimanje za stare načine zdravljenja (Medved, 2008, str. 7 - 8).

2.2 FILOZOFIJA AYURVEDE

Ayurveda kot znanost o življenju vidi dušo in telo človeka kot celoto, a hkrati razvija metode, ki zdravijo dušo in telo vsako posebej. Za telo obstajajo terapije, kot so kirurški posegi, zdravila rastlinskega in mineralnega izvora. Terapije za dušo pa potekajo v obliki meditacije, posebnega zdravljenja z eteričnimi olji, z glasbo in dihalnimi vajami. Vključene so številne tehnike zdravljenja duše, od meditacije in masaže do pravilne prehrane in zeliščne medicine (Morrison, 1996, str. 18).

Življenjska filozofija o ayurvedi podpira samodejno prepoznavanje in izpopolnjevanje lastnega življenja. Ayurveda ni pasivna oblika terapije, temveč od vsakega posameznika zahteva, da prevzame odgovornost za svoje vsakodnevno življenje. Zdravo telo je osnovni pogoj za doseganje naših življenjskih ciljev in zdravja tudi v

zahodni civilizaciji, zato so skupne točke kljub različnim poimenovanjem številne. Po ayurvedi je popolno zdravje mogoče le, kadar so telo, um in duša medsebojno usklajeni in ubrani s kozmično resničnostjo. Ayurvedski zdravilci ne zdravijo telesa po delih, temveč celostno, upoštevajoč načelo treh doš ali življenjskih sil, ki jih uravnava zakon enotnosti narave (Morrison, 1996, str. 18).

Ayurveda je poglobljena znanost o življenju, ki zaobjema celoto bivanja ter povezuje življenje posameznika z življenjem vesolja. Je celosten sistem zdravljenja v najglobljem smislu. Telo, um in zavest so v stalnem vzajemnem delovanju in hkrati v odnosu z drugimi ljudmi in okoljem. Pri ustvarjanju zdravja ayurveda upošteva te različne nivoje življenja in njihovo medsebojno povezanost (Morrison, 1996, str. 18 - 19).



Slika 1: Bog Dhanvantari
(osebni arhiv raziskovalk in mentorja, 22. 12. 2014, Thermana Laško)

2.3 TRI DOŠE

Vsak človek ima edinstveno telesno zgradbo, ki jo določa ravnotežje treh življenjskih energij, ki jih imenujemo tri doše. Te se v sanskrtu (starodavni jezik Indijcev) imenujejo:

- VATA (oblikuje se iz etra in zraka),
- PITTA (oblikuje se iz ognja in vode) in
- KAPHA (oblikuje se iz vode in zemlje) (Morrison, 1996, str. 27).

Tri doše urejajo psiho-biološke in fizio-patološke spremembe v telesu. Vata, pitta in kapha so prisotne v vsaki celici, tkivu in organu. Sestavljajo naše psihološko počutje, t.i. psihološki 'make-up', načine komunikacije in naše dožemanje sveta. Niso odgovorne le za našo telesno zgradbo in za morebitne bolezni, temveč naj bi bile odgovorne tudi za naš značaj, barvo kože, postavo in način hranjenja. Vsi imamo vse tri doše. Kadar so v neravnovesju, lahko pride do nevšečnosti ali celo do bolezni. Na naše sposobnosti in vedenje vplivajo vse tri doše, a vedno prevladujeta le dve (Morrison, 1996, str. 27).

2.3.1 VATA

Doša vata je kombinacija elementa zraka in etra, kjer prevladuje zrak. Ključne lastnosti te doše so: lahko, mrzlo, suho, grobo, redko, mobilno, jasno, razpršeno, erotično, sušenje. Posamezniki, katerim prevladuje vitalna energija vata, so pogumni, vendar preveč razmišljajo, pogosto so nervozni, najbolj pa jih prizadeneta strah in zaskrbljenost (Komasz, 17. 1. 2015).

Značilnosti posamezne konstitucije človeka, pri katerem prevladuje vata, so, da je koža tanka, suha, temna in hladna, lasje temni, grobi ter vozlasti, obraz dolg in oglat, vrat dolg in suhljat, oči majhne ali udrte, suhljata postava (Komasz, 17. 1. 2015).

Značilnosti človeških sposobnosti doše vate so ustvarjalnost, aktivnost, budnost, živahnost, hitro govorjenje, hitra hoja in hitra utrujenost (Komasz, 17. 1. 2015).

2.3.2 PITTA

Doša pitta predstavlja element ognja, ki se povezuje z vodo kot s sekundarnim elementom. Ključne lastnosti te doše so: lahko, vroče, mastno, ostro, tekoče, kislo in jedko (Komasz, 17. 1. 2015).

Značilnosti posamezne konstitucije človeka, pri katerem prevladuje pitta, so, da je koža svetla, mehka, sijoča in topla, posejana s pegami in se rada lušči, lasje so nežni in mehki, svetli ali rdečkasti, oči so ostre, lesketajoče, svetlo modre ali svetlorjave ter postava je srednje konstitucije z dobrim mišičnim razvojem (Komasz, 17. 1. 2015).

Značilnosti človeških sposobnosti doše pitte so hitro vznemirjenje, organiziracija in dober spomin (Komasz, 17. 1. 2015).

2.3.3 KAPHA

Doša kapha je kombinacija elementa vode in zemlje, z vodo kot primarnim elementom. Ključne lastnosti te doše so: težko, mrzlo, mastno, počasno, polzeče, gosto, statično, sladko (Komasz, 17. 1. 2015).

Značilnosti posamezne konstitucije človeka, pri katerem prevladuje kapha so, da je koža hladna, gladka in vlažna, lasje gosti in valoviti ter oči velike, privlačne in rjave (Komasz, 17. 1. 2015).

Značilnosti človeških sposobnosti doše kaphe so mirnost, pomirjanje, sočutnost, redko pozabljenost in temeljitost (Komasz, 17. 1. 2015).

2.4 PET ELEMENTOV

Po ayurvedski filozofiji je vesolje sestavljeno iz petih elementov, ki predstavljajo pet stanj oz. lastnosti energije ali snovi, ki jih doživljamo vsakodnevno v telesnem, duševnem in čustvenem življenju. To so:

- **Prostor/eter:** tako redek, da pogosto ne pomislimo nanj. Izenačen je z velikostjo ali prostorom.
- **Zrak:** je lahek, jasen, suh in razkropljen.
- **Ogenj:** predstavlja moč spreminjanja in preoblikovanja. Njegove lastnosti so vročina, suhost in navzgor usmerjeno gibanje.
- **Voda:** je tekoča, hladna in teče navzdol ter nima lastne oblike.
- **Zemlja:** je snov, težka, trda in njeno gibanje je zelo omejeno ter usmerjeno navzdol (Medved, 2008, str. 16).

Ti elementi se v ayurvedi imenujejo mahabhute. Ko se spojijo z dušo, se rodi življenje. Elementi so prisotni v vseh stvareh, tako v živih kot v neživih, torej tudi v našem telesu. Kombinacija petih elementov določa človekov značaj in njegove telesne značilnosti, njegove pomanjkljivosti in kreposti (Medved, 2008, str. 16 - 17).

Mahabhute sestavlja pet predmetov čutne zaznave. To so Sapta – zvok, Sparasa – dotik, Hopa – vid, Džava – okus in Ganha – vonj. Zaznavamo jih s petimi čutili. Elementi in predmeti čutne zaznave se med seboj povezujejo v kombinaciji:

- prostora in zvoka,
- zraka in dotika,
- ognja in vida,
- vode in okusa,
- zemlje in vonja (Morrison, 1996, str. 22).

Pet elementov se sklada z različnimi deli telesa in njihovimi funkcijami. Prostor je povezan z luknjami v telesu (usta, nosna votlina, prsni koš, trebuh, dihalni organi in celice). Zrak označuje delovanje mišic, utrip, krčenje oziroma raztezanje pljuč in delovanje črevesja. Prav tako se delovanje celic povezuje z zrakom. Ogenj nadzoruje delovanje encimov in poganja prebavni sistem ter presnovo. Voda se odraža v krvi, slini, prebavnih sokovih, sluznici in celičnem soku. Zemlja predstavlja trdne telesne strukture, kot so kosti, nohti, zobje, mišice, hrustanec, kite, koža in lasje. Pet elementov je del dinamičnega plesa stvaritve in se nenehno spreminjajo in povezujejo (Morrison, 1996, str. 22).

2.5 SEDEM TKIV

Sanskrtska beseda dhatu pomeni "hraniti" in "podpirati". Po ayurvedskem nauku je sedem tkiv ali sapta dhatu osnova našega telesa. Če odpove eno tkivo ali dhatu, bo zaradi tega prizadet naslednji dhatu, saj se vsak dhatu hrani od tistega pred seboj. Motnja v ravnotežju med došami bo nemudoma vplivala na dhatuse. Zaradi tega je nepravilno delovanje sedmih tkiv vedno pomemben dejavnik pri nastanku bolezni. Ravnotežje v došah, ki ga pogojujeta pravilna prehrana in dovolj gibanja, skrbi za pravilno delovanje sedmih tkiv (Medved, 2008, str. 19).

Rasa dhatu – to tkivo se v zahodni medicini imenuje plazma. Sestavlja ga prebavljena hrana. Plazma hrani vsako tkivo ter celico posebej.

Rakta dhatu – podobno kot kri v zahodni medicini predstavlja rakta dhatu v ayurvedski medicini osnovo za življenje. Njegova naloga je uravnavanje oksidacije v življenjsko pomembnih tkivih in organih telesa.

Mamsa dhatu – predstavlja mišično tkivo. Odgovorno je za telesno moč in prožnost sklepov. Najpomembnejša naloga tega tkiva je podpora maščevju ali meda dhatu.

Meda dhatu – je povezana z maščevjem in v telesu skrbi za funkcijo maziljenja. Poleg tega podpira kostnino ali asthi dhatu.

Asthi dhatu - to tkivo ustvarja kostnina in hrustanec. Predstavlja oporo telesni strukturi.

Maja dhatu – sestavni del tega tkiva je kostni mozeg, ki polni kosti in živce, ki posredujejo motorične in senzorične impulze.

Šukra dhatu – to tkivo vsebuje sestavne dele vseh drugih tkiv. Skrbi za razmnoževanje in krepitev telesa (Medved, 2008, str. 20).

2.6 AJURVEDSKA PREHRANA

Hrana je vir življenja, ustrezna prebava pa vir zdravja. Ayurveda že več kot tisoč let uči, da ima hrana za zdravje velik pomen. Tako pravijo tudi mnogi drugi nauki. Tudi pri nas ima prehrana pomembno vlogo, le da si pogosto ne vzamemo dovolj časa, da bi obedovali v miru in sproščenem vzdušju. Ayurveda nas vabi, da opustimo stare življenjske navade, kot je uživanje hitro pripravljene in tehnološko predelane hrane, da uravnesimo količino in kvaliteto hrane ter pri tem upoštevamo vse dejavnike, ki vodijo k uspešni prebavi. Ayurvedski nauk dokazuje, da ni potrebna stroga dieta, da bi jedli zdravo in pametno (Medved, 2008, str. 72 – 74).

V ayurvedi ima okus osrednjo vlogo. Ayurveda pozna šest okusov in sicer: sladko, slano, kislo, pekoče, grenko in trpko (adstringentno). Idealno je, da vsak obrok vsebuje vseh šest okusov. Takšna kombinacija pozitivno vpliva na ravnotežje vate, pite in kaphe (Medved, 2008, str. 74).

2.6.1 SLADKO

Ta okus navadno spontano povezuje s sladkorjem. Vendar imata lahko tudi sadje in pijača sladek okus. V ayurvedi predstavljajo sladka živila različne vrste žita: ječmen, oves, riž, pšenica; sadje: banane, hruške, fige, pomaranče, grozdje; različne vrste zelenjave: grah, kumare, zelje, leča, bučke; sladki mlečni izdelki; ricinusovo, oljčno, sezamovo in sončnično olje; oreščki: npr. lešniki, arašidi, kokosovi orehi in orehi; maslo; krompir, riž, meso; med in sladkor (Medved, 2008, str. 75).

2.6.2 SLANO

Slano spodbuja tek in vpliva na vodno ravnotežje. V to skupino spadajo zemeljska, morska in kamena sol. Ayurveda priporoča uporabo kamene soli (Medved, 2008, str. 75).

2.6.3 GRENKO

Grenka živila spodbujajo delovanje jeter in žolča. Med grenka živila uvrščamo solato: zeleno solato, regrat, radič, rukolo; zeleno listnato zelenjavo: npr. blitvo, brstični ohrovt, špinačo; nekatera zelišča: npr. kislico, koprivo, rumeni svišč in rabarbaro (Medved, 2008, str. 75).

2.6.4 KISLO

Kisla živila stimulirajo izločanje sline in spodbujajo delovanje trebušnih žlez. Med kislina živila spadajo nekateri mlečni izdelki (jogurt, pinjenec, sir, kafir), kis in nekatera zelenjava in sadje, npr. granatno jabolko, višnje, limone (Medved, 2008, str. 76).

2.6.5 PEKOČE

Pekoča živila stimulirajo presnovo. Ustvarjajo telesno temperaturo in čistijo telo. Pekoče začimbe so poper, bazilika, kumina, majaron, muškati orešček, origano, rožmarin in timijan. Tudi koper, ingver, kamilica, paprika, peteršilj in redkvica sodijo med pekoča živila (Medved, 2008, str. 76).

2.6.6 TRPKO (ADSTRINGENTNO)

Med živila s tem, za nas nenavadnim, okusom sodijo stročnice: fižol, zeleni grah, čičerika, leča; nekatere vrste zelenjave: cikorija, jajčevac, cvetača, brokoli, koromač, beluši, zelena, ohrovt in sadje: jabolka, hruške (Medved, 2008, str. 76).

2.7 AJURVEDSKA ZELIŠČA

Zaradi svoje učinkovitosti postaja ayurveda aktualna in priznana tudi v zahodnem svetu. Številni Evropejci in Američani odkrivajo zdravilno moč ayurvedskih zelišč, saj je ideja ayurvedske medicine »tisto, kar zdravi, tudi preventivno preprečuje«. Zelišča, ki so učinkovita pri različnih težavah, so pogosto tudi sestavni del jedi in obrokov, ki jih pripravljamo osebam z različnimi težavami. Druga pomembna ideja ayurvedske znanosti je tudi, da obstaja v naravi pomembna sinergija oz. medsebojna povezanost in korist, zato je pomembno, da pri posameznem zelišču poznamo vse vidike njegovega delovanja in to upoštevamo. Eno ayurvedsko zelišče ima lahko številne blagodejne učinke. Za boljšo učinkovitost uporabljajo v ayurvedi redko le eno zelišče v namene preprečevanja in zdravljenja bolezni. Pogosto kombinirajo različna zelišča in formule (Safić Gupta, 2013, str. 138)

Ayurvedska zelišča imajo v osnovi več različnih zdravilnih učinkov:

- izboljšanje splošnega zdravja, počutja in energije;
- izboljšanje imunske odpornosti;
- izboljšanje spomina, koncentracije, pozornosti;
- pomirjanje napetosti, živčnosti, anksioznosti;
- izboljšanje prebave in presnove;
- zaščita organizma pred toksini in
- detoksikacija (Safić Gupta, 2013, str. 138).

V nadaljevanju opisana zelišča so izjemno cenjena v tradicionalni ayurvedski medicini, vse pogosteje pa po njih posegajo tudi prebivalci zahodnega sveta. V današnjem času vedno več ljudi priznava učinkovitost tradicionalne ayurvedske medicine ter blagodejne lastnosti tisočerih ayurvedskih rastlin (Frawley in Lad, 2013, str. 14).

2.7.1 AŠVAGANDHA (WITHANIA SOMNIFERA)

Ime Ašvagandha v starem indijskem jeziku pomeni »moč konja«. Korenine ašvagandhe v ayurvedski medicini uporabljajo že tisočletja.

Zdravilna moč ašvagandhe je izjemna, saj vzpodbuja koncentracijo, spomin in sposobnost učenja, spodbuja energijo in moč, podaljšuje življenje in upočasnjuje staranje ter omogoča mirnejši in dolg spanec. V današnjem času ašvagandho priporočajo predvsem za spodbujanje energije, vzdržljivosti ter zmanjševanja stresa. Učinkovita je tudi pri odpravljanju nespečnosti, oslabelosti ali izčrpanosti. Nekatere raziskave so potrdile, da korenina ašvagandhe zavira spremembe na dopaminskih receptorjih v možganih, ki sicer povzročajo nastanek živčnosti in kronične anksioznosti. Ašvagandha naj bi oponašala tudi delovanje gamaaminobutirne kisline (GABA), ki je v organizmu odgovorna za spanec in pomiritev. Zaradi tega so jo že v preteklosti uporabljali pri nespečnosti in anksioznih stanjih (Frawley in Lad, 2013, str. 182).

Priporočena dnevna količina je 500 mg ašvagandhe dnevno, v enem ali dveh odmerkih, pred obroki. Vidni učinki nastopijo po dveh do štirih tednih rednega jemanja (Frawley in Lad, 2013, str. 182).

2.7.2 GRENKA KUMARA (MOMORDICA CHARANTIA)

Grenka kumara je izjemno učinkovita pri osebah s povišano koncentracijo glukoze v krvi ter osebah z diabetičnim in metaboličnim sindromom. Grenka kumara ima funkcijo, da znižuje koncentracijo sladkorja v krvi, pospešuje periferno oksidacijo glukoze, povečuje stopnjo glukozne tolerance, pospešuje signalizacijo za inzulin, zmanjšuje stopnjo jetrne glukoneogeneze (tvorbo glukoze v jetrih), povečuje sintezo glikogena (glikogen shranjuje glukozo v mišicah in tkivih) in povečuje izločanje inzulina iz trebušne slinavke (Frawley in Lad, 2013, str. 271).

Grenka kumara prav tako povzroča znižanje koncentracije trigliceridov v krvi ter zmanjšuje riziko srčno-žilnih zapletov, še posebej pri ljudeh z diabetičnim in metaboličnim sindromom. Priporočen optimalen dnevni vnos je 500 do 600 mg grenke kumare, v dveh dnevni odmerkih, po obroku. Previdnost je potrebna pri osebah, ki že jemljejo zdravila za zniževanje sladkorja v krvi (Frawley in Lad, 2013, str. 271).

2.7.3 BAZILIKA (OCIMUM)

Bazilika je v Indiji sveta rastlina, zato jo pogosto gojijo v vrtovih templjev, kjer zaradi omamnega vonja privablja mnoge obiskovalce. Bazilika odpira srce in um ter posreduje energijo ljubezni in predanost. Glavne sestavine bazilike so evgenoli in karopropileni, ki jih najdemo tudi v začimbi origanu. Bazilika raste tudi v Zahodni Afriki. V državi Sierra Leone jo imenujejo »rastlina ognja«. Bazilika deluje protivnetno, antipiretično (protivročinsko), analgetično (proti bolečinam), protimikrobno in protiglivično. V tradicionalni ayurvedski medicini so baziliko uporabljali proti kašlju ter za lažje dihanje. Učinkovita je tudi pri zmanjševanju tesnobe in paničnih napadov, pri večini prehladov, gripi in pljučnih problemih. Je sredstvo za znojenje in preprečuje nastanek mrzlice (Frawley in Lad, 2013, str. 124).

Baziliko lahko uživamo v obliki kapsul, čaja ali sirupa. Priporočena dnevna količina je 600 do 700 mg, v dveh dnevni odmerkih, pred obroki. Za optimalno delovanje jo je potrebno uživati dva do štiri tedne (Frawley in Lad, 2013, str. 124).

2.7.4 KURKUMA (CURCUMA LONGA)

Kurkuma je čudež ajurvedskega zdravilstva. Je odličen naravni antibiotik, medtem ko istočasno krepi prebavo in pomaga izboljšati črevesno floro. Svetlo rumene korenike so uporabljali že jogiji pred stoletji, saj jim je pri izvajanju joge pomagala pri gibljivosti sklepov ter raztegljivosti. Glavne zdravilne komponente kurkume so kurkumoidi in kurkumin. Zdravilni učinki kurkume so izboljšana možganska funkcija, visoka antioksidativna zaščita, zmanjševanje vnetij, revmatoidnega artritisa, preventiva pred rakavimi obolenji in boljša gibljivost telesa in sklepov (Frawley in Lad, 2013, str. 151).

Pomembno je, da kurkuma zmanjšuje bolečino brez negativnih stranskih učinkov na želodec, kot jih povzročajo številna protibolečinska zdravila. Kurkuma prečiščuje kri, jo ogreva in spodbuja tvorjenje novih krovni celic. Je zelo učinkovita kot sredstvo za preprečevanje strjevanja krvi, saj preprečuje zožitev žil in agregacijo trombocitov. Kurkuma je močan antioksidant, povečuje pa tudi koncentracijo vitamina E v krvi. Priporočeni dnevni odmerki so 600 do 700 mg po obrokih (Frawley in Lad, 2013, str. 151).

2.7.5 TRIPHALA

Triphala v staremu jeziku sanskrit pomeni tri vrste sadežev (»tri« = tri, »phala« = sadež). Triphala vsebuje sadeže amalaki (*Emblica officinalis*), haritaki (*Terminalia Chebula*) in bibitaki (*Terminalia bellerica*). Triphalo v ayurvedski medicini za zdravljenje uporabljajo že stoletja. Ayurvedski zdravniki verjamejo, da je kakršnekoli zdravstvene težave lažje zdraviti, kadar je prebava popolnoma urejena. Triphala omogoča detoksikacijo telesa ter urejeno prebavo. Uravnava peristaltiko (gibanje črevesa) ter deluje protivnetno v spodnjem delu črevesa. Zanimivo je dejstvo, da posamezni sadeži triphale nimajo tako močnih omenjenih učinkov kot v primeru, da jih jemljemo v kombinaciji. Triphalo se posebej priporoča pri napihnjenosti in vetrovih, pri počasni in težavni prebavi, pri preobčutljivosti na hrano, pri utrujenosti in zaspanosti po obrokih in pri kronični zaprtosti (Frawley in Lad, 2013, str. 186).

Triphala je najučinkovitejša v obliki kapsul, v koncentraciji 500 do 600 mg, 15 do 20 minut pred vsakim obrokom. Prvi rezultati se pokažejo že po dveh tednih jemanja, za popolni terapevtski učinek pa je potrebno neprekinjeno jemanje vsaj štiri do šest tednov (Frawley in Lad, 2013, str. 186, 196).

2.7.6 TRIKATU

Trikatu pomeni tri vrste popra. To so črni poper (*Piper Nigrum*), indijski dolgi poper (*Piper longum*) ter ingver (*Zingiber officinale*) (Chakrapani Somarajan, 22. 12. 2014).

Medtem, ko je triphala učinkovitejša v spodnjem delu prebavnega trakta, je trikatu učinkovitejši v zgornjem delu – želodcu in dvanajstniku. Trikatu »gasi prebavni ogenj in zgago«. Ayurvedski zdravniki trikatu imenujejo »formula, ki pogreje«. Trikatu izboljšuje prebavo ter uničuje Amo (nakopičeni toksini in škodljive snovi). Hrana slabe kvalitete in neredne prehranjevalne navade vodijo v težave s prebavo, ki lahko vplivajo tudi na splošno zdravje. Povzročijo lahko tudi pretirano željo po sladkem in hitri hrani. Vse to vodi v začaran krog neurejene prebave (Chakrapani Somarajan, 22. 12. 2014).

Dobrodejne lastnosti formule trikatu so izboljšana biorazpoložljivost hranil, zdravil in prehranskih dodatkov, povečana produkcija prebavnih encimov, pospešen metabolizem v jetrih, pospešena absorpcija hranil v črevesju, boljše praznjenje želodca, zmanjšano napenjanje z vetrovi, izboljšano splošno počutje in višja raven energije (Chakrapani Somarajan, 22. 12. 2014).

Trikatu jemljemo med obroki. Za polno učinkovitost je potrebno redno jemanje štiri do šest tednov. Kljub izredno razviti sodobni medicini, ne smemo zanemariti starodavnih zdravilnih rastlin (Chakrapani Somarajan, 22. 12. 2014).

2.7.7 INGVER (ZINGIBER OFFICINALE)

Ingver je ena najbolj satvičnih – umirjenih in uravnoteženih začimb in univerzalno zdravilo. Ayurvedski zdravniki menijo, da je ingver resnično čudežno zdravilo, ki ima zelo veliko zdravilnih lastnosti. Lahko se uporablja suhi ingver v prahu ali sveži ingverjev koren. Ingver učinkuje na telo tako, da izboljšuje apetit, lajša prebavne motnje, vetrove, zaprtje in slabost, spodbuja prekrvavitev, lajša prehlade, gripo, boleče grlo in bolečine v mišicah in sklepih (Frawley in Lad, 2013, str. 140).

2.8 PILINGI

Ayurveda uporablja pilinge za vse vrste kož. Sestavine pilinga so izključno naravne sestavine in zelišča. S tem se namaže dekolte, vrat in obraz. S krožnimi gibi pri tem odluščimo odmrlo kožo in na koncu speremo (Sachs, 1994, str. 168).

Za normalno kožo uporabljajo ovseno moko, ki ji dodajo prašek sandalovine in puder posušenih vrtničnih listov. Vse to se zmeša z vodo ali s čajem, odvisno od doše uporabnika. Če je uporabnik vata in nima preveč suhe kože, lahko piling zmešamo z vata čajem tako, da dobimo bolj gosto zmes.

Za suho kožo se uporabi puder/moka iz graha ali leče, pšenični kalčki, zraven se doda tudi agar agar, janež, vrtnica. Pri suhi koži se piling zmeša s 100% sokom aloe vere, naravnim biološkim mlekom ali pa s sladko smetano.

Pri mastni koži se za piling uporabi ostra pšenična moka, koriander, nim, sandalovina, lavanda in puder. Sestavine se zmešajo s sokom grenivke ali sokom aloe vere.

Utrujena koža potrebuje piling iz lečine in riževe moke, limonske trave, likorajsa, pomarančnih cvetov, ki so pomešani s sokom aloe vere, mleka in malo medu.

Za problematično kožo oz. mlado kožo, ki je polna ogrcev in mozoljev, se uporablja ovsena moka, bela ali zelena glina ter rastline indijskega izvora: koriander, kumina, ingver, nim in kurkuma (Sachs, 1994, str. 168 - 169).

2.9 MASKE

Uporaba maske blagodejno vpliva na kožo. Za različne tipe kože se uporabljajo različne maske, zato uporabimo za:

normalno kožo: 6 žličk gline, 2 žlički soka aloe vere, beljak, izvirsko vodo in 1 žličko medu;

mastno kožo: 5 žličk gline, 1 žličko medu, 1 žličko soka aloe vere, 1 žličko janeževega čaja ali limoninega soka;

utrujeno kožo: 6 žličk gline, 3 žličke meda, 2 žlički izvirske vode, 1 žličko soka aloe vere in malo prahu vrtnice, tudi vitamina A in E, svetlinovo olje in borage olje;

problematično kožo: 6 žličk gline, 1 žlico jogurta, 2 žlički jojobinega olja (Sachs, 1994, str. 169 - 170).

2.10 OBLOGE

Nanos obloge na kožo vpliva na napenjanje, pomiritev in obnavljanje kože. Vsak tip kože ima v oblogi svoje sestavine, zato zmiksajte za:

- normalno kožo: avokado, banano, grenivko, breskev, naktarino ali bučko;
- suho kožo: jabolka, avokado, banano, korenček, arašide, melono ali naktarino;
- mastno kožo: kumaro, limono, jagodo ali paradižnik;
- utrujeno kožo: jabolko, avokado, grenivko ali limono;
- problematično kožo: jabolko, paradižnik ali grenivko (Sachs, 1994, str. 170 - 171).

2.11 JOGA

Človeški um je konstantno aktiven zaradi zahtev sodobnega časa, zato sčasoma um postane površinski, vpet v vsakdanjik in ni zmožen izkoristiti bogatih fizičnih, mentalnih in čustvenih virov, skritih v človeku. Ayurveda je zato neločljivo povezana z meditacijo, sproščanjem, jogo ter dihalnimi tehnikami. Joga se je razvila v Indiji in je tako kot ayurveda stara sveta znanost v tradiciji Indije. Če smo rekli, da je ayurveda znanost zdravljenja uma, duše in telesa, potem je joga znanost samospoznanja človeka, katere osnova je zdravje telesa in uma. Tako sta se joga in ayurveda skupaj razvijali in uporabljali skozi tisočletja ter predstavljata veliko več kot samo telesne vaje. Človeku dajeta velik pomen, ki ima potencial, da razvije višjo zavest ljubezni, razumevanja in odgovornosti do družbe in narave (Safić Gupta, 2013, str. 109).

Joga je tako znanost kot tudi vrsta praktičnih vaj. Glavni cilj joge je jasen: zavzeti udoben položaj in pranajame, kar pomeni nadzorovano dihanje. Jogijske vaje krepijo notranjo moč, ki nam pomaga obvladovati stresne situacije našega vsakdana. S pravilnim izvajanjem prispevajo k uvajanju naravnega reda in ravnovesja v sistemu nevrohormonov in presnove, izboljšujejo delovanje endokrinih žlez ter tako zagotavljajo odpornost imunskega sistema na stres in bolezni. Ayurveda uporablja jogo tako za terapevtske namene kot tudi za ohranjanje zdravja. Kot disciplina pa joga zaobjema telesne vaje ali asane, etične discipline, tehnike za nadzor čutil in dihanja ter meditacijo (Morrison, 1996, str. 68).

2.12 MASAŽE

Masaža deluje na telo sprostilno in temelji na individualnem pristopu in celostni obravnavi posameznika. Nekaj ayurvedskih masaž, ki jih uporabniki najpogosteje koristijo so:

Abhyanga – je masaža s toplimi, naravnimi eteričnimi olji, primernimi za posamezni tip kože in prevladujoče doše. Je sprostilna masaža, ki vpliva na boljše počutje celega telesa. Krepi življenjsko energijo in pomirjevalno vpliva na um (Gorjup, 30. 12. 2014).

Nasyam - masaža vključuje vlivanje zeliščnih sokov, zdravilnih olj in ostalih sestavin skozi nos. Ta terapija je zelo učinkovita za zdravljenje določenih vrst glavobolov in duševnih motenj (Gorjup, 30. 12. 2014).

Padabhyanga - je limfna drenaža telesa in odpravlja vse odpadne toksine iz telesa. Deluje na limfni obtok in oblikuje telo že med prvo masažo. Je učinkovita nega proti debelosti in celulitu (Gorjup, 30. 12. 2014).

Garshan – je masaža s soljo, pilingom in ter limfno drenažo. Telo sprošča in krepi. Ima shujševalni učinek. Priporočljiva za vse tiste, ki imajo kožo s pomarančastim videzom (Gorjup, 30. 12. 2014).

Udvaartana - športno mišična masaža celega telesa odpravlja napetost mišic, krepi mišično vezno tkivo, vitalnost in vrača energijo. Priporočljiva je za vse, ki imajo napete in utrujene mišice (Gorjup, 30. 12. 2014).

Udvaartana - čiščenje telesa. Masaža pripomore k zmanjšanju telesne teže, pospešuje prekrvavitev ter metabolizem. Poveča se napetost kože in vitalnost celega telesa (Gorjup, 30. 12. 2014).

Shirodara - poliv čela. Shirodara ali oljni curek kot sprostilna masaža je izredno učinkuje pri nervozi, boleznih srca in motnjah vegetativnega živčnega sistema. Uporabna je tudi v medicini pri zdravljenju določenih mentalnih težav, bolezni (epilepsija, demenca ...), izgubi las in vrtoglavici. Izvaja se lahko enkrat tedensko ali vsak dan, v ciklikih po sedem tretmajev v povezavi z masažo na določeno došo (Gorjup, 30. 12. 2014).

Indijska masaža glave - uporablja se kot masaža ali kot zdravljenje. S to masažo je mogoče že v nekaj minutah doseči globoko sprostitev celega telesa. Masira se vrat, lasišče, obraz in ramena. Priporočljiva je za odpravljanje stresa, napetosti, nespečnosti, glavobola in vnetja sinusov (Gorjup, 30. 12. 2014).



Slika 2: Ayurvedska masažna miza
(osebni arhiv raziskovalk in mentorja, 22. 12. 2014, Thermana Laško)

2.13 DNEVNA RUTINA (*DINACHARYA*)

Po dnevni rutini ayurvede bi morali zjutraj, ko vstanemo, spiti kozarec tople vode, iti na veliko in malo potrebo, narediti lahko telovadbo, masažo telesa, očistiti ustno votlino, opraviti kratko jogo, iti pod tuš ter pojesti lahek zajtrk. Ko pride poldan, moramo pojesti kosilo, lahko si vzamemo kratek počitek, imeti kakšen hobi, s katerim se ukvarjamo, ter različne dejavnosti, opraviti jogo in meditacijo. Zvečer si moramo privoščiti kratek sprehod, narediti kakšno prijetno dejavnost ter oditi spat. Ayurveda priporoča 3 obroke na dan. Kosilo naj bi jedli med 10. in 14. uro, ker je prebava v telesu takrat najmočnejša. Večerja naj bo lahka, da jo prebavimo do zjutraj (Komasz, 17. 1. 2015).

2.14 ZAKONODAJA

V Republiki Sloveniji je ayurveda relativno nova alternativna medicinska znanost, zato je specifično ne ureja še noben zakon. Če jo štejemo med alternativno zdravljenje, potem to področje v Republiki Sloveniji ureja Zakon o zdravilstvu (Uradni list RS, št. 94/07), ki ayurvedo omenja v 4. členu (zdravilski sistemi in zdravilske metode) v drugi alineji prve točke kot tradicionalno indijsko zdravilstvo, in Zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o zdravilstvu (Uradni list RS, št. 87/11), ki pravi, da zdravilskih storitev ne uvrščamo med zdravstvene storitve, temveč med storitve, ki jih ureja Direktiva o storitvah na notranjem trgu (2006/123/ES), in da nadzor nad izvajanjem opravlja Ministrstvo za gospodarstvo, vendar je to preveč v ozadju, da bi omogočalo učinkovit nadzor. Njihov cilj je, da bi bilo vse bolj pregledno ter ustrezno urejeno na področju zdravilske dejavnosti (Uradni list RS, 18. 2. 2015).

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 VZOREC

Osnova za izdelavo empiričnega dela raziskovalne naloge je bilo 50 anketnih vprašalnikov. Izpolnjevale so jih osebe, ki so se udeležile ayurvedskih storitev v treh salonih. Le-ta so Thermana Laško, Šport Hotel Prebold in Ayurveda & spa center. Anketni vprašalniki so bili oddani konec decembra in v začetku januarja, pobrani pa na začetku februarja 2015. Anketne vprašalnike je izpolnilo 31 žensk in 19 moških.

Opravili sva tudi tri intervjuje, ki so bili izvedeni v istih salonih, kot so bili oddani anketni vprašalniki, in sicer z gospodom Ajithom Chakrapani Somarajanom ter prevajalcem gospodom Petrom Rebršakom, gospodom Damjanom Gorjupom ter gospo Maruško Čerčnik.

3.2 ČAS RAZISKAVE

Raziskava je potekala v dveh fazah. Z intervjuji sva pričeli 22. 12. 2014 v Thermani Laško, kjer sva isti dan tam tudi pustili anketne vprašalnike. Nadaljevali sva 30. 12. 2014 v Šport Hotelu Prebold, tudi tam sva isti dan pustili anketne vprašalnike. Z intervjuji in deljenjem anketnih vprašalnikov sva zaključili 13. 1. 2015 v Ayurveda & spa v Celju. V drugi fazi so uporabniki izpolnjevali anketne vprašalnike, ki sva jih izpolnjene pobrali 6. 2. 2015, nakar je sledila analiza anketnih vprašalnikov doma.

3.3 OBDELAVA PODATKOV

Pridobljene izpolnjene anketne vprašalnike sva razvrstili in računalniško obdelali. Grafe sva izdelali s pomočjo programa Microsoft Excel, ostalo pa je bilo narejeno v Microsoft Wordu. Odstotkovno je bilo obdelano vsako vprašanje posebej, rezultati pa so prikazani s tabelami in grafi.

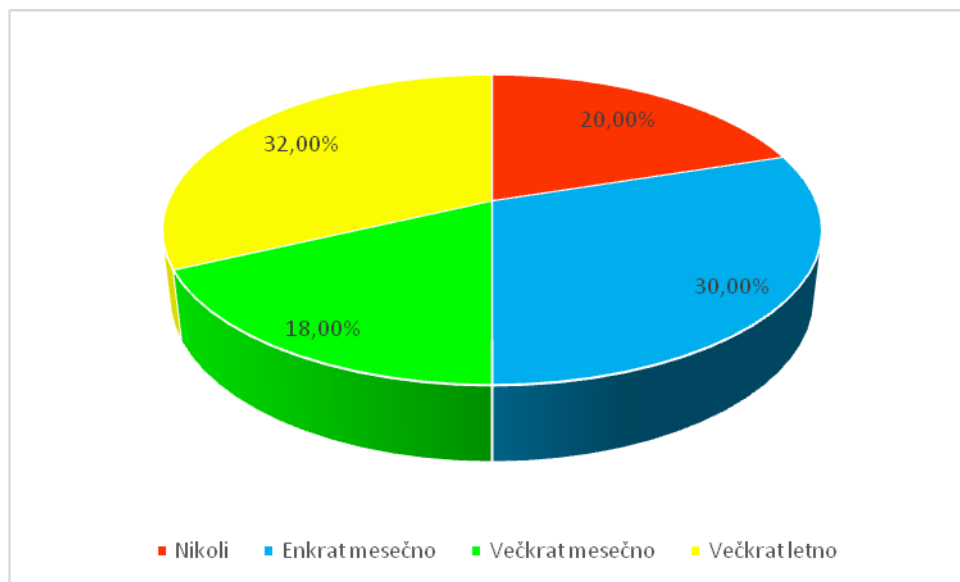
3.4 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

V nadaljevanju sledi analiza anketnega vprašalnika, ki so ga izpolnili anketiranci po uporabi ayurvedskega tretmaja.

Anketirance smo najprej povprašali, kako pogosto hodijo na klasično masažo. S tem smo želeli izvedeti, ali se redno poslužujejo uslug klasičnih tretmajev v kozmetičnih salonih oz. wellnes centrih.

Tabela 1: Pogostost uporabe klasične masaže

Posluževanje klasične masaže	Št. v %	Število
Nikoli	20,00%	10
Enkrat mesečno	30,00%	15
Večkrat mesečno	18,00%	9
Večkrat letno	32,00%	16



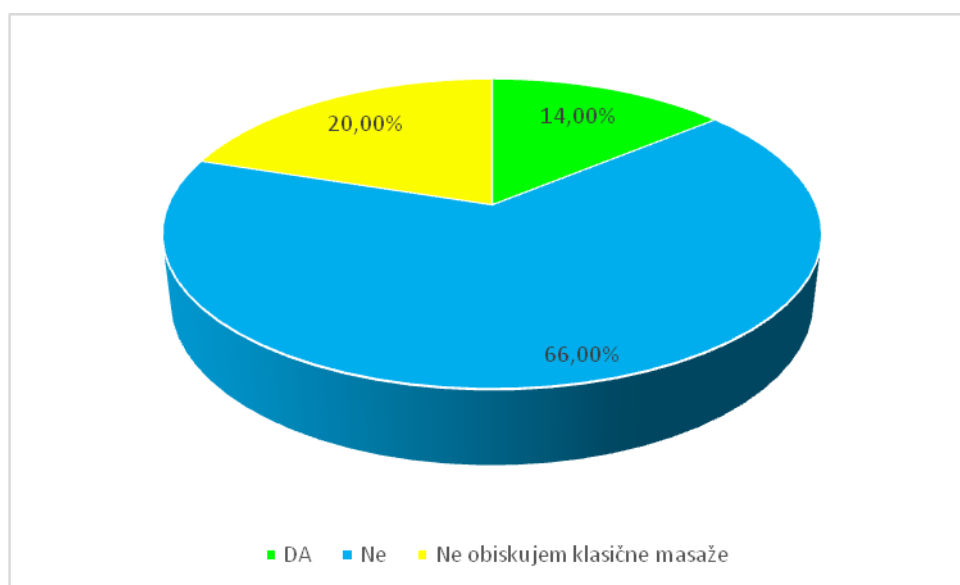
Grafikon 1: Pogostost uporabe klasične masaže

Med vsemi anketiranci se kar 32% poslužuje klasične masaže večkrat letno, od tega kar 18% anketirancev večkrat mesečno. 10% uporabnikov ayurvedske masaže sploh ne hodi na klasično masažo.

Zaradi pozitivnih učinkov ayurvedske masaže nas je zanimalo, ali so se uporabniki ayurvedskih storitev pripravljene odpovedati klasičnim vrstam masaže.

Tabela 2: Vpliv ayurvedske masaže na zmanjšanje uporabe klasične masaže

Zmanjšanje klasične masaže	Št. v %	Število
Da	14,00%	7
Ne	66,00%	33
Ne obiskujem klasične masaže	20,00%	10



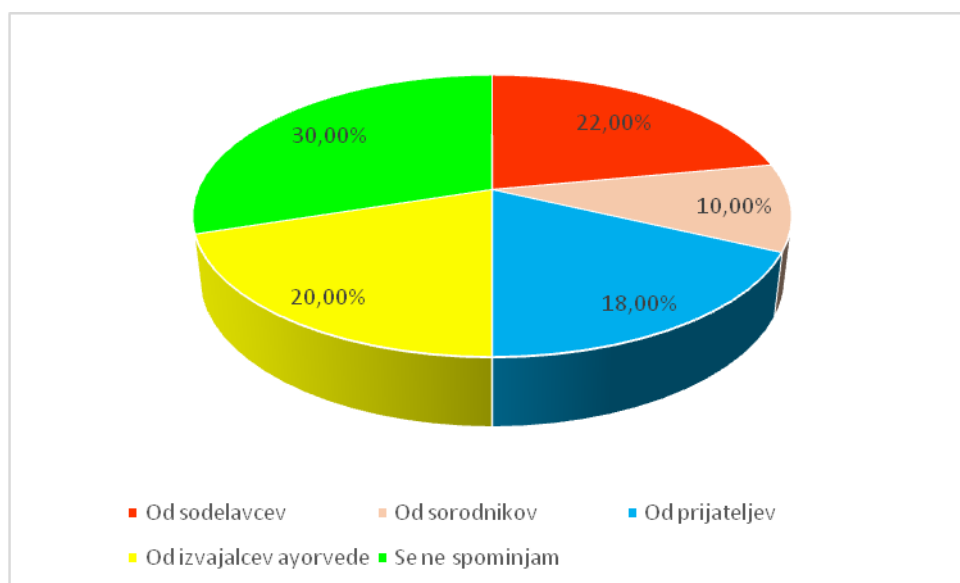
Grafikon 2: Vpliv ayurvedske masaže na zmanjšanje uporabe klasične masaže

Z grafikona 2 vidimo, da 66% anketirancev v enakem obsegu obiskuje klasično masažo, kot so jo obiskovali, preden so poizkusili ayurvedsko masažo.

Ker se ayurvedske masaže izvajajo po wellnes centrih in drugih ayurvedskih salonih, nas je zanimalo, na kakšen način so bili uporabniki ayurvedskih storitev o tem seznanjeni.

Tabela 3: Obveščенost oz. seznanitev anketirancev prvič o ayurvedi

Kje ste prvič izvedeli za ayurvedo?	Št. v %	Število
Od sodelavcev	22,00%	11
Od sorodnikov	10,00%	5
Od prijateljev	18,00%	9
Od izvajalcev ayurvede	20,00%	10
Se ne spominjam	30,00%	15



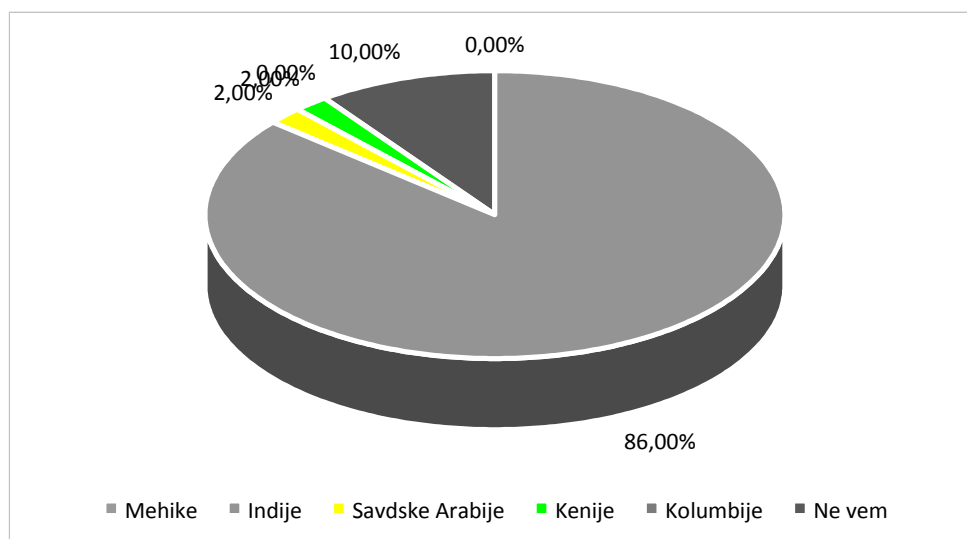
Grafikon 3: Obveščенost oz. seznanitev anketirancev prvič o ayurvedi

Zanimivo je, da ayurveda nima promocijskega programa v medijih. Ugotovili smo, da se 30% anketirancev ne spominja, kje so prvič slišali za ayurvedo, tisti, ki pa to vedo, pa jih je največ (22%) izvedelo od sodelavcev, od izvajalcev ayurvede pa jih je izvedelo 20%.

Glede na to, da ayurveda pri nas še ni tako poznana in medijsko izpostavljena, nas je zanimalo, ali anketiranci poznajo izvor države te vede.

Tabela 4: Poznavanje izvora ayurvede

Od kod prihaja ayurveda?	Št. v %	Število
Mehike	0,00%	0
Indije	86,00%	43
Savdske Arabije	2,00%	1
Kenije	2,00%	1
Kolumbije	0,00%	0
Ne vem	10,00%	5



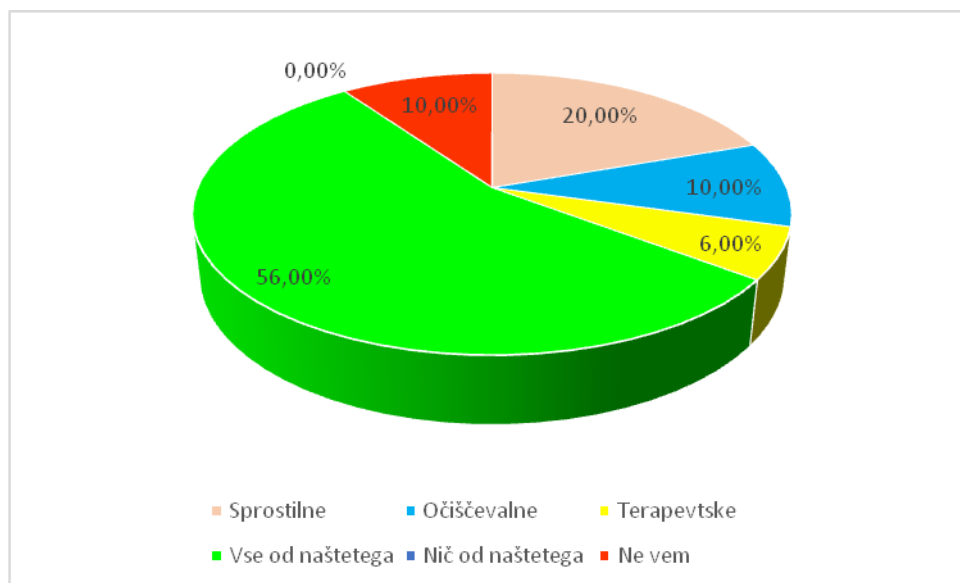
Grafikon 4: Poznavanje izvora ayurvede

Večina oseb, ki je bila deležna ayurvedskega tretmaja, pozna tudi izvor ayurvede. Takšnih je kar 86%, le 10% ne ve, da ayurveda prihaja iz Indije.

Ayurveda ima več učinkov na telo, zanimalo nas je, ali uporabniki ayurvedskih storitev sploh poznajo učinke tretmajev.

Tabela 5: Poznavanje učinkov ayurvedske masaže

Katere učinke ima ayurvedska masaža?	Št. v %	Število
Sprostilne	20,00%	10
Očiščevalne	10,00%	5
Terapevtske	6,00%	3
Vse od naštetega	56,00%	28
Nič od naštetega	0,00%	0
Ne vem	10,00%	5



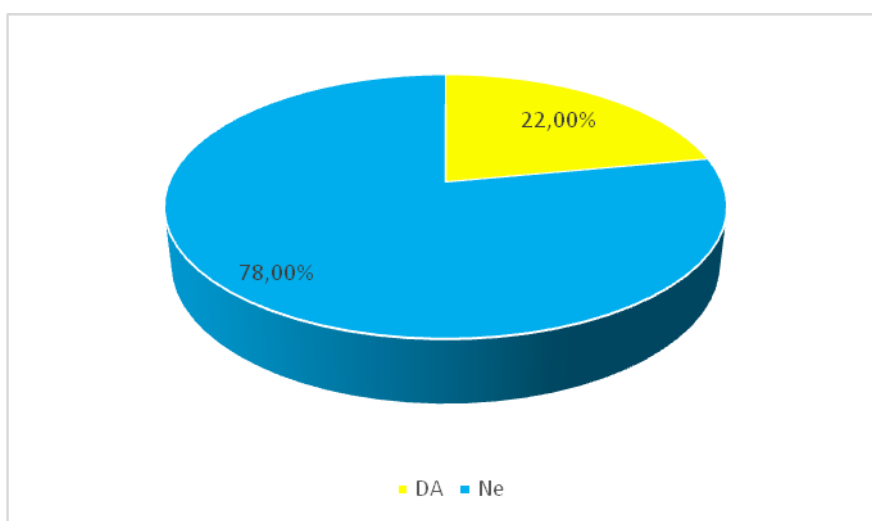
Grafikon 5: Poznavanje učinkov ayurvedske masaže

56% anketiranih oseb pozna učinke ayurvedske terapije, medtem ko 10% anketirancev tega ne pozna.

Pred uporabo ayurvedskih storitev nekateri saloni/wellnesi ponujajo tudi posvetovanje z zdravnikom ayurvede, zato nas je zanimalo, koliko se uporabniki ayurvedskih storitev le-tega poslužujejo.

Tabela 6: Posvetovanje z zdravnikom ayurvede

Posvet pri zdravniku ayurvede	Št. v %	Število
Da	22,00%	11
Ne	78,00%	39



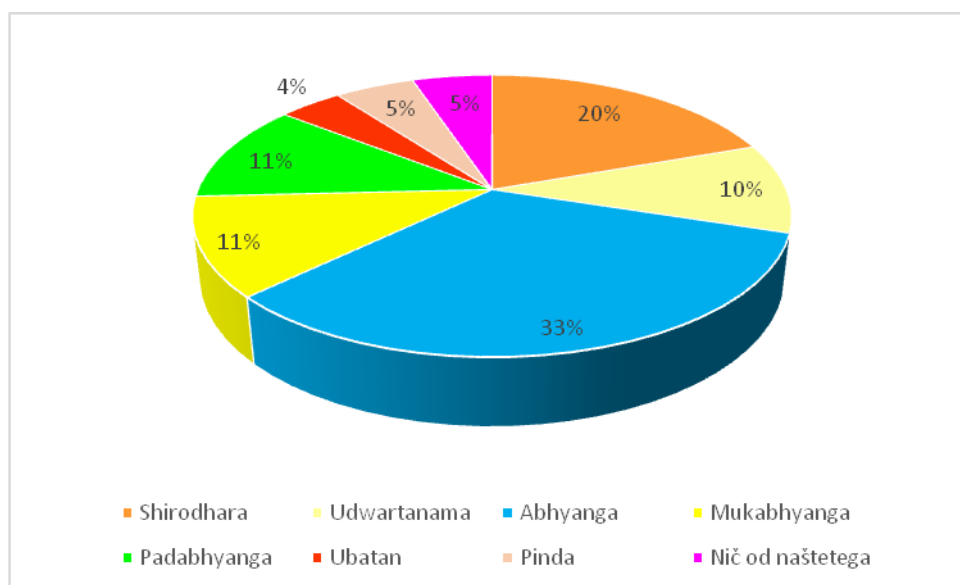
Grafikon 6: Posvetovanje z zdravnikom ayurvede

Iz grafikona 6 razberemo, da se večina anketiranih oseb ni posvetovala z zdravnikom ayurvede, ker se najbrž ne odločijo za spremembo celotnega življenjskega stila, ampak koristijo samo posamezne storitev. Takšnih, ki so se odločili za posvet z ayurvedskim zdravnikom, je 22%.

Pri petem vprašanju smo spraševali po učinkih ayurvedskih tretmajev in hoteli izvedeti, kakšno je poznavanje metod ayurvedskih masaž med izpolnjevalci anketnega vprašalnika.

Tabela 7: Poznavanje metod ayurvedske masaže

Poznavanje metod ayurvedske masaže	Št. v %	Število
Shirodhara	20%	19
Udwartanama	10%	10
Abhyanga	33%	32
Mukabhyanga	11 %	11
Padabhyanga	11%	11
Ubatan	4%	4
Pinda	5%	5
Nič od naštetega	5%	5



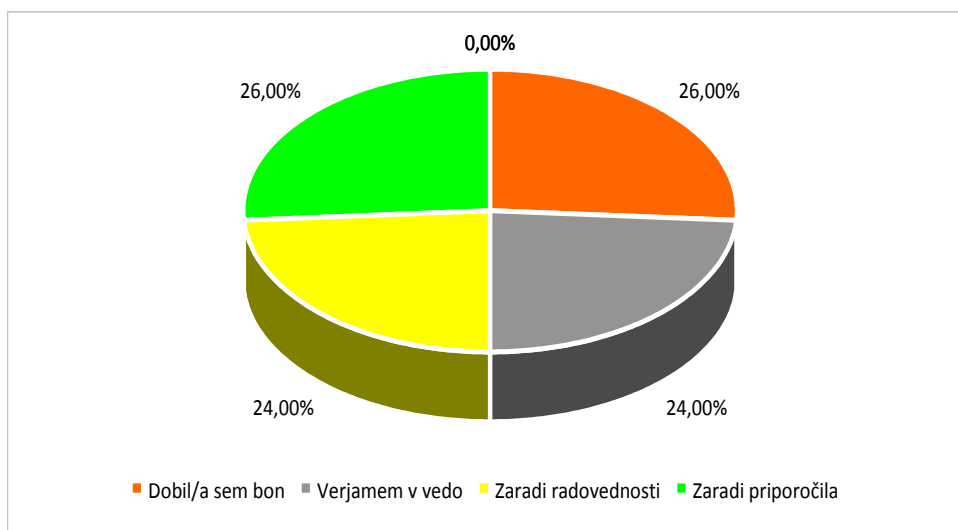
Grafikon 7: Poznavanje metod ayurvedske masaže

Glede na to, da se večina anketirancev ni posvetovala z zdravnikom ayurvede, kot je razvidno z grafikona 6, zato ne čudi dejstvo, da nihče ne pozna vseh metod ayurvedskega zdravljenja. Največ (33%) anketiranih oseb pozna masažo Abhyango.

Zanimalo nas je, zakaj se ljudje odločajo za ayurvedske tretmaje.

Tabela 8: Razlog za obisk ayurvedskega tretmaja

Razlog za ayurvedski tretma	Št. v %	Število
Dobil/a sem bon	26,00%	13
Verjamem v vedo	24,00%	12
Zaradi radovednosti	24,00%	12
Zaradi priporočila	26,00%	13



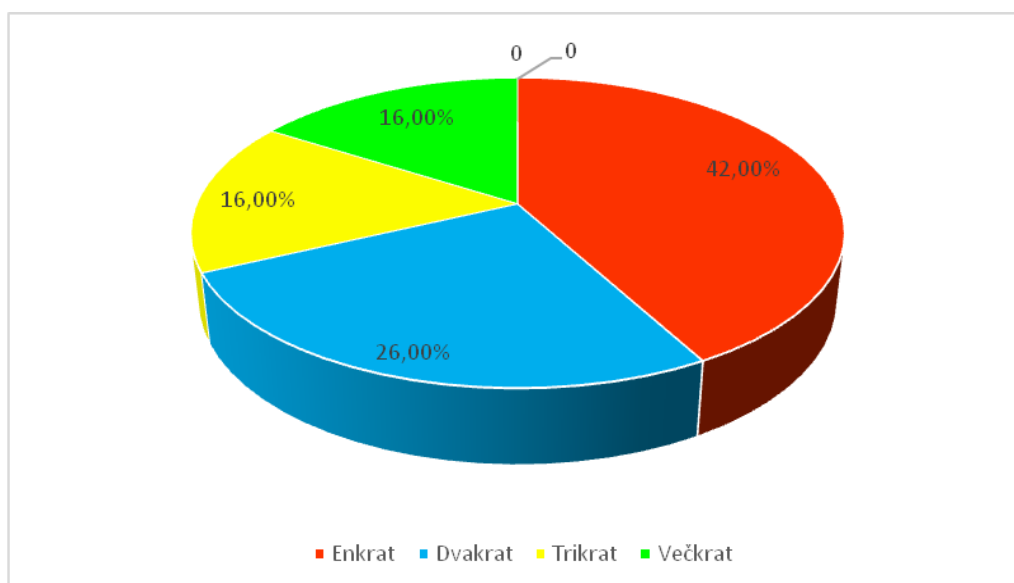
Grafikon 8: Razlog za obisk ayurvedskega tretmaja

Razlogi za odločitev obiska ayurvedskega tretmaja so različni. 26% anketiranih oseb se je za tretma odločilo, ker so dobili darilni bon ali pa ker so jim tretma priporočili, 24% pa, ker verjamejo v zdravilne učinke oziroma so bili radovedni.

Vprašali smo tudi, kako pogosto obiskujejo tretmaje ayurvede.

Tabela 9: Pogostost koriščenja ayurvedskih tretmajev

Pogostost koriščenja ayurvedskih tretmajev	Št.v %	Število
Enkrat	42,00%	21
Dvakrat	26,00%	13
Trikrat	16,00%	8
Večkrat	16,00%	8



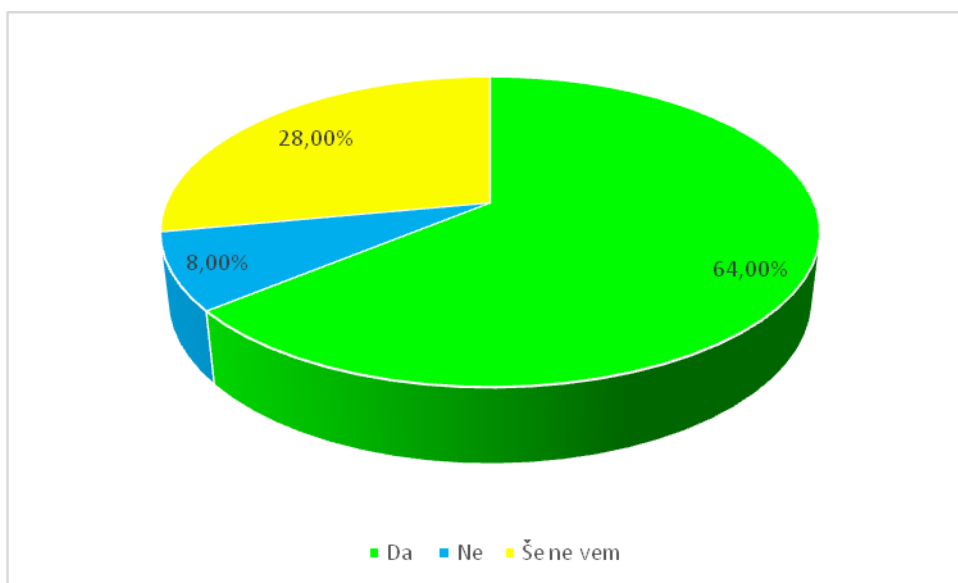
Grafikon 9: Pogostost koriščenja ayurvedskih tretmajev

42% anketirancev se je ayurvedskega tretmaja udeležilo enkrat, dvakrat se ga je udeležilo 26%, več kot trikrat pa samo 16% vprašanih.

Kako dober je posamezni masažni tretma, nam pove tudi želja posameznikov po ponovitvi le-tega.

Tabela 10: Želja uporabnikov po nadaljevanju ayurvedskih tretmajev

Boste ayurvedske tretmaje uporabili večkrat?	Št. v %	Število
Da	64,00%	32
Ne	8,00%	4
Še ne vem	28,00%	14



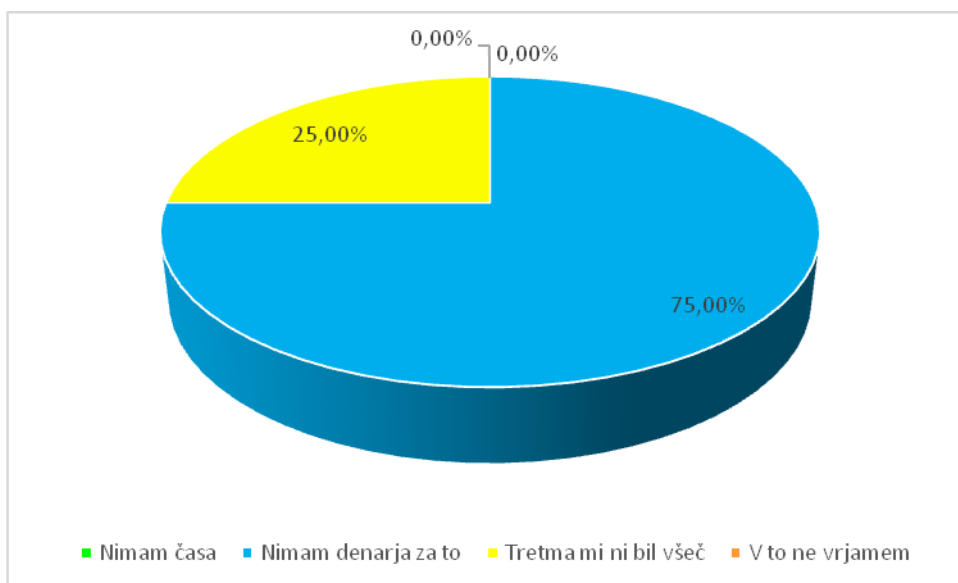
Grafikon 10: Želja uporabnikov po nadaljevanju ayurvedskih tretmajev

64% anketirancev meni, da bodo še uporabljali ayurvedske tretmaje. Tistih, ki se za te storitve ne bodo odločili, je 8%.

Zanimalo nas je, kaj je razlog, da se anketiranci ayurvedskega tretmaja ne bodo več udeležili in so na 10. vprašanje odgovorili z ne.

Tabela 11: Razlogi za opustitev nadaljevanja ayurvedskih tretmajev

Razlog za opustitev ayurvedskih tretmajev	Št. v %	Število
Ker nimam časa	0,00%	0
Ker nimam denarja za to	75,00%	3
Ker mi tretma ni bil všeč	25,00%	1
Ker v to ne verjamem	0,00%	0



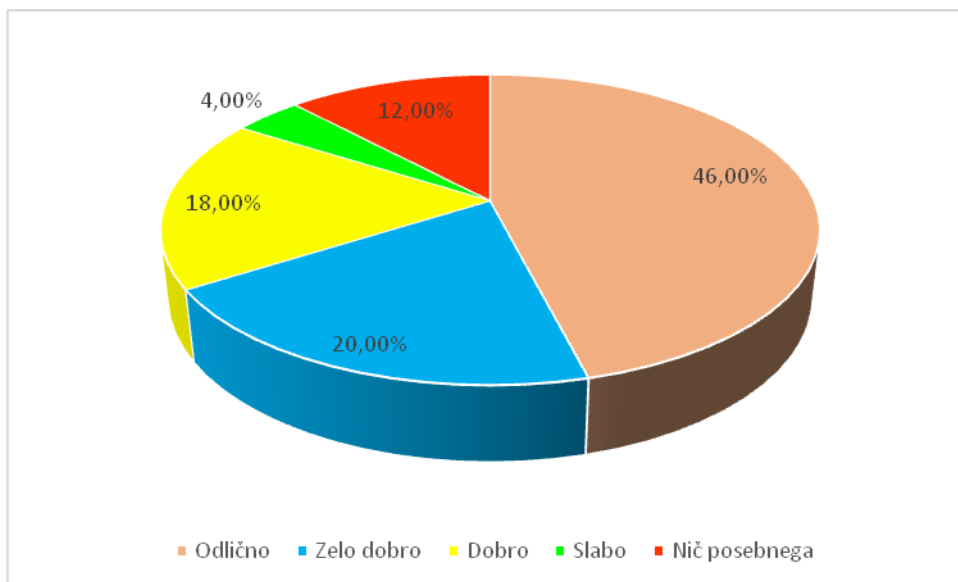
Grafikon 11: Razlogi za opustitev nadaljevanja ayurvedskih tretmajev

Izražena sta bila dva razloga za opustitev ayurvedskih tretmajev. Največ (75%) anketiranih oseb je opustitev povezalo s finančnim razlogom, 25% pa je odgovorilo, da jim ni bilo všeč.

Počutje posameznika po ayurvedskem tretmaju je zelo pomembno, to smo hoteli ugotoviti z 12. vprašanjem.

Tabela 12: Počutje posameznika po izvedbi ayurvedskega tretmaja

Počutje po izvedbi ayurvedskega tretmaja	Št. v %	Število
Odlično	46,00%	23
Zelo dobro	20,00%	10
Dobro	18,00%	9
Slabo	4,00%	2
Nič posebnega	12,00%	6



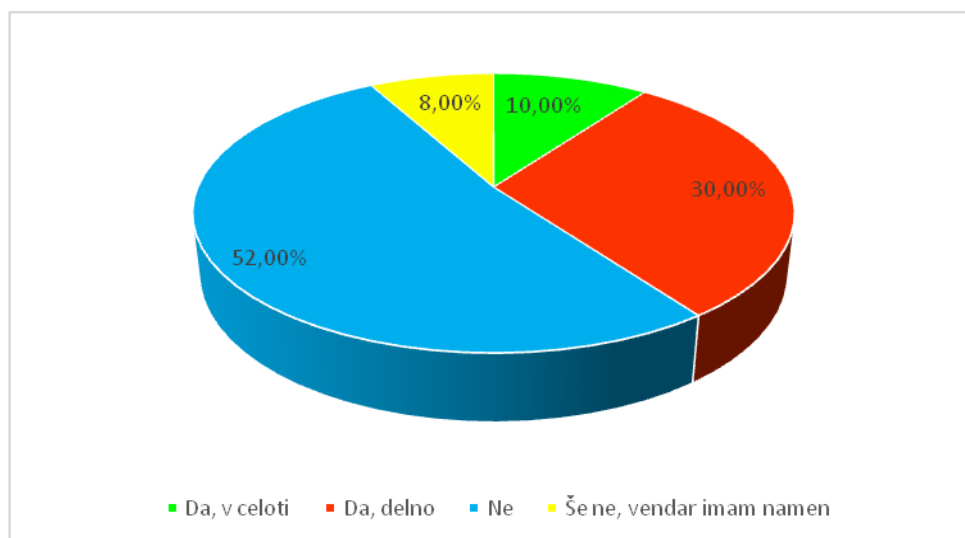
Grafikon 12: Počutje posameznika po izvedbi ayurvedskega tretmaja

Počutje po tretmaju je bilo zelo različno. 46% anketiranih oseb se je počutilo odlično, 20% se jih je počutilo zelo dobro, 4% pa je bilo takšnih, ki so se počutili slabo.

Ayurveda je življenjski slog, zato nas je zanimalo, koliko so osebe dejansko spremenile način življenja.

Tabela 13: Ali so uporabniki spremenili življenjski slog po uporabi ayurvedskih storitev?

Ali ste po uporabi ayurvedskih storitev spremenili življenjski slog?	Št. v %	Število
Da, v celoti	10,00%	5
Da, delno	30,00%	15
Ne	52,00%	26
Še ne, vendar imam namen	8,00%	4



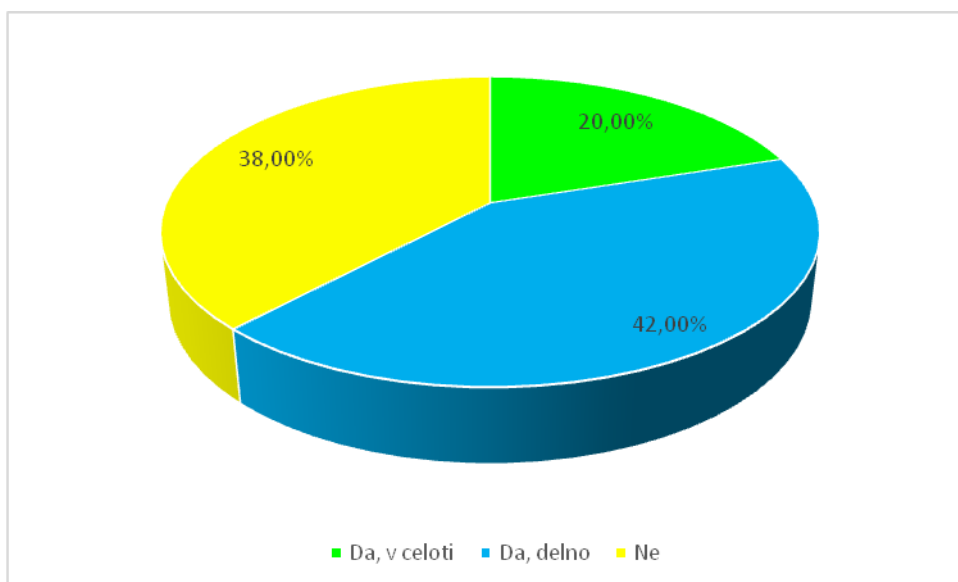
Grafikon 13: Ali so uporabniki spremenili življenjski slog po uporabi ayurvedskih storitev?

Življenjskega sloga po tretmaju ni spremenilo 52% vprašanih oseb. V celoti je življenjski slog spremenilo 10% anketiranih oseb.

Veliko oseb je slišalo za ayurvedo, zato smo želeli izvedeti, koliko je uporabnikom ayurvedskih tretmajev poznana ayurveda ter smo jih povprašali o poznavanju osnovnih izrazov v ayurvedi.

Tabela 14: Poznavanje ayurvedske vede

Ali so vam poznani izrazi vata, pitta, kapha?	Št. v %	Število
Da, v celoti	20,00%	10
Da, delno	42,00%	21
Ne	38,00%	19



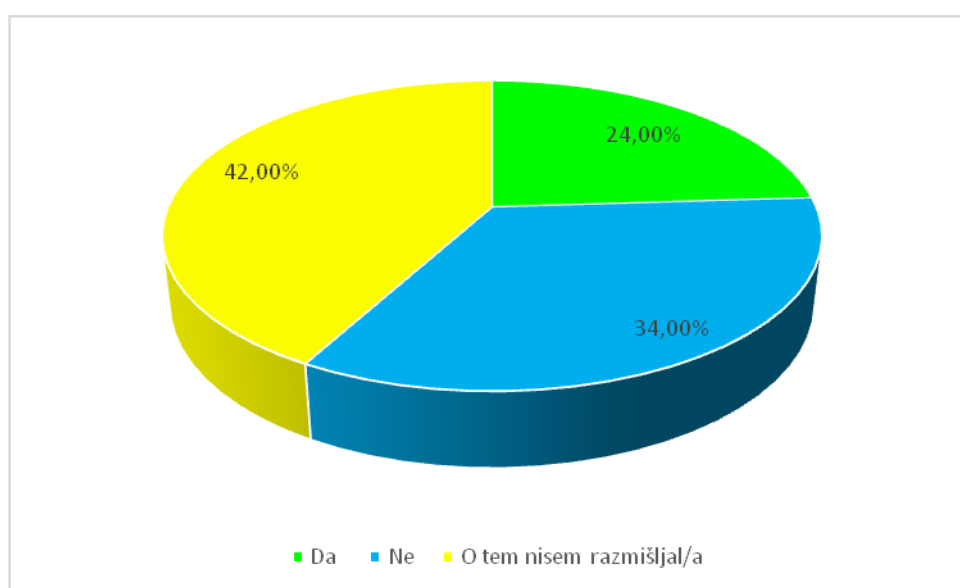
Grafikon 14: Poznavanje ayurvedske vede

Nihče ne pozna metod ayurvedskega zdravljenja, zato je tudi razumljiv rezultat grafikona 7, kjer anketni vprašalnik sprašuje po osnovnih ayurvedskih pojmi. V celoti je poznalo vse pojme 20% anketiranih oseb.

Koliko si uporabniki ayurvedskih tretmajev sploh želijo vedeti o ayurvedi, smo spraševali v 15. vprašanju.

Tabela 15: Želja po razširitvi znanja o ayurvedi

Želite zvedeti več o ayurvedi?	Št. v %	Število
Da	24,00%	12
Ne	34,00%	17
O tem nisem razmišljal/a	42,00%	21



Grafikon 15: Želja po razširitvi znanja o ayurvedi

Iz grafikona 15 je razvidno, da uporabniki ayurvede v 34 % nimajo želje po poglobljenem znanju o ayurvedi, samo 24% vprašanih je izrazilo željo, da bi bilo dobro vedeti nekaj več o tem.

3.4 INTERVJUJI

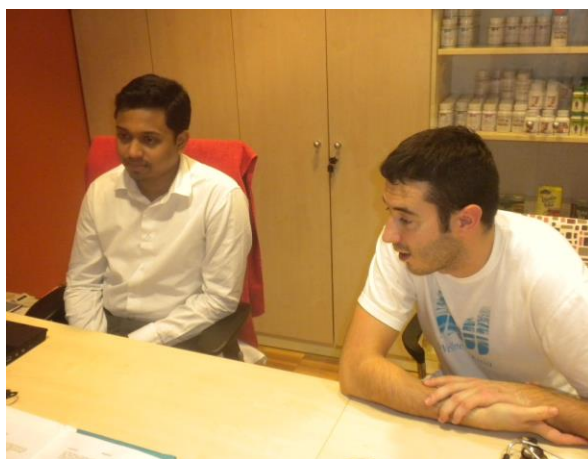
V nadaljevanju sledijo intervjuji, ki so bili posneti s snemalnikom in kasneje prepisani. Opravili sva jih z gospodom Ajithom Chakrapani Somarajanom ter prevajalcem gospodom Petrom Reberšakom (Thermana Laško), z gospodom Damjanom Gorjupom (Šport Hotel Prebold) ter z gospo Maruško Čerčnik (Ayurveda & spa center) z namenom, da izveva čim več informacij o ayurvedi od nekoga, ki se s tem ukvarja in s tem živi. Z intervjuji so nama intervjuvanci res zelo pomagali, saj sva čisto pri vsakem izvedeli nekaj novega. S tem so nama približali znanje o ayurvedi, ki sva ga uporabili v raziskovalni nalogi.

3.4.1 INTERVJU Z GOSPODOM AJITHOM CHAKRAPANI SOMARAJANOM

Intervju z gospodom sva opravili 22. 12. 2015 v Thermani Laško, na njegovem delovnem mestu, za lažje sporazumevanje je bil zraven tolmač.

1. Kje ste se rodili? Kakšna je vaša življenjska pot?

Sem doktor Ajith in prihajam iz mesta v južni Indiji, ki se imenuje Kerala. Tam se je ayurveda začela. Ta poklic sem si izbral, ker sem bil z ayurvedo obkrožen že od otroštva. Z njo se je, razen očeta, ukvarjala cela družina. Glavna sta bila babica in dedek. Ta družinska aktivnost je v meni vzbudila zanimanje za to vedo.



Slika 3: Dr. Ajith Chakrapani Somarajan in gospod Peter Reberšek
(osebni arhiv raziskovalk in mentorja, 22. 12. 2014, Thermana Laško)

2. Zakaj ste se odločili za delo kot ayurvedski maser/zdravnik?

Zato ker je to naravna veda, s katero lahko pomagam ljudem rešiti njihove zdravstvene težave, ker je ta veda blizu naravi in ker je to pravzaprav moje življenje. Čeprav kot sama veda izhaja iz Indije, je vedno večje zanimanje za njo tudi v Evropi. Predvsem v državah, kot so Nemčija, Avstrija, pa tudi Slovenija.

3. Ali bi nama lahko malo opisali zgodovino ayurvede?

Ayurveda je celosten način življenja, katerega začetke zasledimo 5000 let nazaj. Sam izraz ayurveda je iz dveh besed AYUR in VEDA. Ayur pomeni življenje, veda pa pomeni znanost. Pravzaprav je ta veda veja znanosti, ki se ukvarja s preučevanjem življenja. Obstaja določena zgodba o tem, kako je sploh nastala. Začela se je pred tisočimi leti, ko so začele razsajati bolezni, zaradi katerih se je povečala smrtnost. Da bi preprečili smrt, so se skupaj zbrali modreci izpod Himalaje in iz svojih vrst izbrali modreca po imenu Bharadvažada, ki je odšel v nebesa, da bi se tam naučil ayurvede. Ko je prišel nazaj, je to modrost delil s svojimi osmimi učenci, izmed katerih je vsak razvil svojo vejo ayurvede. Vsaka izmed vej je do potankosti preučila določeno področje življenja (npr. hrana, zdravljenje otrok, spolnost ...). Na začetku tega obdobja še ni bilo knjig, zato so svoje pridobljeno znanje zapisovali na palmine liste, ki so jih shranili in kasneje združili v knjige. Večina znanja ayurvede je zapisana v sanskrtu, ki je jezik bogov.

4. Ali bi nama lahko opisali same principe ayurvede?

Najprej imamo TRI DOŠE ali TRI MAKROELEMENTE. To so vata, pitta in kapha. Naslednja pomembna stvar je PET MIKROELEMENTOV. Ti elementi so ogenj, voda, zrak, zemlja in eter. Elementi sestavljajo te tri doše. Iz teh elementov je sestavljeno naše telo. Z zrakom je povezano vse gibanje, kot na primer mežikanje, bitje srca, premikanje nog. Vsi gibi v našem telesu so povezani z elementom zraka, brez katerega ni življenja. Naslednji je eter. Prostorni element je pomemben, saj ga potrebujemo za prav vse. Na telesu potrebujemo prostor za oči, za srce, pljuča...

ZRAK in element PROSTORA se povezujeta in združita v došo vata, ki je odgovorna za vse živčne procese v našem telesu, kot na primer gibanje sklepov, obrazna mimika in možganska kapaciteta. Celotno telo je torej povezano z vato.

Naslednji mikroelement je OGENJ, ki predstavlja pitto, ki je odgovorna za metabolizem in barvo kože. Če bi iz telesa odstranili element ognja, prebava ne bi bila možna, zato bi propadlo tudi življenje.

Zadnja mikroelementa sta še VODA in ZEMLJA, ki sta odgovorna za telesno konstitucijo. Tvorita došo, ki se imenuje KAPHA.

Glede na ayurvedo ima torej vsako živo bitje te tri doše in pet mikroelementov.

Naslednja stvar je sedem TELESNIH TKIV. To so lasje, kri, kosti, kostni mozeg..., ki rastejo in se obnavljajo, čeprav teh telesnih tkiv ne uživamo, da bi se lahko obnavljala in razvijala. Kako je to mogoče? Razvijajo se iz hrane, ki jo jemo. Hrana, ki jo zaužijemo, se mora spremeniti v druga tkiva. Če na primer jemo pico ali špinačo, se mora ta hrana spremeniti v neke druge stvari, da dobimo pravo absorpcijo hranilnih snovi. Del hrane, ki jo zaužijemo, se prebavi ter se spremeni v plazmo (bazo krvi). Plazma se spremeni v kri, kri v meso, meso v maščobo, maščoba v kosti, kosti v kostni mozeg, le-ta pa gre nato naprej v jajčeca ali semenčeca. Ta proces traja okoli sedem mesecev. Zato je zelo pomembno, katero hrano jeste in kdaj jo jeste.

Zadnja stvar pa so trije ODVEČNI ali ODPADNI PRODUKTI. Naše telo je kot tovarna. Torej, kar dobiš v telo, mora tudi ven iz telesa. Prvi odpadni element je pot. Vse mora biti v ravnovesju. Če se oseba preveč poti, nekaj ni v redu, če se poti premalo, je spet nekaj narobe. Naslednja dva odpadna elementa pa sta urin in blato. Če povzamemo in povežemo tri doše, pet elementov, sedem telesnih tkiv, tri odpadne produkte in upoštevamo še prebavni ogenj, se to v nekem pravilnem ravnovesju smatra kot zdravo stanje osebe.

5. Kako določate došo osebi?

Dve doši v človeku vedno prevladujeta in določata konstitucijo človeka. Da lahko človeku določimo diagnozo doš, si pomagamo z vprašalnikom (priloga 2), se malce pogovorimo in na koncu se prepričamo tako, da izmerimo pulz. Brez pulza ne moremo živeti. Ženskam naredimo pulz diagnozo na levi roki, moškim pa na desni roki. S to diagnozo lažje razumeš, katere težave oz. neravnovesje oseba ima.

Da ugotoviš došo človeka, so potrebni trije koraki, in sicer da osebo pogledaš in premeriš s pogledom, da jo pretipaš in da oseba reši vprašalnik (vprašanja o prehrani, vaši osebnosti, fizičnih in psihičnih lastnostih in stanu osebe, priloga 2). Nazadnje pa sum potrdiš s pulz diagnozo.



**Slika 4: Dr. Ajith Chakrapani Somarajan – pulz diagnoza
(osebni arhiv raziskovalk in mentorja, 22. 12. 2014, Thermana Laško)**

Dandanes ljudje hodijo k zdravniku, ko so že bolni. Če se prej poslušáš in si rečeš, da je nekaj narobe ter ukrepaš, potem ne bo prišlo do zdravstvenih težav. Telo se da zavarovati, če začnemo pravočasno ukrepati. S tem lahko preprečimo veliko bolezni. Princip ayurvede je, da si z naravo in živiš z njo. Bolezni se začnejo pojavljati, ko se zamenja podnebje, rutinske spremembe in spremembe v načinu življenja.

6. Kakšna je razlika v strukturi telesa v Indiji in Sloveniji?

Slovenija je bolj mrzla država. Tukaj predvsem prevladuje vata (je bolj stresna, hladna, mrzla ...). 70% ljudi, ki so že bili na pregledu pri meni, so bili vata. Tukaj se predvsem razvijajo bolezni, kot so ateroskleroza, revma, multipla skleroza, artritis ... Veliko bolezni je povezanih z vato. V Sloveniji ljudje jamrajo, da jih boli križ, ko zunaj malo zapiha.

V Indiji je podnebje bolj uravnoteženo. Ni prevroče, ne premrzlo. Ker ayurveda izhaja iz Indije, raste tam tudi veliko ayurvedskih rastlin, ki jih ljudje redno uporabljajo. V Indiji prevladujeta pitta ali pa kapha. Med Indijo in Slovenijo pa je tudi zelo velika razlika v prehrani.

Glede na ayurvedo delate Slovenci napako, da med seboj mešate kuhano in surovo hrano, ker prebava za surovo in kuhano hrano ni enaka. Ali ješ samo surovo ali pa samo kuhano. Take stvari pripeljejo do napenjanja in prebavnih motenj.

7. Kakšna je razlika v ayurvedi v Sloveniji in Indiji?

Pravzaprav sta isti, le da so v Indiji drugačna pravila za ayurvedo kot pri vas. Težava je v tem, ker tukaj ne moreš izvajati istih stvari kot v Indiji, kjer uporabljajo določene sestavine, ki tukaj niso legalne. Kot princip ayurvedskega pristopa pa je princip enak. V Sloveniji na primer ne smemo delati snehapanam terapija, kjer se pije gi mleko, ki je kot maslo. Dobimo ga tako, da se mleko speni. To se uporablja za detoksikacijo notranjih organov.



**Slika 5: Raziskovalki med intervjuvanjem z dr. Ajith Chakrapani Somarajanom
(osebni arhiv raziskovalk in mentorja, 22. 12. 2014, Thermana Laško)**

8. Kakšna se vam zdi Slovenija?

Slovenija je čudovita dežela. Predvsem zelo varna. Zdi se mi, da če pogledamo s principa ayurvede, se ljudje v Sloveniji za njo vedno bolj zanimajo, na primer tako kot vidve, kar je všeč tudi nam.

9. Kdo izvaja nadzor nad tistimi, ki izvajajo ayurvedo v Sloveniji?

Trenutno ni nikogar. Ker je ayurveda v Sloveniji trenutno v nastajanju, zato ni še nikogar, ki bi izvajalce nadziral.

10. S čim se masira, kaj se uporablja pri masaži?

Imamo dve vrsti olja, ki sta osnovni bazi. To sta kokosovo in sezamovo olje. Za masažo glave se uporablja kokosovo olje in še nekaj drugih zelišč. Sezamovo olje pa za telo. Glede na probleme uporabnika dodamo zelišča. Vse to prihaja direktno iz Indije. Iz mesta Kerale. Olje se segreje. Njihov vonj postane še intenzivnejši, če se segreje. Olja ne smemo spraviti po masaži takoj iz telesa, ampak moramo počakati, da se hranilne snovi vpijejo v telo.

11. Katere terapije izvajate, s kakšnimi olji in zelišči?

Ayurvedska masaža in abyanga sta pravzaprav pred masaži ali kot v uvod v ayurvedo, ki se potem kombinirata z ostalimi. S čim masiramo, je pa odvisno glede na strukturo človeka in njegove probleme. Imamo od devet do enajst različnih olj. Sestavljamo jih glede na osebo in njeno stanje.

Ayurvedska masaža in abyanga sta lahko združeni v masažo Njavarakizhi, pri kateri sprajijo česen, limono in sol, ter dodajo ayurvedska zelišča in olja in naredijo snopke ter z njimi masirajo sklepe. Priporočamo jo vsem, ki imajo probleme z bolečinami v sklepih in revmatikom.

Sirodhara pa je polivanje olja po glavi (tretje oko). Poliva se s kokosovim oljem. Temperatura olja je 37 stopinj Celzija. Traja od 30 do 45 minut. Pomaga proti stresu ter je za boljše spanje. Za vse bolezni, ki so nad vratom, se uporablja tertma nasyam, kar pomeni vnos olj skozi nos. Nos je kot vrata v možgane.



Slika 6: Ogléd ayurvedskega centra v Thermani Laško
(osebni arhiv raziskovalk in mentorja, 22. 12. 2014, Thermana Laško)

12. Ali se ayurveda izvaja v preventivne ali v terapevtske namene?

Izvaja se za oboje. Ayurveda ni medicina, ampak veda življenja. K nam pridejo zdravi ljudje, ki si želijo le boljšega počutja ter tudi ljudje s težavami, ki verjamejo, da jim bo ayurveda pomagala.

13. Ali lahko navedete nekaj imen zelišč, s katerimi se ayurveda ukvarja oz. jih uporablja?

Zelišč je zelo veliko. Ampak največ se pa uporablja triphala. To pomeni tri vrste sadja (indijska kosmulja, kebulski mirobalanovec in indijski mirobalanovec). Potem asparagus ali špargelj, ki se uporablja za ženske težave in težave s hormoni ter kurkuma, ki jo uporabljamo v tretmajih in v hrani, zmanjša pa sladkor v krvi, zato je primerna za diabetike.

14. Ali so vsa zelišča enaka za vse doše?

Za vse doše so različna zelišča. Vzeti moraš primerna zelišča, ki bodo spravila došo nazaj v ravnovesje. Neko zelišče eni doši pomaga, drugi pa ne koristi čisto nič.

15. Zakaj pridejo k vam na ayurvedske tretmaje?

Nekaj ljudi pride le iz radovednosti, da izvedo, kaj ayurveda sploh je. Nekaj ljudi pride pa tudi zaradi zdravljenja bolezni ter samo na masaže.



Slika 7: Zeliščne kapsule
(osebni arhiv raziskovalk in mentorja, 22. 12. 2014, Thermana Laško)

16. Ali se stranke pogosto odločijo samo za masažo ali večkrat za celotno zdravljenje?

Veliko jih pride na celotno zdravljenje kot tudi na masaže. Ampak mislim, da je več takšnih, ki se odločijo kar za celotno zdravljenje. Je nekaj ljudi, ki jih začne to zanimati šele po masaži in se šele potem odločijo za posvet pri zdravniku, so pa tudi takšni, ki se za to odločijo takoj.

17. Ali stranke, ki pridejo prvič, vedo, kaj pričakovati ali ne?

So ljudje, ki vedo, po kaj pridejo k nam, ter so ljudje, ki pridejo iz čiste radovednosti in ne vedo ničesar.

3.4.2 INTERVJU Z GOSPODOM DAMJANOM GORJUPOM

Drugi intervju sva opravili v Preboldu dne 30. 12. 2014, kjer sva se pogovarjali z gospodom, ki se je ayurvede učil v sosednji Italiji.

1. Kako ste začeli z ayurvedo?

Do ayurvede sem prišel čisto poslovno, ko smo širili dejavnosti. Začelo se je s klasično masažo, z zdravljenjem, terapijami in potem so se iskale nove stvari ter smo prišli tudi do ayurvede. V bistvu je bilo tako, ko sem se prvič seznanil z njo, sem bil zelo skeptičen, ali ja ali ne ali je to v redu ali ne, ampak potem me je pa kar zasvojila. Naprej sem šel na šolanje v Italijo v Milano in postal terapevt, zdaj pa še končujem študij za zdravnika. Sedaj moram še iti v Indijo in tam narediti končni izpit, tako da bom potem lahko tudi zdravnik ayurvede.

2. Ali je izobraževanje za ayurvedo možno še kje drugje?

V Indiji je teh šolskih centrov več in imajo tudi svoje predstavnike po svetu. Najbližji za nas je v Milanu, več jih je v Nemčiji, mislim, da so trije takšni izobraževalni centri, eden je v Angliji, več pa jih pri nas v Evropi ni, potem pa še v Ameriki.

3. Koliko časa se že ukvarjate z ayurvedo?

Sedem let.

4. Kako poteka izobraževanje?

Poteka po razredih ali stopnjah. Sedaj imam že šesto stopnjo. Po osmi stopnji že dosežeš znanje terapevta, da lahko samostojno opravljaš vse terapije. Po osmi stopnji se pa že pripravljáš za izpit za zdravnika. V bistvu je to potem tako, kot fakultetna izobrazba, ki traja šest let.

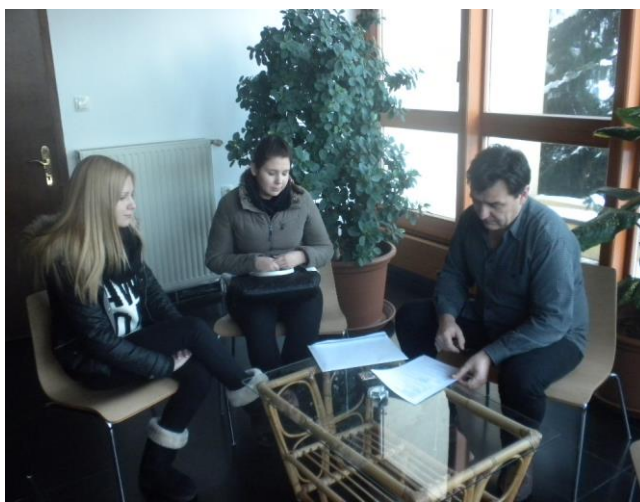
Samo izobraževanje je tako: naprej teorija – osnova, nadaljuje se s prepoznavnostjo, določanje tipov in odkrivanjem bolezni, hkrati potem praktični del (terapije). Začne se z osnovno masažo abhyango in potem naprej.

5. Kdo vas je posebej za to navdušil?

Ayurveda sama z vsem znanjem, ki ga ponuja in ki ga ima.

6. Bi nama lahko povedali nekaj na splošno o ayurvedi?

O ayurvedi je napisanega veliko. Osnovni podatki so vsepovsod znani, zgodovina sega v 4500 let nazaj, 5000 let v preteklost je v bistvu začetek same ayurvede, prenaša se iz roda v rod, ves čas se nadgrajuje. V Indiji se otroci pri 4-5 letih začnejo šolati in je potem vse podrejeno tej izobrazbi.



**Slika 8: Intervju z gospodom Damjanom Gorjupom
(osebni arhiv raziskovalk in mentorja, 30. 12. 2014, Šport Hotel Prebold)**

Čistega tipa pri došah ni, da bi rekli, da je nekdo čista vata, čista pitta, čista kapha, tega ni. Vse skupaj so kombinacije, ali je to kombinacija dveh ali je to kombinacija vseh treh. Primerjati se da z našimi tipi, tudi značilnosti.

Ena prevladuje, odstopanje je različno. Lahko je kombinacija dveh ali vseh treh. Če imaš kombinacijo treh, je to najlepše, da imaš nekje 33% vsake, hudo je pa takrat, kadar začne nekaj prevladovati, pa potem pride do odstopanja. Tam se začnejo pojavljati bolezni.

Značilnosti vate: hitra, eksplozivna, površna, po videzu suha, visoka ali nizka, koščena, lomljivi prsti, tanka koža, bolezni: miselni proces, vse, kar je v zvezi z gibanjem.

Značilnosti kaphe: nasprotje vate, čokati ljudje, podvrženi debelosti, počasni metabolizem, mastna koža, mastni lasje, debeli koža.

Značilnosti pitte: ima nekaj značilnosti vate in malo več kaphe, je nekaj vmesnega – v Sloveniji imamo največ pitt. Slovenija ima v bistvu večina 60 – 70% pitt, potem so še vate in kaphe.



Slika 9: Gospod Damjan Gorjup
(osebni arhiv raziskovalk in mentorja, 30. 12. 2014, Šport Hotel Prebold)

7. Kako določite došo?

Najprej so zunanji znaki, ki jih vidiš največ že po sami obliki, potem so lasje, koža, oblika oči, oblika nosu, oblika brade, oblika ustnic, zobje - kako so razporejeni, kakšni so, dlani - kakšne so brazde po dlaneh. To so vsi znaki, po katerih se prepozna, tako da to takoj vidiš, že na prvi pogled, potem pa naprej. Npr. merjenje pulza, ki se uporablja kot diagnoza za odkrivanje bolezni.

8. Kako vpliva hrana na različne tipe doš?

Kar ti doša daje, ti daje tisto značilnost, ki jo ima telo. Prehrana je v ayurvedi zelo pomembna, ker se s prehrano marsikaj dogaja, vnaša določene snovi, tudi strupe. Hrana zelo veliko vpliva na samo telo in zdravje ter zato se da s spremembo hrane tudi marsikaj pozdraviti.

Katero hrano bomo izbrali, je odvisno od samega tipa. Najprej se gleda cela karta samega tipa, določijo se prakriti in vikriti. Na podlagi tega potem lahko določamo jedi, tretmaje in vse naprej.

9. Kakšne masaže izvajate?

Besedi masaža se je tukaj dobro izogibati, ker to masaže v bistvu niso. Na primer: masaža je abhyanga, vse ostalo so pa terapije, vsaka terapija je namenjena za doseganje nekega cilja, ali je zdaj to za zdravljenje, v večini primerov gre za zdravljenje, in so to terapije, ki se izvajajo 10x, 15x, 20x v različnih časovnih razmakih do tistega doseženega cilja, ki ga želiš pridobiti.

10. Kaj se izvaja v masaži abyanga?

Masaža zglada tako, da se začne z dihanjem, najprej s terapevtom skupaj predihata in se naučita pravilnega dihanja, tako dihanje naj bi se držalo potem celo masažo. Potem se na določene točke dajejo posebna olja, nato se naredi čiščenje čakr – energijskih točk, nato je odblokada sklepov, nato se naolji in začne z masažo. Tehnika masaže je drugačna kot pri navadnih masažah. Na primer tudi pritiski so drugačni za kapho kot vato ter način in smer pritiskov je drugačna.



**Slika 10: Preizkušanje olj za ayurvedsko masažo
(osebni arhiv raziskovalk in mentorja, 30. 12. 2014, Šport Hotel Prebold)**

11. Katera zelišča, olja uporabljate pri masaži?

Uporabljajo se kombinacije različnih olj. V bistvu so to esence, mešance esenc. S samo kombinacijo različnih esenc se dosegajo rezultati, nekakšna sinergija se daje za področje, ki se nanaša na področje čakre zato, da se odpirajo čakre, da se energetski pretok pospeši. Druga sinergija kombinacije se daje na področje limf, da se prečistijo limfni kanali, ena na področja za sklepe, da se sklepi bolj namastijo, so bolj gibčni, potem za področje, kjer se izločajo toksini, zopet da se odpirajo pore. Ena takšna sinergija ima od 8 do 13 različnih licenc. Te sinergije, ki smo jih omenjali, se uporabljajo ne glede na došo.

Olja, ki se uporabljajo za masažo, so pa namenjena za določen tip doše (olje vata, olje pitta, olje kapha) in če povonjamo, takšno olje, recimo olje kapha, vati ne bo ustrezalo, ji bo neprijeten vonj, kaphi bo pa zelo dišalo. To so olja, katerim so dodana različna zelišča in esence in se razlikujejo po vonju, na primer koruzno olje ni primerno za vato.



Slika 11: Olje za ayurvedsko masažo
(osebni arhiv, 30. 12. 2014, Šport Hotel Prebold)

12. Kakšne stranke se odločajo za ayurvedo (ženske, moški)?

Stranke, ljudje s težavami, nekdo, ki hoče nekaj pozdraviti, ki hoče nekaj narediti za sebe, čisto različno. Tukaj ne moremo reči ženske/moški, ampak tisti, ki ima težave, ki se bo želel pozdraviti.

Ljudje so pa različni, eden bo najprej poiskal klasično medicino in bo izčrpal vse možno v klasični medicini ter se bo potem zatekel k drugi medicini. Tukaj ne moremo reči, da je to neka alternativa, to je čista medicina. Nekdo drug se bo pa najprej obrnil

na takšno medicino, kot je ayurveda, ko pozna in mogoče ve za koga, ali je slišal kje od znancev, prijateljev, kogarkoli, da se je pozdravil na takšen način, bo najprej tu poskusil, tako da tukaj ne bi mogli reči, da je to kakšno pravilo.

Recimo, na abhyango (kot smo rekli, je abhyanga masaža) se naročajo vsi, udvartana (to je terapija za odpravljanje maščob) se naročajo predvsem ženske, tako da je to čisto odvisno od stranke. Shirodhara (terapija za čiščenje glave) se uporablja predvsem pri tipih vate, ker so tipi vate podvrženi boleznim, ki izvirajo iz miselnih procesov, in tukaj se da zelo veliko vplivati s tem.

13. Stranke, ki se odločijo za celotno zdravljenje, ali pridejo enkrat ali večkrat?

Odvisno za kaj. Če pride stranka na masažo, kjer bo dobila uro ali dve sproščujoče masaže in se bo dva dni po tistem še dobro počutila, je mogoče ne bo potem pol leta. Nekdo, ki bo prišel s težavo in želel, da bi se pozdravil, bo pa imel tretma. Najprej pregledamo celotno telo, potem pa se odločimo za zdravljenje.

14. Kako določite način zdravljenja?

Vsaka bolezen po ayurvedi je sestavljena iz sedmih stopenj. Od tiste prve, ki je sploh ne moremo še zaznati oz. ki jo res zaznajo strokovnjaki, do sedme, ki je že potem tisto res kritično zadnje stanje.

Bolezen, kot je na primer rak. Naša medicina jo začne zdraviti šele v šestem stanju in zato so tudi zelo slabi uspehi pri zdravljenju, prej ko jo odkrijemo, lažje jo zdravimo, izkušen zdravnik (ayurvedski zdravnik) jo lahko zazna že v drugem stanju. Recimo jaz, ko še ne delam toliko s tem, jo zaznam nekje v tretjem / četrtem stanju, potem se pa v bistvu, ko vidimo takšno zadevo, odločimo najprej pravilno prehrano. Najprej moramo ugotoviti, kaj je povzročilo bolezen in potem je na vrsti ostalo zdravljenje. Zelo velik poudarek je na prehrani, vzrok boleznim je lahko bila nepravilna prehrana, da so se v telo vnašala leta in leta snovi, ki so telesu škodila, in potem na podlagi tistega spremeniš, dodajaš snovi, ki bodo pomagale, spreminjaš hrano, ki jo vnašaš v telo (nobena hrana ni prepovedana).

15. Katere stvari se najbolj odsvetujejo pri hrani?

Za vsak tip je različno, recimo pri začimbah. Začimbe so zelo pomembne, zato ker z začimbo spreminjaš lastnost hrane.

Kapha recimo lahko ima čisto vse začimbe, razen suhih, to je dobro za metabolizem, ker bo to pospešilo metabolizem in je dobro, da ima začinjene stvari, soli se je pa potrebno zelo izogibati.

Pri vati pa niso dobre pekoče začimbe, tiste agresivne, priporočljive so zelo nežne, zato ker ima vata že preveč ognja in je treba vato umirjati.

Pri pittu pa je zelo veliko stvari, ki se kombinirajo med vato in kapho, so pa potem razne kombinacije, ki niso dobre. Trenutno je zelo moderen jogurt s sadjem. To je hranilo, ki je zelo strupeno, ker je zelo slaba kombinacija živil. Zakaj? Mleko že tako ali tako ni preveč dobro, za odraslo osebo sploh ne, s sadjem pa v bistvu postane na nek način zelo strupeno. Tu je zelo veliko strupov v kombinaciji z mlekom. Sam jogurt je zdrav, ne pa v kombinaciji s sadjem, sadja pa se je treba izogibati v mlečnih izdelkih.

Na primer tudi pri izbiri partnerjev je to dobro vedeti – na primer vata in kapha se že zelo težko kombinirata. Kako bo vata, ki je ekspanzivna, hitra, dinamična, gledala osebo, ki je počasna, ki bo vse prej 10x premislila.

16. Ko pridejo stranke k vam, vedo, kaj jih čaka, kaj pričakujejo? Pridejo iz radovednosti ali zakaj?

Ne, iz radovednosti skoraj nihče ne pride, večinoma zaradi težave, da bi prišel na zdravljenje ali pa je že seznanjen z ayurvedo in pride zaradi tega, ali mu je kdo svetoval, je kje slišal, si je kje prebral in bo zato poskusil. Drugače, kar tako, se ne odločajo za to.

17. Koliko strank imate na teden?

Včasih ni nikogar ves mesec, drugič jih je lahko pet, šest, sedem na teden.

3.4.3 INTERVJU Z GOSPO MARUŠKO ČERČNIK

Zadnji intervju sva opravili v Ayurveda & spa v Celju, dne 13. 1. 2015, kjer sva se pogovarjali z gospo Maruško Čerčnik.

1. Kako je potekalo vaše izobraževanje?

Izobraževala sem se v šoli Mahariši ayurveda, to je indijska šola, ki ima tudi sedež v Evropi, jaz sem jo obiskovala v Dortmundu pri ayurvedskih terapevtech. Ayurveda je medicina, študij, ki traja pet do šest let.

Za naše potrebe tukaj se izvajajo samo lepotni programi in preventiva – pomlajevalne terapije, kot so različne masaže, različne nege obraza, telesa, obloge, pilingi, vse to je preventivno. Zdravit se po naši zakonodaji ne sme, jaz bolnemu človeku tega ne smem delati, to lahko dela samo zdravnik.

2. Kaj lahko počnete vi?

Jaz lahko človeku svetujem samo preventivno za boljše počutje. Čeprav vemo, da ima vse skupaj tudi zdravstveni učinek, lahko rečem samo to, da ne smem nekomu, ki bo prišel k meni, ker se zelo slabo počuti, ima povišan pritisk, povišan sladkor, karkoli težave s sklepi – tukaj ne smem obljubiti zdravljenja, ampak samo preventivo za boljše počutje.



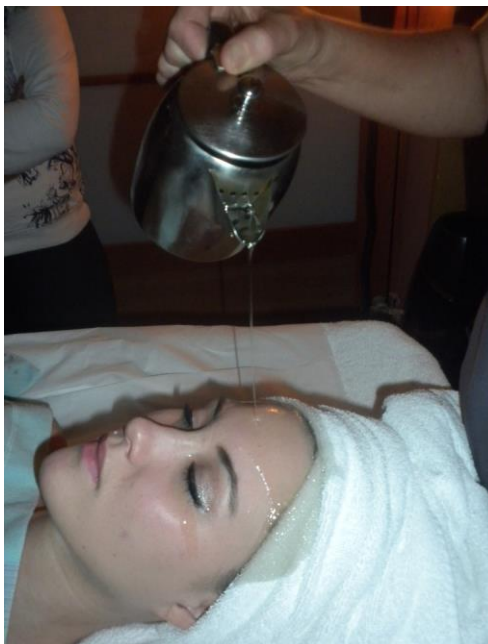
Slika 12: Gospa Čerčnik
(osebni arhiv raziskovalk in mentorja, 13. 1. 2015 Ayurveda & spa center)

3. Kako se naredi ayurvedski piling, maska?

Gre za cel sistem. Tudi stranke, ki prihajajo, velikokrat živijo po teh načelih, ki jih opredeljuje ayurveda, ki je zelo širok pojem. Kaj to pomeni v vsakdanjem življenju – da se stranka hrani z biološko-ekološko pridelano hrano, da koristi meditacijo, jogo, živi na splošno zdravo, da si sama pripravlja doma različne pilinge, maske za obraz, sama dela kreme ali pa kupuje take kreme, se vsakodnevno masira s toplimi olji, maže vsako jutro in vsak večer z zelišči in tako dalje. Taka stranka potem pride kot pika na i še v salon. Torej – vi se mažete doma z Afrodito, pridete v salon na klasično nego ali klasično masažo. Nekdo, ki pa živi ekološko-biološko-zdravo, si pomaga s prehranskimi dopolnili, pa prihaja večinoma na te stvari. To ni za vsakega, to ni vseč vsakomur, ampak koristi vsakomur.

4. Katera olja uporabljate pri masaži?

Osnova za vse tri doše je sezamovo olje, razen pri pittu je kokosovo olje z dišavnicami. Osnova olja, se pravi kokos ali sezam, sončnično, mandljevo, jojobino, aloe vera olja, morajo biti medicinirana – se pravi olje kot tako v steklenici je hladno prešano in tako olje ne gre v globoke plasti kože. Olje je potrebno segreti predhodno točno na 103°C. S tem se spremeni molekulska masa in to olje med masažo vstopi v globlje plasti kože. Bistvo teh masaž je razstrupljanje. Zato se izvaja masaža z veliko količino olja, posebnimi gibi za čiščenje kože in podkožja. Ta olja vstopijo v naš limfni sistem, pospeši se veliko presnovnih procesov v telesu, izločanje odpadnih snovi se pospeši navzven kakor tudi navznoter, osnova teh pomlajevalnih prečiščevalnih terapij je detoksikacija / čiščenje / razstrupljanje. To nas varuje pred boleznijo in zato je tudi važno, da so ta olja prvič medicinirana - segreta do 103°C, potem, da se ves čas masaže ohranja toplota; da je olje toplo, da je stranka na toplem, pokrita, da ima več kot 36 do 37°C, da so pore odprte, da se razstruplja. Po masaži je nujno tuširanje, nikoli ne moreš tega olja pustiti na koži in oditi domov, ker so se strupi izločili in so na zgornji plasti kože, zato je to potrebno umiti s toplo vodo.



Slika 13: Polivanje čela pri abhyangi
(osebni arhiv raziskovalk in mentorja, 13. 1. 2015, Ayurveda & spa center)

5. Kako se imenuje postopek prečiščevanja?

Cel postopek prečiščevanja po ayurvedi se imenuje panča karma – to pomeni, da se stranka doma prej pripravi. Notranje čiščenje z različnimi zeliščnimi čaji, z lahko hrano brez mesa, zelenjavne juhice, dovolj riža, polnovredna žita, ogromne količine čajev in prehranska dopolnila, ki vzpodbujajo delovanje žolča, jeter, ledvic in mehurja. Kakšna so prehranska dopolnila? Prehransko dopolnilo so razne kapsule: rastline stare več 1000 let. Veliko je takih, ki rastejo v Indiji, uporabljajo pa se tudi take, ki rastejo drugod po svetu.

6. Kakšne stranke se odločajo za ayurvedo?

Stranke, ki živijo po principih ayurvede. Drugače pa lahko to koristi kdorkoli in kadarkoli. Celotna terapija, ki jo lahko ponudimo tukaj v spa-jih, je panča karma. To pomeni: čiščenje - stranka se doma pripravi, ni pa tudi nujno, če želi s čaji, prehrano, recimo en teden. Nekateri gredo celo na post, potem pa sledi terapija – abhyanga. V Indiji se to izvaja bolnim ljudem na klinikah kot nekakšna terapija poleg zdravljenja, ker medicina ayurvede izvaja ravno tako tudi operacije, imajo zdravila in to vedno ponujajo zraven, ampak ne tako kot tukaj. Tam še poleg tega, kar se tu dela, menjujejo kri, čistijo črevesje.

7. Kakšen je potek tretmaja po ayurvedi?

Najprej skozi kožo masiramo z oljem, nato izvedemo parno terapijo, zeliščni piling in na koncu še prečiščevalno kopel.



Slika 14: Ogled masaže abhyanga
(osebni arhiv raziskovalk in mentorja, 13. 1. 2015, Ayurveda & spa center)

3.5 PRIMERJAVA REZULTATOV IN RAZPRAVA

Prva dama ayurvede, kot tudi imenujejo dr. Vinod Vermo, je leta 1986 ustanovila organizacijo NOW (angl. New Way Health Organisation), ki ozavešča o holističnih življenjskih načelih in preventivnih zdravstvenih metodah ter spodbuja rabo različnih terapevtskih ukrepov samopomoči. V Indiji je ustanovila Čarakovo šolo ayurvede, v kateri poučujejo klasično izročilo ayurvede, obenem pa je direktorica Čarakove ayurvedske in jogijske akademije v Dresdnu. Napisala je triindvajset knjig, od katerih so v slovenščino prevedene tri: Ayurveda – način življenja, Načrtovanje življenja z ayurvedo ter Hujšanje z ayurvedo in jogo. Veliko potuje po svetu ter na predavanjih in delavnicah predaja svoje znanje (Pustavrh, 2014).

Preden sva začeli raziskovati, sva si postavili šest hipotez. Ko sva zaključili z obdelavo podatkov iz raziskave, sva začeli primerjavo podatkov s hipotezami, da bi potrdili ali ovrgli najine domneve in tako prišli do ugotovitev.

V raziskavi je sodelovalo 50 anketirancev, ki so uporabniki ayurvedskih storitev. Rezultati so pokazali, da se za ayurvedo bolj zanimajo ženske (62%) kot moški (38%), saj jih je toliko sodelovalo v raziskavi.

Anketiranci se večkrat letno (32%) poslužujejo klasičnih masaž, 30% pa vsaj enkrat mesečno. Kar 20% anketirancev pa klasičnih masaž ne koristi.

66% anketirancev obiske klasičnih masaž po tem, ko so prvič obiskali tretmaje ayurvede, niso zmanjšali, le takšnih pa je bilo 14%.

Na vprašanje, kje so slišali za ayurvedo, se največ (30%) anketirancev tega ne spominja, tisti, ki pa se spominjajo, pa so prvič za ayurvedo slišali od sodelavcev (22%) ter od izvajalcev ayurvede (20%).

Kar 86% vseh anketirancev ve, da ayurveda prihaja iz Indije, 10% tega ne ve. Sledita odgovora z 2%, da ayurveda prihaja iz Kenije ali iz Savdske Arabije. Zato je **prva hipoteza**, ki se glasi, da več kot polovica anketiranih uporabnikov ayurvede ve, da ayurveda prihaja iz Indije, **potrjena**.

Raziskava (Zvonar in Ducman, 2011, str. 49) je pokazala, da med ljudmi, ki so uporabniki, in tistimi, ki niso uporabniki ayurvedskih storitev, jih je 77% odgovorilo pravilno, da ayurveda prihaja iz Indije. Dr. Ajith Chakrapani Somarajan je v intervjuju povedal, da prihaja iz Kerale, južnega predela Indije, kjer se je ayurveda začela in da se je za njo odločil, ker je to veda bližine naravi in ker živi takšno življenje. Takšnega mišljenja je tudi ga. Biljana Dušić (Vertelj, 2011, str. 60), ki je v intervjuju povedala, da je ayurveda v Indiji del vsakdanjega življenja.

56% anketirancev pravilno meni, da ayurvedska masaža na osebo deluje terapevtsko, očiščevalno in sprostilno, 10% pa tega ni znala opredeliti. Raziskava (Zvonar in Ducman, 2011, str. 59) je pokazala, da 60% anketirancev, ki so že bili na tretmaju ayurvede, meni, da ima le-ta sprostitvene, terapevtske in razstrupilne učinke.

Posvet pri ayurvedskem zdravniku je opravilo samo 22% anketirancev, zato **druga hipoteza**, ki se glasi, da več kot polovica anketiranih uporabnikov ayurvede ni opravilo posveta pri ayurvedskem zdravniku, **je potrjena**.

Ayurveda ima kar nekaj masaž, ki imajo različne učinke na telo. Najpogosteje (33%) je med uporabniki ayurvede poznana abhyanga, zato je **tretja hipoteza**, ki se glasi, da anketirani uporabniki ayurvede najbolj poznajo masažo abhyango, **potrjena**. Zatem v 20% sledi shirodhara. 5% anketiranih pa ne pozna nobene od naštetih metod ayurvedske masaže. Raziskava (Zvonar in Ducman, 2011, str. 51) pa je pokazala, da anketiranci najbolj poznajo shirodharo (18%), abhyango pa poznajo v 14%.

Ker veliko ljudi ne pozna ayurvede v celoti, se pogosto odločajo za masažo zaradi radovednosti. Na vprašanje, zakaj so se odločili za tretma ayurvede, se je nanašala **četrti hipoteza**, ki se glasi, da anketirani uporabniki ayurvede najpogosteje obiščejo njen tretma iz radovednosti, **ni potrjena**, saj jih je tako odgovorilo 24%, najpogosteje (26%) pa so se anketiranci za tretma ayurvede odločili zato, ker so dobili bon ter zaradi priporočila.

Največ (42%) anketirancev je bilo ayurvedske masaže deležno le enkrat. Nato sledi odgovor dvakrat v 26%. Na vprašanje, ali bodo ayurvedske tretmaje uporabili še večkrat, jih je kar 64% odgovorilo pritrdilno. 8% anketiranih uporabnikov je odgovorilo z ne in kot razlog za opustitev obiskovanja ayurvede odgovorilo, da jih kar 75% nima denarja in 25%, da jim tretma ni bil všeč. Raziskava (Zvonar in Ducman, 2011, str. 54) je pokazala, da je največji razlog, da se anketiranci ne udeležujejo redno ayurvedskih tretmajev, denar.

Da se po ayurvedi počutiš odlično, je menilo kar 46% anketirancev. Da se počutiš zelo dobro pa 20%, 12% anketiranih pa je takšnih, ki po izvedbi ayurvedskega tretmaja niso doživeli nič posebnega. Na vprašanje, kako se počutijo anketiranci po izvedbi ayurvedskega tretmaja, se je nanašala **peta hipoteza**, ki je predvidevala, da se bodo anketiranci najpogosteje počutili zelo dobro, zato **ni potrjena**, saj so se najpogosteje počutili odlično.

Po uporabi ayurvedskih storitev je 30% anketiranih oseb delno spremenilo svoj življenjski slog, 10% v celoti, 52% anketirancev pa svojega življenjskega sloga ni spreminjalo. Ugotovitve raziskave (Vertelj, 2011, str. 63, 64) poglobljenih intervjujev z g. Goranom Dokićom, ayurvedskim terapevtom, in go. Biljano Dušić, dr. med., potrjujejo tesno povezanost uporabe ayurvede z zdravim načinom življenja in delovnimi sposobnostmi telesa. Hkrati pa sta oba opozorila na to, da je učinek ayurvede tudi odvisen od tistega, ki daje oziroma sprejema ayurvedski tretma. Če ne sodeluješ z lastno dušo in telesom, potem verjetno tudi učinek ne bo optimalen.

Naslednje vprašanje je bilo povezano s teorijo ayurvedskega zdravljenja in se je nanašalo na poznavanje izrazov vata, pitta in kapha, ki jih anketiranci v 42% delno poznajo, 20% jih pozna v celoti, kar 38% anketirancev pa teh izrazov ne pozna.

Rezultati anketnega vprašalnika so pokazali, da največ (42%) anketirancev o izobraževanju oziroma pridobivanju informacij s področja ayurvede še ni razmišljalo. Tisti, ki pa so, jih je samo 24%, zato **šesta hipoteza**, ki se glasi, da so najpogosteje anketirani uporabniki ayurvede izrazili željo po pridobivanju še več informacij na tem področju, **ni potrjena**.

Saloni in wellnes centri, ki smo jih obiskali, imajo različne ayurvedske prostore z različno opremo in pripomočki. Izvajajo tudi različne postopke ayurvedskih tretmajev, kljub temu pa vsi ayurvedski centri izhajajo iz enakega bistva. Žal pa je za enkrat po Sloveniji zelo malo število ustanov, kjer se ayurveda izvaja. Zaradi tega je manj poznana in manj cenjena med ljudmi. V nekaterih ayurvedskih centrih zelo nazorno prikažejo bistvo in glavni namen ayurvede, žal pa spet pri drugih izvajajo ayurvedo samo kot sprostitevno dejavnost. V Sloveniji imamo le tri prave ayurvedske zdravnike, ki lahko zdravijo. Ostali strokovnjaki oz. zdravilci, ki se izobražujejo na seminarjih ali ayurvedskih šolah po Evropi, ne morejo omogočati ljudem zdravljenja, ampak le sprostivni in razstrupljalni način telesa.

5 ZAKLJUČEK

Kako sva prišli do ayurvede? To naju vpraša čisto vsak, ki ve, da delava raziskovalno nalogo. Odgovora pravzaprav ne veva. Veva le, da sva naključno ob pogovoru s prijateljem iz Šrilanke prišli na temo o zeliščih in alternativni medicini po svetu. Kasneje, ko sva se pogovarjali, kaj bi raziskovali, sva zasledili ayurvedo. Tudi sami nisva vedeli, za kaj se pravzaprav gre, ampak že samo ime naju je pritegnilo. Začeli sva raziskovati in iskati podatke, ki bi nama pomagali pri nastanku naloge. Kmalu je vse skupaj postajalo zanimivo in odločili sva se, da bova napisali raziskovalno nalogo in s tem pripomogli k ozaveščanju ljudi, ker je danes svet prišel do takšne točke, ko je tak način življenja in zdravljenja že potreben.

Če ste že bili kdaj radovedni in ste raziskovali stare prakse medicine, ste prav zagotovo našli kaj dejstev o eni izmed zanimivih medicin, ki se imenuje ayurveda. Ayurvedska medicina je tradicionalna medicina v Indiji in je po mnenju mnogih najstarejša zdravstvena znanost na svetu. Dobesedno ayurveda pomeni znanost o življenju, kar nam pove že sama beseda, da v to medicino vključimo celoten način življenja in da ayurveda gleda človeka kot celoto, se pravi celostno. Ta medicina je povsem drugačna od zahodnih medicin, ki se poslužuje zdravljenju s sintetičnimi zdravili za različne bolezni.

Ljudje so slišali za ayurvedo, ampak meniva, da se o tem ne ve dovolj, zato predlagava pri tej tematiki boljše in večje osveščanje ljudi na zanimiv način, tako po spletu kot v medijih, časopisih in literaturah, saj bi se lahko tako ljudje pogosteje odločali za alternativno medicino – ayurvedo.

Meniva, da bi lahko ayurvedsko medicino priznali v Sloveniji kot uradno. V Indiji je to že dolgo uradna medicina in velja za zelo uspešno, tudi drugod po svetu je ayurveda že zelo razširjena, vendar še vedno ni dovolj priznana, kot je le-ta v Indiji, kjer živijo v svetu zelišč in v harmonij narave, ki posluša človeka.

Čas teče in življenje se spreminja, ne samo v Indiji, temveč po celem svetu. Šele zdaj se zavedamo, kako pomembne so naravne sestavine in pravilni način življenja, ki bi ga dandanes prav vsak potreboval v tem hitrem, stresnem načinu življenja. In kdo se navsezadnje ukvarja s celotnim načinom življenja in samim sabo, da je povezan z naravo, duhom in čustvi na telo? Ayurveda sama.

Mogoče ayurveda ni splošno poznana v Sloveniji in verjetno tudi ne bo, saj tega naša medicina ne priznava, ampak zamislite se, kje bomo s takšnim načinom življenja, ki ga živimo danes, ali čez 10, mogoče 20 ali 50 let. Ayurveda nas uči, kako živeti z naravo in nas ljubiti takšne, kot smo, ne takšne, kakršni bi morali ali si želimo biti.

Človek, ki bo potreboval ayurvedo, ga bo ta poklicala sama, saj je dobrodošla v vseh srcih ljudi, ki bi potrebovali nov holističen in duhoven pogled na svet, ki napolnjuje srca naših duš.

6 LITERATURA IN VIRI

Chakrapani Somarajan, A. Ustni vir. Laško, 22. 12. 2014.

Drobne, V., Šprajc, T., Čepin Tovornik, P. Slike: 1 – 14.

Frawley D. in Lad, V. *Joga zelišč: ayurvedski vodnik po zeliščarstvu*. Orbis, Ljubljana, 2013, str: 14, 124, 132, 140, 151, 182, 186, 196, 271.

Gorjup, D. Ustni vir. Prebold, 30. 12. 2014.

Komasz, S. Ustni vir. Ljubljana, 17. 1. 2015.

Medved N. (prevod). *Ayurveda: celostni program za dobro počutje*. Učila international d.o.o, Tržič, 2008, str: 7 - 8, 16 - 17, 19 - 20, 72-76.

Morrison H. J. *Knjiga o ayurvedi. Vodnik za dobro počutje*. Gnosis - quattro, Ljubljana, 1996, str: 6, 8 – 10, 18 - 19, 22, 27, 68.

PIS – Pravno-informacijski sistem. *Zakon o zdravilstvu (ZZdrav)*. Uradni list RS, št. 94/07 in 87/11. Dostopno na:
<http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO4283> (18. 2. 2015).

Pustavrh, N. »*Ajurveda ni magija, temveč znanost, kot jo razumemo v Indiji*«. 9. julij 2014. Dostopno na:
<http://www.viva.si/Alternativna-in-naravna-pomo%C4%8D/11755/Ajurveda-ni-magija-temve%C4%8D-znanost-kot-jo-razumemo-v-Indiji> (17. 2. 2015).

Sachs M. *Ayurvedic beauty care*. Lotus press, Delhi, 1994, str: 168 – 171.

Safić Gupta S. *Ajurvedska medicina za fizično, mentalno in duhovno zdravje*. Belin grafika, d. o. o., Ljubljana, 2013, str: 11, 12, 109, 138.

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

Uradni list RS, št. 87/2011, z dne 2. 11. 2011. *Ukaz o razglasitvi Zakona o spremembah in dopolnitvah Zakona o zdravilstvu (ZZdrav-A)*. Dostopno na:
<http://www.uradni-list.si/1/content?id=105674> (18. 2. 2015).

Vertelj, M. *Uporaba ajurvede in ajurvedske masaže v športu*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana, 2011, str. 60, 63, 64.
<http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22048700VerteljMateja.pdf> (17. 2. 2015).

Zvonar, N., Ducman, S. *Čarobni dotik ayurvede*. Raziskovalna naloga. Srednja zdravstvena šola Celje. Mladi za Celje, Celje, 2011, str. 49, 51, 54, 59.

7 PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik za uporabnike ayurvede

Priloga 2: Vprašalnik za določanje doš (Thermana Laško)

ANKETNI VPRAŠALNIK ZA UPORABNIKE AYURVEDE

Spoštovani!

Sva Veronika Drobne in Tjaša Šprajc, dijakinji 2. letnika Srednje zdravstvene šole Celje, smer kozmetični tehnik. V sklopu raziskovalne naloge sva se dotaknili področja ayurvede, kjer želiva s pomočjo vprašalnika anketirati in raziskovati poglede ljudi, ki uporabljajo ayurvedske storitve (tretmaje). Z raziskavo želiva ugotoviti, če uporabniki ayurvedskih storitev upoštevajo ayurvedska načela ter kako so zadovoljni z ayurvedskimi storitvami.

Prosiva Vas, da nama pomagate in si vzamete nekaj minut časa za naslednja vprašanja. Anketni vprašalnik je anonimen. Za vaše sodelovanje se vam že vnaprej lepo zahvaljujema.

Datum izpolnjevanja anketnega vprašalnika: _____

Spol:

- a) ženski
- b) moški

1. Kako pogosto (povprečno) hodite na klasično masažo?

- a) Nikoli
- b) Enkrat mesečno
- c) Večkrat mesečno
- d) Večkrat letno

2. Ste z obiskom ayurvedske masaže zmanjšali tretmaje klasične masaže.

- a) Da
- b) Ne
- c) Drugo (napišite): _____

3. Kje ste **prvič** slišali za ayurvedo?

- a) Od sodelavcev
- b) Od sorodnikov
- c) Od prijateljev

- d) Od izvajalcev ayurvede
- e) Se ne spominjam
- f) Drugo (napišite): _____

4. Od kod prihaja ayurveda?

- a) Iz Mehike
- b) Iz Indije
- c) Iz Savdske Arabije
- d) Iz Kenije
- e) Iz Kolumbije
- f) Ne vem

5. Katere učinke ima po Vašem mnenju ayurvedska masaža na telo?

- a) Sprostilne
- b) Očiščevalne
- c) Terapevstke
- d) Vse od zgoraj naštetih
- e) Nič od zgoraj naštetih
- f) Ne vem
- g) Drugo (napišite): _____

6. Ali ste pred storitvijo tretmaja ayurvede opravili posvet pri ayurvedskem zdravniku?

- a) Da
- b) Ne

7. Katere od naštetih metod ayurvedske masaže so Vam poznane? (možnih več odgovorov)

- a) Shirodhara (tretma glave in ramen s tekočimi olji)
- b) Udwartanama (zdravilni piling telesa in masaža z zdravilnimi snovmi)
- c) Abhyanga (oljna masaža z zeliščno kopeljo ali zeliščnimi snopki)
- d) Mukabhyanga (masaža obraza)
- e) Padabhyanga (masaža stopal)
- f) Ubatan (masaža z zeliščno pasto)
- g) Pinda swedana (masaža z rižem)
- h) Nič od naštetih

8. Razlog, da ste se odločili za ayurvedski tretma? (možnih več odgovorov)

- a) Dobil/a sem bon
- b) Verjamem v to in sem želel/a preizkusiti
- c) Zaradi radovednosti
- d) Priporočil/a mi je sosed/a, prijatelj/ica, znanec/ka ...
- e) Drugo (napišite): _____

9. Kolikokrat ste že bili deležni zdravljenja oz. ayurvedskih tretmajev?

- a) Enkrat
- b) Dvakrat
- c) Trikrat
- d) Drugo (napišite): _____

10. Boste tretmaje ayurvede uporabili še večkrat?

- a) Da
- b) Ne
- c) Še ne vem

Če ste odgovorili z NE, potem prosim odgovorite na vprašanje Zakaj ne? (možnih več odgovorov):

- a) Ker nimam časa
- b) Ker nimam denarja za to
- c) Ker mi tretma ni bil všeč
- d) Ker v to ne verjamem
- e) Drugo (napišite): _____

11. Kako ste se počutili po izvedbi tretmaja?

- a) Odlično
- b) Zelo dobro
- c) Dobro
- d) Slabo
- e) Nič posebnega.

12. Ste po uporabi ayurvedskih storitev spremenili svoj življenjski slog?
- a) Da, v celoti
 - b) Da, delno
 - c) Ne
 - d) Še ne, vendar imam namen
 - e) Drugo (napišite): _____
13. So vam poznane vata, pitta in kapha?
- a) Da, v celoti
 - b) Da, delno
 - c) Ne
 - d) Drugo (napišite): _____
14. Si želite še več izobraževanja oz. informacij na področju ayurvedskih storitev?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) O tem nisem razmišljal/-a

Hvala za vaš čas in pomoč mladim raziskovalkam ☺

Tjaša in Veronika,
Srednja zdravstvena šola Celje

VPRAŠALNIK ZA DOLOČANJE DOŠ

AYURVEDA VPRAŠALNIK / AYURVEDA QUESTIONNAIRE / AYURVEDA QUESTIONARIO / AYURVEDA FRAGEBOGEN / AYURVEDA UPITNIK / КАК ЗАПОЛНИТЬ АНКЕТУ?

NA NASLEDNJIH STRANEH BOSTE NAŠLI VEČ VPRAŠANJ. VAŠI ODGOVORI NAM BODO POMAGALI SPRAVITI VAŠE TRI DOŠE V RAVNOVESJE. / THE FOLLOWING PAGES CONTAINS A LIST OF QUESTIONS. YOUR ANSWERS WILL HELP US TO BALANCE THE THREE DOSHAS FOR YOU. / NELLE SEGUENTI PAGINE TROVERÀ DIVERSE DOMANDE. LE SUE RISPOSTE CI AIUTERANNO A METTERE I SUOI TRE DOSHA IN EQUILIBRIO. / AUF DEN FOLGENDEN SEITEN BEFINDEN SICH MEHRERE FRAGEN. IHRE ANTWORTEN HELFEN UNS, IHRE DREI DOSHAS INS GLEICHGEWICHT ZU BRINGEN. / NA SLJEDEĆIM ĆETE STRANICAMA NAĆI VIŠE PITANJA. VAŠI ĆE NAM ODGOVORI POMOĆI DA VAŠE TRI DOŠE DOVEDEMO U RAVNOTEŽU. / НА ПОСЛЕДУЮЩИХ СТРАНИЦАХ ВЫ НАЙДЕТЕ РЯД ВОПРОСОВ. ВАШИ ОТВЕТЫ НАМ ПОМОГУТ ПРИВЕСТИ ВАШИ ТРИ ДОШИ В РАВНОВЕСИЕ.

VZEMITE SI ČAS IN V MIRU POSKUSITE ODGOVORITI NA VSA VPRAŠANJA ĆIM BOLJ NATANĀNO. / PLEASE TRY TO ANSWER ALL THE QUESTIONS IN A CALM AND RELAXED STATE IN ORDER TO PRODUCE ACCURATE INFORMATION. / SI PRENDA DEL TEMPO E CERCHI DI RISPONDERE A TUTTE LE DOMANDE IN MODO PIÙ PRECISO POSSIBILE. / NEHMEN SIE SICH ZEIT UND VERSUCHEN SIE, IN RUHE ALLE FRAGEN SO EXAKT WIE MÖGLICH ZU BEANTWORTEN. / IZDOVOJITE VRIJEME I U MIRU POKUŠAJTE ŠTO PRECIZNIJE ODGOVORITI NA SVA PITANJA. / НЕ ТОРОПЯСЬ, ПОПРОБУЙТЕ ДАТЬ КАК МОЖНО БОЛЕЕ ТОЧНЫЕ ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ.

VAŠI PODATKI BODO SKRBN0 VAROVANI IN NE BODO POSREDOVANI TRETJIM OSEBAM. / ALL INFORMATION ARE KEPT STRICTLY PERSONAL. / I SUOI DATI VERRANNO TUTELATI CON LA MASSIMA RISERVATEZZA E NON VERRANNO PASSATI AI TERZI. / IHRE DATEN WERDEN SORGFÄLTIG GESCHÜTZT UND WERDEN NICHT AN DRITTE WEITERGEGEBEN. / VAŠI ĆE PODACI BITI DOBRO ĀUVANI I NEĆE BITI POSREDOVANI TREĆIM OSOVAMA. / ВАШИ ДАННЫЕ БУДУТ НАДЕЖНО ЗАЩИЩЕНЫ И НЕ БУДУТ ПЕРЕДАНЫ ТРЕТЬИМ ЛИЦАМ.

NA VPRAŠANJE ODGOVORITE TAKO, DA NAREDITE KRIŽEC (X) V KVADRAT PRED PRAVILNIM ODGOVOROM, ALI NAPIŠITE VAŠ ODGOVOR. / PLEASE PUT AN "X" IN ONE BOX OR FILL IN THE INFORMATION FOR EACH QUESTION. / ALLA DOMANDA SI PUÒ RISPONDERE FACENDO UNA CROCE (X) NEL QUADRATINO DAVANTI LA RISPOSTA CORRETTA. OPPURE SCRIVENDO LA PROPRIA RISPOSTA. / DIE FRAGEN BEANTWORTEN SIE SO, DASS SIE DAS KÄSTCHEN VOR DER ZUTREFFENDEN ANTWORT ANKREUZEN (X) ODER IHRE ANTWORT AUF-SCHREIBEN. / НА PITANJA ODGOVORITE TAKO ŠTO ĀETE STAVITI IKS (X) U KVADRAT ISPRED ISPRAVNOG ODGOVORA / ОТВЕЧАЙТЕ НА ВОПРОСЫ, РИСУЯ КРЕСТИК (X) РЯДОМ С ПРАВИЛЬНЫМ ОТВЕТОМ.

HVALA ZA VAŠE SODELOVANJE. / THANK YOU FOR YOUR COOPERATION. / GRAZIE PER LA PARTECIPAZIONE. / WIR BEDANKEN UNS BEI IHNEN FÜR IHRE TEILNAHME. / HVALA VAM NA SUDJELOVANJU. / БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО.

EKIPA THERMANA & VEDA / THERMANA & VEDA TEAM. / TEAM DI THERMANA&VEDA/ IHR THERMANA&VEDA -TEAM / LIJEĆNIĆKA EKIPA AYURVEDE / МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА АЮРВЕДЫ



Thermana & Veda
Ayurveda Center Laško

Reg. no.: _____

Serial. no.: _____

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

1.del (obvezen za vse) / Section – I (to be completed by everyone) / 1° parte (obbligatoria per tutti)/ Teil 1 (obligatorisch für Alle) / 1. dio (obvezan za sve) / 1.часть (обязательная для всех)

1	Priimek / Last name/Cognome/ Nachname / Prezime / Фамилия
2	Ime / Name /Nome/ Vorname /Ime / Имя
3	Datum rojstva / Date of birth/Data di nascita/ Geburtsdatum / Datum rođenja / Дата рождения
4	Narodnost / Nationality/ Nazionalità/ Staatsangehörigkeit/ Nacionalnost / Национальность
5	Spol / Sex / Sesso / Geschlecht / Spol / Пол
6	Višina /Height/Altezza/ Körpergröße / Visina / Рост
7	Teža / Weight/Peso/ Körpergewicht / Težina / Вес
8	Zakonski stan / Marital status/ Stato civile/ Familienstand / Bračno stanje / Женат/Замужем
9	Poklic / Profession/Professione/ Beruf / Profesija / Профессия
10	Ste preboleli katero od navedenih otroških bolezni? / Did you have any of the common childhood diseases?/ Ha avuto qualche malattia infantile?/ Haben Sie in der Vergangenheit unter einer oder mehreren Kinderkrankheiten gelitten? / Jeste li preboljeli neku od navedenih dječjih bolesti? / Были ли у Вас какая-нибудь из приведенных детских болезней? Če ste, navedite, katero. / If so, please specify. / Se sì, indicare quale./ Wenn ja, geben Sie an, unter welchen./ Ako jeste, navedite koju. / Если да, то укажите какой.
11	Imate katero prirojeno okvaro? / Were you born with any disability?/ Ha qualche difetto connaturato?/ Haben Sie angeborene Leiden?/ Imate li neku urođenu manu? / Есть ли у Вас какая-нибудь врожденная болезнь? Če imate, navedite, katero. / If so, please specify. / Se sì, indicare quale./ Wenn ja, geben Sie an, welche. / Ako imate, navedite koju. /Если да, то укажите какая.
12	Ste imeli kakšno nesrečo? / Have you had any accidents?/ Ha avuto qualche incidente? / Waren Sie an einem oder mehreren Unfällen beteiligt? / Jeste li imali neku nesreću? / Был ли у Вас какой-нибудь несчастный случай? Če ste, navedite, kakšno. / If so, please specify. / Se sì, indicare quale./ Wenn ja, geben Sie diese an./ Ako jeste, navedite koju. / Если да, то укажите какой.
13	Ste bili operirani? / Have you undergone any operations?/ E' stato operato/a?/ Wurden Sie operiert? / Jeste li bili operirani? / Были ли у Вас какие-нибудь операции? Če ste, navedite, kje. / If so, please specify./ Se sì, indicare quale./ Wenn ja, geben Sie an, an welchem Körperteil bzw. Organ. / Ako jeste, navedite što. / Если да, то укажите какие
14	Imate trenutno kakšne težave? / Do you have any complaints at present?/ Attualmente ha qualche problema?/ Haben Sie zurzeit Beschwerden? / Imate li trenutno neke tegobe? / Есть ли у Вас какие-нибудь проблемы на данный момент?

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

<input type="checkbox"/>	Sladkorna bolezen / Diabetes / Diabete/ Diabetes / Šećerna bolest / диабет
<input type="checkbox"/>	Povišan krvni tlak / Hypertension/ Ipertensione arteriosa/ Erhöhter Blutdruck/ Povišeni krvni tlak / Повышенное кровяное давление
<input type="checkbox"/>	Holesterol/ Cholesterol/ Colesterolo/ Erhöhter Cholesterinspiegel/ Kolesterol / Холестерин
<input type="checkbox"/>	Sinusitis/ Sinusitis/ Sinusite/ Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung) / Sinusitis / Синусит
<input type="checkbox"/>	Migrena/ Migraine / Eemicrania/ Migräne/ Migrena / Мигрень
<input type="checkbox"/>	Astma/ Asthma/ Asma/ Asthma/ Astma / Астма
<input type="checkbox"/>	Bronhitis/ Bronchitis/ Bronchite/ Bronchitis/ Bronhitis / Бронхит
<input type="checkbox"/>	Bolezni srca/ Heart disease/ Malattie cardiache/ Herzerkrankungen/ Bolesti srca / Болезни сердца
<input type="checkbox"/>	Hepatitis/ Hepatitis/ Epatite/ Hepatitis (Leberentzündung) / Hepatitis / Гепатит
<input type="checkbox"/>	Želodčne težave/ Gastric problem/ Problemi gastrici/ Magenbeschwerden/ Želučane tegobe / Проблемы с желудком
<input type="checkbox"/>	Hemoroidi/ Hemorrhoids/ Emorroidi/ Hämorrhoiden/ Hemoroide / Геморрой
<input type="checkbox"/>	Prostata/ Prostrate/ Prostata/ Prostatabeschwerden/ Tegobe s prostatom / Простата
<input type="checkbox"/>	Artritis/ Arthritis/ Artrite/ Arthritis/ Artritis / Артрит

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

<p>15 Ste alergični na določeno vrsto hrane / zdravil? Če ste, navedite katero. / Are you allergic to any food items/medicine? Specify. / E' allergico/a a qualche tipo di cibo/medicinali? Se sì, indicare quale. / Sind Sie allergisch gegen bestimmte Nahrungsmittel oder Medikamente? Wenn ja, geben Sie an, gegen welche. / Jeste li alergični na neku hranu/lijekove? Ako jeste, navedite na što. / Есть ли у Вас аллергия на определенный вид пищи/лекарств. Если да, то укажите какая.</p>				
<p>16 Jemljete trenutno zdravila? Če jih, navedite katera. / Are you undergoing any medications? Specify. / Attualmente usa dei medicinali? Se sì, indicare quali. / Nehmen Sie zurzeit Medikamente? Wenn ja, geben Sie an, welche. / Uzimate li redovito lijekove? Ako uzimate, navedite koje. / Принимаете ли Вы какие-нибудь лекарства на данный момент? Если да, то укажите какие.</p>				
<p>17. Prosimo, napišite zgodovino bolezni v vaši družini. / Please provide your family history regarding diseases? / La preghiamo di scrivere la storia delle malattie della Sua famiglia. / Geben Sie die Krankengeschichte Ihrer Familie an. / Molimo napišite povijest bolesti u vašoj obitelji. / Укажите, пожалуйста, историю семейных болезней.</p>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%; border-right: 1px solid black; padding: 2px;">Živi/ Alive/ Vivo/ Lebend / Živi / Живой/ая</td> <td style="width: 25%; border-right: 1px solid black; padding: 2px;">Pokojen/ pokojna / Dead/ Defunto/a/ Verstorben / Pokojni/pokojna / Покойный/ Покойная</td> <td style="padding: 2px;">Bolezen ali vzrok smrti (navedite natančno / Disease or cause of death (specify) / Malattia o causa della morte (indicare precisamente) / Krankheit oder der Grund für den Tod (bitte, genau anführen) / Bolest ili uzrok smrti (navedite precizno) / Болезнь или причина смерти (точно укажите)</td> </tr> </table>	Živi/ Alive/ Vivo/ Lebend / Živi / Живой/ая	Pokojen/ pokojna / Dead/ Defunto/a/ Verstorben / Pokojni/pokojna / Покойный/ Покойная	Bolezen ali vzrok smrti (navedite natančno / Disease or cause of death (specify) / Malattia o causa della morte (indicare precisamente) / Krankheit oder der Grund für den Tod (bitte, genau anführen) / Bolest ili uzrok smrti (navedite precizno) / Болезнь или причина смерти (точно укажите)
Živi/ Alive/ Vivo/ Lebend / Živi / Живой/ая	Pokojen/ pokojna / Dead/ Defunto/a/ Verstorben / Pokojni/pokojna / Покойный/ Покойная	Bolezen ali vzrok smrti (navedite natančno / Disease or cause of death (specify) / Malattia o causa della morte (indicare precisamente) / Krankheit oder der Grund für den Tod (bitte, genau anführen) / Bolest ili uzrok smrti (navedite precizno) / Болезнь или причина смерти (точно укажите)		
Oče/Father/ Padre/ Vater / Otac/ Отец				
Mati/Mother/ Madre/ Mutter / Majka / Мать				
Brat/Brother/ Fratello/ Bruder / Brat / Брат				
Brat/Brother/ Fratello/ Bruder / Brat / Брат				
Sestra/Sister/ Sorella/ Schwester / Sestra / Сестра				
Sestra/Sister/ Sorella/ Schwester / Sestra / Сестра				

18 Katero vrsto hrane imate radi? / What type of food do you prefer? / Che tipo di alimentazione Le piace? / Wie ernähren Sie sich? / Koju vrstu hrane volite? / Какую еду предпочитаете?

Vegetarijansko / Vegetarian/ Vegetariana / Vegetarisch / Vegetarijansku / Вегетарианскую

Nevegetarijansko / Non-vegetarian/ Non – vegetariana / Nicht-vegetarisch / Nevegetarijansku / Невегетерианскую

19 Kako pripravljeno hrano radi jeste? / What state of food do you prefer? / Come Le piace mangiare il cibo preparato? / Wie bevorzugen Sie Ihr Essen? / Kako pripremljenu hranu volite jesti? / Какой способ приготовления еды предпочитаете?

Toplo/ Warm/ Caldo/ Warm / Toplú / Горячий

Mlačno/ Medium/ Tepido/ Lauwarm / Mlaku / Теплый

Hladno / Cold / Freddo / Kalt / Hladnu / Холодный

20 Kateri okusi so vam všeči? / What taste do you prefer? / Quali gusti Le piacciono? / Welche Geschmacksrichtungen bevorzugen Sie? / Koji vam se okusi sviđaju? / Какой вкус предпочитаете?

<p><input type="checkbox"/> Sladko/ Sweet/ Dolce/ Süß / Slatko / Сладкий</p> <p><input type="checkbox"/> Kисло / Sour / Acido/ Sauer / Kiselo / Кислый</p> <p><input type="checkbox"/> Slano / Salty / Salato/ Salzig / Slano / Солёный</p>	<p><input type="checkbox"/> Pekoče/ Hot/ Piccante/ Scharf / Ljuto / Острый</p> <p><input type="checkbox"/> Grenko/ Bitter/ Amaro / Bitter / Gorko / Горький</p> <p><input type="checkbox"/> Trpko/ Astringent/ Aspro / Herb / Трпко / Терпкий</p>
---	---

21 Kakšen apetit imate? / Describe your appetite/ Com'è il Suo appetito? / Wie ist Ihr Appetit? / Kakav apetit imate? / Какой у Вас аппетит?

<p><input type="checkbox"/> Majhen/ Small/ Piccolo/ Vermindert / Mali / Маленький</p> <p><input type="checkbox"/> Srednji/ Medium/ Medio/ Normal / Srednji / Средний</p> <p><input type="checkbox"/> Velik/ Large/ Rande / Groß / Velik / Большой</p>	<p><input type="checkbox"/> Enakomeren/ Regular/ Stabile / Gleichmäßig / Равномерен / Равномерный</p> <p><input type="checkbox"/> Neenakomeren/ Irregular/ Instabile / Ungleichmäßig / Neravnomjeran / Неравномерный</p>
---	--

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

22 Se ponoči zbudite lačni?/ Do you wake up hungry at night?/ Si sveglia durante la notte con la fame?/
Wachen Sie nachts hungrig auf? / Budite li se noću gladni? / Просыпаетесь ли ночью голодными?

- Da/Yes / Si/Ja / Da / Да
 Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

23 Kakšne so Vaše potrebe po tekočini?/ What about thirst?/ Quali sono i Suoi bisogni di liquidi?/ Wie ist Ihr Flüssigkeitsbedarf?/
Kakve su vaše potrebe za tekućinom? / Какая Ваша потребность в жидкости?

- Minimalne / Minimal/ Minimi / Minimal / Minimalne / Минимальная
 Srednje / Medium / Cambiano/ Veränderlich / Promjenljive / Переменная
 Pretirane/ Excessive / Esagerati/ Übertrieben / Pretjerane / Повышенная

24 Kakšna tekočina Vam odgovarja?/ What type of liquid do you prefer?/Che tipo di liquido Le piace? / Wie bevorzugen Sie Ihre
Getränke? / Kakva vam tekućina odgovara? / Какую жидкость Вы предпочитаете?

- Hladna/Cold/ Freddo/ Kalt / Hladna / Холодную
 Mešana/ Mixture/ Misto / Lauwarm / Miješana / Смешанную
 Vroča / Hot/ Caldo/ Heiß / Vruća / Горячую

25 Koliko tekočine zaužijete?/ What quantity of liquid do you prefer?/ Quanto liquido consuma?/ Wie viel Flüssigkeit nehmen Sie zu
sich? / Koliko tekućine porijete? / Сколько жидкости вносите?

- Malo/ Small/ Poco/ Wenig / Malo/ Мало
 Srednja/ Medium/ Medio/ Durchschnittlich viel / Srednje / Средне
 Veliko/ Large/ Tanto / Viel / Mnogo / Много

26 Kolikokrat na dan zaužijete tekočino?/ How many times do you take liquid per day?/ Quante volte al giorno consuma i liquidi?/
Wie oft am Tag nehmen Sie Flüssigkeit zu sich? / Koliko puta na dan pijete? / Сколько раз в день вносите жидкость?

- 1 do 2-krat / 1-2 times/ 1 - 2 volte / 1- bis 2-mal/ 1 do 2 puta / 1-2 раза
 2 do 5-krat / 2-5 times/ 2 - 5 volte / 2- bis 5-mal / 2 do 5 puta / 2-5 раз
 Več kot 5-krat / more than 5 times/ Più di 5 volte/ Mehr als 5-mal / Više od 5 puta / более 5 раз

27 Kakšno je Vaše blato?/ Are your bowel movements?/ Come sono le Sue feci? / Come sono le Sue feci?/ Wie ist Ihre Verdau-
ung?/ Kakva je vaša stolica? / Каков Ваш стул?

- Zaprt/a sem / Constipated / Sono stitico/a / Ich neige zu Verstopfung/ Затворен/-a sam / Запор
 Normalno/Normal/ Normali/ Normal / Normalna / Нормальный
 Tekoče / Loose/ Liquide / Ich neige zu Durchfall / Tekuća / Жидкий

28 Kolikokrat na dan urinirate?/ How many times per day do you urinate?/ Quante volte al giorno urina? / Wie oft am Tag urinieren
Sie?/ Koliko puta na dan urinirate? / Сколько раз в день мочитесь?

- 1 do 4-krat / 1-4 times/ 1 - 4 volte / 1- bis 4-mal/ 1 do 4 puta / 1 - 4 раза
 4 do 6-krat / 4-6 times/ 4 - 6 volte/ 4- bis 6-mal / 4 do 6 puta / 4 - 6 раз
 Več kot 6-krat / more than 6 times/ Più di 6 volte / Mehr als 6-mal / Više od 6 puta / более 6 раз

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

29 Vas med uriniranjem peče ali boli? / Do you feel any burning sensation or pain when urinating? / Le brucia o fa male mentre urina? / Empfinden Sie Brennen oder Schmerzen beim Wasserlassen? / Da li vas tijekom uriniranja peče ili boli? / Ощущаете ли жжение или боль во время мочеиспускания?

- Da/Yes / Si/Ja / Da / Да
 Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

30 Kakšen je Vaš spanec? / About your sleep / Com'è il Suo sonno? / Wie ist Ihr Schlaf? / Kakav je vaš san? / Каков Ваш сон?

- Rahel / Light/ Leggero/ Leicht / Lagan / Легкий
 Moten / Disturbed/ Disturbato/ Gestört / Ometan / С нарушениями
 Minimalen/ Minimal/ Minimo / Kurz/ Minimalan / Минимальный
 Globok/ Sound/ Profondo/ Tief / Dubok / Глубокий
 Zmeren/ Moderate/ Moderato / Normal / Umjeren / Умеренный
 Pretiran/ Heavy / Esagerato / Übertrieben lang / Pretjeran / Чрезмерный

31 Koliko ur spite ponoči? / How many hours do you sleep at night? / Quante ore dorme la notte? / Wie lange schlafen Sie pro Nacht? / Koliko sati spavate tijekom noći? / Сколько часов за ночь спите?

- Manj kot 3 ure / Below 3 hrs/ Meno di 3 ore/ Weniger als 3 Stunden / Manje od 3 sata / Менее 3 ч
 3 do 6 ur / 3 to 6 hrs/ 3 - 6 ore / 3 bis 6 Stunden / 3 do 6 sati / 3 - 6 ч
 6 do 8 ur /6-8 hrs/ 6 - 8 ore / 6 bis 8 Stunden / 6 do 8 sati / 6 - 8 ч
 Več kot 8 ur/ more than 8 hrs/ Più di 8 ore / Mehr als 8 Stunden / Više od 8 sati / Более 8 ч

32 Si privoščite popoldanski spanec? /Do you have naps? / Si concede il sonno pomeridiano? / Gönnen Sie sich Mittagsschlaf? / Priušite li sebi poslijepodnevno spavanje? / Спите ли после обеда?

- Da/Yes / Si/Ja / Da / Да
 Ne/No/No/Nein / Ne / Нет
 Redno/Regular/ Regolarmente/ Regelmäßig / Redovito / Регулярно
 Občasno/ Irregular/ Irregolarmente/ Unregelmäßig / Ponekad / Нерегулярно

33 Kako se počutite, ko se zbudite? / How do you feel when you wake up? / Come si sente quando si sveglia? / Wie fühlen Sie sich, wenn Sie aufwachen? / Kako se osjećate kada se probudite? / Как Вы себя чувствуете, когда просыпаетесь?

- Utrujeno/ Tired/ Stanco/a / Müde / Umorno / Устало
 Normalno/ Normal/ Normale / Normal / Normalno / Нормально
 Prerojeno/ Refreshed/ Rinato/a / Erfrischt / Preporođeno / Возрожденно

34 Kako pogosto sanjate? / What about dreams? / Quanto spesso sogna? / Wie oft träumen Sie? / Koliko često sanjate? / Как часто Вам снятся сны?

- Večinoma/ Usually/ Quasi sempre / Oft / Uglavnom / Часто
 Redko/ Rarely/ Raramente / Selten / Rijetko / Редко
 Ne sanjam/ No dreams/ Non sogno mai / Nie / Ne sanjam / Не снятся

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

35 Se spomnite vseh sanj? / Do you remember every dream? / Si ricordi di tutti i sogni? / Erinnern Sie sich an alle Ihre Träume? / Sjećate li se svih snova? / Помните ли Вы все свои сны?

- Da/Yes / Si/Ja / Da / Да
 Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

36 Kakšne so vaše sanje? / What type of dream do you usually have? / Come sono i Suoi sogni di solito? / Wie sind normalerweise Ihre Träume? / Kakvi su obično vaši snovi? / Каковы обычно Ваши сны?

- Pogoste / Frequent/ Frequenti/ Regelmäßig / Česti / Обыкновенные
 Polne strahu / Fearful/ Pieni di paura / Mit Angst erfüllt / Puni straha / Страшные
 Divje / Fiery / Furiosi/ Unruhig / Divlji / Дикие
 Nasilne/ Violent / Violenti / Brutal / Nasilni / Насильственные
 Živahne/ Vivid / Vivaci / Dynamisch / Živahni / Оживленные
 Romantične / Romantic/ Romantici/ Romantisch / Romantični / Романтичные
 Umirjene / Calm / Calmi / Ruhig / Mirni / Спокойные

37 Kakšna je Vaša spolna sla? / Is your sex drive? / Com'è il Suo desiderio sessuale? / Wie ist Ihre Libido? / Kakva je vaša seksualna želja? / Каково ваше сексуальное влечение?

- Nizka/Low/ Basso/ Schwach / Niska / Слабое
 Srednja/Medium/ Medio / Normal / Srednja / Среднее
 Visoka/High/ Alto/ Stark / Visoka / Сильное

38 Kako pogosto imate spolne odnose? / How is your sex life? / Quanto spesso ha rapporti sessuali? / Wie oft haben Sie Geschlechtsverkehr? / Koliko često imate spolne odnose? / Как часто Вы занимаетесь сексом?

- Redko / Low / Raramente / Selten / Rijetko / Редко
 Občasno / Medium / Ogni tanto / Ab und zu / Ponekad / Иногда
 Pogosto / High / Spesso / Oft / Često / Часто

39 Kakšno je Vaše duhovno življenje? / What is the state of the spritual side of your life? / Com'è la Sua vita spirituale? / Wie ist Ihr spirituelles Leben? / Kakav je vaš duhovni život? / Какова Ваша духовная жизнь?

- Ateist / Atheist/ Ateista/ Ich bin Atheist / Ateist / Атеист
 Iščem pravo pot/ Seeker/ Cerco il cammino giusto / Ich suche nach dem richtigen Weg / Tražim pravi put / В поисках правильной пути
 Vernik/ Believer/ Credente / Ich bin gläubig / Vjernik / Верующий

40 Poskušate živeti po moralnih načelih? / Do you try to live by a moral code? / Cerca di vivere secondo i principi morali? / Versuchen Sie, nach moralischen Prinzipien zu leben? / Pokušavate li živjeti prema moralnim načelima? / Пытаетесь ли жить по нравственным принципам?

- Da/Yes / Si/Ja / Da / Да
 Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

41 Kako funkcionira Vaša duševnost? / About your mental activity? / Com'è il funzionamento della Sua spiritualità? / Sind Sie / Kako funkcionira vaša duševnost? / Как функционирует Ваш внутренний мир?

- Hiperaktivno/ Hyperactive/ Iperattivo/ Hyperaktiv / Hiperaktivno / Гиперактивно
 Zmerno/ Moderate/ Moderato/ Normal / Sporo / Умеренно
 Počasno/ Slow/ Lento / Langsam / Umjerenost / Медленно

42 Čustveno stanje/ Emotional status/ Stato sentimentale/ Wie ist Ihr emotionaler Zustand / Emocionalno stanje / Эмоциональное состояние

- Zaskrbljenost/ Anxiety/ Preoccupazione/ Besorgtheit / Zabrinutost / Беспокойство
 Strah/ Fear / Paura/ Angst / Strah / Страх
 Negotovost/ Uncertainty/ Insicurezza/ Ungewissheit / Nesigurnost / Неопределенность
 Jeza/ Anger/ Rabbia/ Wut / Srdžba / Злость
 Sovraštvo/ Hate/ Oddio/ Hass / Mržnja / Ненависть
 Umirjenost/ Calm/ Tranquillità/ Besonnenheit / Smirenost / Спокойствие
 Navezanost/ Attachment/ Affezione/ Verbundenheit / Navezanost / Привязанность

43 Kakšen spomin imate? / Your memory status? / Com'è la Sua memoria? / Wie ist Ihr Gedächtnis? / Kakvo je vaše pamčenje? / Какая у Вас память?

- Dober za nedavne dogodke/ Recent good/ Buona per eventi recenti/ Gut für neueste Ereignisse/ Dobro za nedavne događaje / Хорошая для недавних событий
 Slab za oddaljene dogodke/ Remote poor/ Male per eventi remoti/ Schlecht für vergangene Ereignisse/ Loše za daleke događaje / Плохая для давних событий
 Jasen/ Distinct/ Chiara / Klar / Jasno / Хорошая
 Počasen in nejasen/ Slow and stained/ Lenta e offuscata/ Langsam und unklar / Sporo i nejasno / Медленная и неустойчивая

44 Ste zaskrbljeni zaradi določene bolezni? / Are you worried about any particular disease? / E' preoccupato/a per una particolare malattia? / Sind Sie wegen bestimmter Krankheiten besorgt? / Jeste li zabrinuti zbog određenih bolesti? / Обеспокоены ли Вы заради определенного заболевания

- Da/Yes / Sì/Ja / Da / Да Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

Če ste, katera bolezen je to? / If yes, what disease? / Se sì, qual è questa malattia? / Wenn ja, geben Sie an, wegen welcher. / Ako jeste, koja je to bolest? / Если да, то заради какого заболевания? _____

45 Ali obstaja razlog za Vaše skrbi, na primer / Do you have any reason for this worry, such as / Esiste una ragione per le Sue preoccupazioni, ad esempio / Gibt es einen Grund für Ihre Sorgen? Zum Beispiel / Postoji li razlog za vašu brigu, na primjer / Существует ли повод для Вашего беспокойства, например

- Dednost / Hereditary / Genetica/ Erbfaktoren/ Nasljednost / Наследственность
 Primerjava z drugimi podobnimi boleznimi/ Comparison with other similar diseases/ Comparazione con altre malattie simili/ Vergleich mit anderen ähnlichen Krankheiten/ Usporedba s drugim sličnim bolestima / Сравнение с другими похожими заболеваниями
 Osebnostne značilnosti/ Own nature/ Caratteristiche personali / Persönliche Eigenschaften/ Karakterne osobine / Личностные характеристики

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

46 Imate kakšne razvade?/ What about your habits?/ Ha qualche vizio?/ Haben Sie ungesunde Gewohnheiten? / Imate li neke poroke? / Есть ли у Вас плохие привычки?

Kajenje / Smoking/ Fumo/ Rauchen / Pušenje / Курение

Da/Yes / Sì/Ja / Da / Да

Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

Če kadite, koliko cigaret na dan?/ If yes how many per day?/ Se fuma, quante sigarette al giorno?/ Falls Sie rauchen, wie viele Zigaretten rauchen Sie am Tag? / Ako pušite, koliko cigareta na dan? / Если курите, то сколько сигарет в день?

Pitje alkohola/ Drinking/ Beve gli alcolici?/ Alkohol trinken / Pijenje alkohola / Алкоголь

Da/Yes / Sì/Ja / Da / Да

Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

Če pijete, navedite pogostost / If yes specify / Se beve, indichi quanto spesso / Falls Sie Alkohol trinken, geben Sie an, wie oft Sie trinken./ Ako pijete, navedite koliko često / Если да, то укажите как часто Регулярно

Redno / Regularly/ Regolarmente/ Regelmäßig / Redovito / Регулярно

Ob priložnostih/ Occasional/ In occasioni speciali/ Zu besonderen Anlässen / U prigodama / По особому случаю

Mamila/ Narcotics/ Droghe/ Drogen nehmen / Droge /

Da/Yes / Sì/Ja / Da / Да

Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

Ostalo, navedite / Others specify / Altro, indicare / Wenn Sie andere ungesunde Gewohnheiten haben, geben Sie diese an. / Ostalo, navedite / Другое _____

47 Kakšno vreme vam je všeč? / Specify the weather do you prefer?/ Che tipo di tempo Le piace? / Was für Wetter bevorzugen Sie? / Kakvo vam se vrijeme sviđa? / Какую погоду предпочитаете?

Vroče/ Hot/ Caldo/ Heiß / Vruće / Тепло

Oboje/ Mixture / Tutti e due / Beides / Oboje / И то, и другое

Hladno/ Cold/ Freddo / Kalt / Hladno / Холодно

48 Se rekreirate?/ Do you exercise? / Fa lo sport? / Treiben Sie Sport? / Rekreirate li se? / Занимаетесь ли Вы спортом?

Redno/ Regularly/ Regolarmente / Regelmäßig / Redovito / Регулярно

Neredno/ Irregularly / Ogni tanto / Unregelmäßig / Ponekad / Редко

Nikoli / Never/ Mai / Nie / Nikada / Никогда

49 Intenzivnost Vaše rekreacije/ Is your exercise/ Intensità dell'esercizio fisico che svolge/ Wie intensiv ist Ihr Training? / Intenzivnost vaše rekreacije / Интенсивность Ваших тренировок

Nizka/ Light/ Bassa/ Nicht intensiv / Niska / Низкая

Srednja/ Medium/ Media/ Mittelintensiv / Srednja / Средняя

Visoka/ Heavy/ Alta/ Hochintensiv / Visoka / Высокая

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

50 Se ukvarjate z jogo in meditacijo? / Do you practice Yoga & Meditation? / Si dedica a yoga e meditazione? / Wie oft praktizieren Sie Yoga und Meditation? / Bavite li se jogom ili meditacijom? / Занимаетесь ли Вы йогой и медитацией?

- Redno/ Regularly/ Regolarmente/ Regelmäßig / Redovito / Регулярно
 Neredno/ Irregularly/ Ogni tanto/ Unregelmäßig / Ponekad / Редко
 Nikoli/ Never/ Mai/ Nie / Nikada / Никогда

Vaše izkušnje/ Your experience/ Le Sue esperienze / Wie lange praktizieren Sie schon Yoga und Meditation? / Vaša iskustva / Ваш опыт:

- Manj kot 1 leto/ less than 1 year/ Meno di un anno/ Weniger als ein Jahr/ Manje od jedne godine / Менее одного года
 Med 1 – 3 leti / in between 1 and 3 years/ Tra 1 e 3 anni/ Zwischen 1 und 3 Jahren / Između 1 i 3 godine / От 1 до 3 лет
 Več kot 3 leta / more than 3 years/ Più di 3 anni/ Mehr als 3 Jahre / Više od 3 godine / Более 3 лет

Katero vrsto joge ima raje rajši? / Type of yoga you prefer? / Qual è il tipo di yoga che preferisce? / Welche Yoga-Art bevorzugen Sie? / Koju vrstu joge više volite? / Какой вид його предпочитаете?

- Za začetnike/ Beginners/ Per principianti/ Für Anfänger / Za ročetnike / Для начинающих
 Za izkušene / Advanced/ Per esperti/ Für Fortgeschrittene / Zaiskusne / Для опытных

51 Ste srečno poročeni? / Are you happily married? / Ha un matrimonio felice? / ind Sie glücklich verheiratet? / Jeste li u sretnom braku? / Счастливы ли Вы в браке?

- Da/Yes/ Sì/Ja / Da / Да
 Ne/No/No/Nein / Ne / Нет
 Neporočen/ Unmarried/ Non sposato/a / Ich bin unverheiratet / Nisam u braku / Не женат/замужем

Koliko otrok imate? (navedite)/ How many children do you have?(specify)/ Quanti bambini ha (indicare)? / Bitte, geben Sie an, wie viele Kinder Sie haben./ Koliko djece imate? (navedite) / Сколько у Вас детей? (укажите) _____

52 Trpite zaradi stresa? / Do you suffer from stress? / Soffre lo stress? / Leiden Sie unter Stress? / Jeste li pod stresom? / Подвержены ли Вы стрессу?

- Da/Yes/ Sì/Ja / Da / Да Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

Če trpite, je to povezano s/z / If so, is this related to/ Se soffre, questo è a causa di / Wenn ja, womit ist der Stress verbunden? / Ako jeste, je li to povezano sa / Если да, то это связано с

- Zasebnim življenjem/ Personal life/ Vita privata/ Mit meinem persönlichen Leben / privatnim životom / личной жизнью
 Prijatelji/ Friends/ Amici/ Mit meinen Freunden / prijateljima / друзьями
 Zakonom/ Marriage/ Matrimonio/ Mit meiner Ehe / brakom / браком
 Poklicem/ Profession/ Lavoro / Mit meinem Beruf / profesijom / работой
 Ostalo (navedite)/ Others(specify)/ Altro (indicare)/ Mit etwas Anderem (Bitte, geben Sie den Grund an) / Ostalo (navedite) / Другое (укажите) _____

53 Ste jemali zdravila proti depresiji / tesnobi itd.? / Have you undergone any medicine for depression / anxiety etc./ Ha mai preso antidepressivi, medicinali contro l'ansia, ecc.? / Haben Sie Medikamente gegen Depression/Angststörung o.ä. genommen? / Jeste li uzimali lijekove protiv depresije / tjeskobe itd.? / Принимали ли Вы лекарства от депрессии/тревоги?

- Da/Yes/ Sì/Ja / Da / Да Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

54 Kako reagirate, ko se v življenju soočite s porazom? / What do you do when you have failure in your life? / Come reagisce quando deve affrontare una sconfitta nella vita? / Wie reagieren Sie, wenn Sie im Leben mit Misserfolg konfrontiert werden? / Kako reagirate kada vam se u životu dogodi poraz? / Какова Ваша реакция на поражение?

- Soočim se z njim/ Face it/ La affronto/ Ich konfrontiere mich mit dem Misserfolg/ Suočim se s njim / Признаю поражение
- Počutim se nemočnega/ Be weak/ Mi sento debole/ Ich fühle mich machtlos/ osjećam se nemoćno / Ощущаю себя бессильным
- Nanj gledam objektivno/ Look at it objectively/ La guardo dal punto di vista oggettivo / Ich versuche, den Misserfolg objektiv zu betrachten / Na njega gledam objektivno // Объективно относиться
- Poskusim se sprostiti / Try to relax / Cerco di rilassarmi / Ich versuche zu entspannen / pokušavam se opustiti / Пытаюсь расслабиться

55 Ste/ Are you / E/ Sind Sie / Jeste li / Вы

- Optimist/ Optimist/ Ottimista/ Ein Optimist / optimist / оптимист
- Pesimist/ Pessimist/ Pessimista/ Ein Pessimist / pesimist / пессимист

56 Če vidite nesrečo, kako boste reagirali?/ If you see an accident, what will you do?/ Se vede un incidente, come reagisce?/ Wie reagieren Sie im Fall eines Unfalls? / Kada vidite nesreću kako reagirate? / Какова Ваша реакция, когда видите несчастный случай?

- Soočim se z njo/ Face it/ La affronto/ Ich versuche zu helfen / Suočim se s njom / Действую
- Omedlim/ Faint / Vado in svenimento/ Ich falle in Ohnmacht / onesvijestim se / Теряю сознание
- Sem šokiran/-a in nato reagiram/ Will be stuck and then react/ Sono scioccato/a e dopo reagisco / Zuerst bin ich schockiert, dann versuche ich zu helfen/ Isprva šok a onda reagiram / Вначале состояние шока, затем действую
- Ignoriram jo/ Ignore it/ Lo ignoro/ Ich ignoriere den Unfall / ignoriram je / Игнорирую

57 Kakšna je Vaša odpornost? / What is your resistance to disease?/ Com'è il Suo sistema immunitario?/ Wie sind Ihre Abwehrkräfte? / Каква je vaša otpornost? / Какова Ваша устойчивость?

- Nizka/Low/ Debole/ Schwach / Niska / Низкая
- Povprečna/Average/ Medio/ Durchschnittlich / Prosječna / Средняя
- Visoka/High/ Forte / Stark / Visoka / Высокая

58 Ali govorite/ Do you speak/ Parla / Wie reden Sie? / Govorite li / Вы разговариваете

- Hitro/ Rapid/ Veloce/ Schnell / brzo / быстро
- Ostro/ Sharp/ Aggressivamente/ Strenge / oštro / резко
- Počasi/ Slow/ Lentamente/ Langsam / sporo / медленно

Jasno izgovarjate besede?/ Are your words clear?/ Pronuncia le parole in maniera chiara?/ Ist Ihre Aussprache deutlich? / Jasno izgovarate riječi? / Четко ли Вы выговариваете слова?

- Da/Yes/ Sì/Ja / Da / Да
- Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

So vaši stavki/ Are your sentences/ Le Sue frasi sono/ Wie sind Ihre Sätze? / Jesu li vaše rečenice / Ваши предложения

- Povezani/ Continuous/ Collegiate/ Verbunden / povezane / связанные
- Nepovezani/ Interrupted/ Scollegiate/ Unverbunden / nepovezane / несвязанные

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

59 Kako hodite/ Do you move / Cammina / Wie schnell laufen Sie? / Hodate li / Как Вы ходите

- Hitro / Briskly/ Veloce/ Schnell / brzo / быстро
 Normalno/ Normally/ Normalmente/ Normal / normalno / нормально
 Počasi/ Slowly/ Piano/ Langsam / sporo / медленно

60 Ali potrebujete pripomoček za boljši vid? / Do you need correction for good sight? / Ha bisogno di occhiali o lenti a contatto per migliorare la Sua vista?/ Brauchen Sie Sehhilfe? / Jesu li vam potrebna pomagala za bolji vid? / Нужен ли Вам какой-нибудь инструмент для улучшения зрения?

- Da/Yes/ Sì/Ja / Da / Да Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

61 Imate/Do you have/ E' / Sind Sie / Jeste li / У Вас

- Daljnovidnost/ Long sight/ Ipermetrope/ Weitsichtig / dalekovidni / дальнорозкость
 Kratkovidnost / Short sight/ Miope/ Kurzsichtig / kratkovidni / близорозкость

62 Uporabljate kontaktne leče?/ Are you using contact lens?/ Usa le lenti a contatto?/ Tragen Sie Kontaktlinsen? / Nosite li kontaktne leče? / Носите ли контактные линзы?

- Da/Yes/ Sì/Ja / Da / Да Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

2. del (izpolnijo samo ženske) / Section II (To be completed by women only)/ 2° parte (compilano solo le donne) / Teil 2 (Diesen Teil füllen nur Frauen aus)/ 2. dio (ispunjavaju samo žene) / 2. часть (только для женщин)

1 Koliko ste bili stari, ko so se pojavili prvi znaki pubertete?/ At what age did you experience first signs of puberty?/ A che età sono apparsi i primi segni dell'adolescenza?/ Wie alt waren Sie, als sich bei Ihnen die ersten Zeichen der Pubertät zeigten?/ Koliko ste imali godina kada su se pojavili prvi znakovi puberteta? / В каком возрасте появились первые знаки полового созревания?

- manj kot 12 let/ under 12 years/ meno di 12 anni/ Jünger als 12 Jahre / manje od 12 godina / до 12 лет
 12 – 18 let/ 12-18 year/s/ 12 – 18 Jahre / 12 – 18 godina / 12 - 18 лет
 Nad 18 let/ over 18 years/ Älter als 18 Jahre/ više od 18 godina / после 18 лет

2 Imate redno menstruacijo?/ Is your menstrual cycle regular?/ Il Suo ciclo mestruale è regolare?/ Ist Ihre Menstruation regelmäßig?/ Jesu li vaše menstruacije redovite? / Регулярные ли у Вас менструации?

- Da/Yes/ Sì/Ja / Da / Да Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

3 Koliko dni traja Vaša menstruacija? (navedite)/ How many days does your menstruation last?(specify)/ Quanti giorni dura il Suo ciclo mestruale? (indicare)/ Wie viele Tage dauert Ihre Menstruation? (Bitte, geben Sie an.) / Koliko dana vam traje menstruacija? (navedite) / Сколько времени длится Ваша менструация? (укажите)

4 Ste na kakšni hormonski terapiji / jemljete kontracepcijske tablete?/ Are you undergoing any hormonal therapy / contraceptive pills?/ E' sottoposta a qualche terapia ormonale / prende delle pillole anticoncezionali?/ Unterziehen Sie sich einer Hormonbehandlung oder nehmen Sie Kontrazeptiva (Empfängnisverhütungsmittel)?/ Jeste li na nekoj hormonskoj terapiji / uzimate li kontracepcijske tablete? / Вы на каком-нибудь гормональном лечении/принимаете ли противозачаточные таблетки?

Da/Yes/ Sì/Ja / Da / Да

Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

Če da, potem opredelite natančneje / If yes specify/ Se si, precisare/ Wenn ja, geben Sie an, welcher bzw. welche Kontrazeptiva./ Ako uzimate, definirajte preciznije / Если да, то укажите подробности _____

5 Mislite, da obstaja povezava med Vašo boleznijo in menstruacijskim ciklusom?/ Do you feel there is any relationship between your illness and your menstrual cycle?/ Pensa che esiste una relazione tra la Sua malattia e il ciclo mestruale?/ Glauben Sie, dass eine Verbindung zwischen Ihrer Krankheit und Ihrem Menstruationszyklus besteht? / Mislite li da postoji veza između vaše bolesti i menstrualnog ciklusa? / Как Вы думаете, существует ли связь между Вашим заболеванием и менструационным циклом?

Da/Yes/ Sì/Ja / Da / Да

Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

6 Kakšno je Vaše duševno stanje med menstruacijskim ciklusom?/ What is your mental state throughout the menstruation period?/ Com'è il Suo stato d'animo durante il ciclo mestruale?/ Wie ist Ihr Gemütszustand / Kakvo je vaše duševno stanje tijekom menstrualnog ciklusa? / Каково Ваше эмоциональное состояние во время менструационного цикла?

	Normalno / Normal / Normale / Normal / Normalno / нормальное	Nenormalno/ Abnormal / Anormale / Verändert / nenormalno / ненормальное
Pred / Before / Prima/ Vor der Menstruation / prije / до		
Med / During / Durante/ Während der Menstruation / tijekom / во время		
Po / After / Dopo / Nach der Menstruation / nakon / после		

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

7 Če imate otroka, ali je bil porod normalen? / If you have children, was the delivery normal? / Se ha un figlio, il parto è stato normale? / Falls Sie ein Kind haben, wie verlief die Geburt? / Ako imate dijete, je li porod bio normalan? / Если у Вас есть ребенок, то каковы были роды?

	Normalno / Normal / Normale / Normal / Normalno / нормальное	Nenormalno/ Abnormal / Anormale / Verändert / nenormalno / ненормальное
prvi porod/ first delivery/ primo parto/ Erste Geburt/ prvi porod / первые роды		
drugi porod/ second delivery/ secondo parto/ Zweite Geburt/ drugi porod / вторые роды		
tretji porod/ third delivery/ terzo parto/ Dritte Geburt/ treći porod / третьи роды		

8 Ste po nosečnosti opazili nove simptome? / Have you noticed any new symptoms after pregnancy? / Ha notato nuovi sintomi dopo la gravidanza? / Bemerkten Sie neue Symptome nach der Schwangerschaft? / Jeste li nakon trudnoće primijetili nove simptome? / Заметили ли Вы новые симптомы после беременности?

Da/Yes/ Sì/Ja / Da / Да

Ne/No/No/Nein / Ne / Нет

Če ste, navedite te simptome. / If so, what symptoms? (specify) / Se sì, indicare tali sintomi. / Wenn ja, geben Sie an, welche. / Ako jeste, navedite koje simptome. / Если да, то укажите какие _____

3. del (izpolni zdravnik) / Section III (To be completed by the consultant physician only) / 3° parte (compila il dottore) / Teil 3 (Diesen Teil füllt der Arzt aus) / 3. dio (ispunjava liječnik) / 3. часть (заполняет врач)

Ashtavidha pareeksha

Nadee

Mootra

Malam

Jihwa

Shabda

Sparsha

Drik

Akruthi

Prakruthy analysis

Ayurveda – šola življenja
raziskovalna naloga, Srednja zdravstvena šola Celje

Prakruthy	Točke / Score / Punt / Punkte / točke / баллы	Ocena/ Grade / Valutazione / Bewertung / ocjena / оценка
Vatha		
Pitha		
Kapha		
Mind/ Mente/ Psyche		
Satwa		
Rajas		
Thamas		

Splošni pregled/ General Examination/ Visita generale/ Allgemeinuntersuchung/ Opći pregled / Общий осмотр

Pritisk / Blood pressure / Senza particolari/ Blutdruck /BP / Без проблемов

Utrip / Pulse / Battito / Puls / Puls / Пульс

Temperatura/ Temperature/ Temperatura/ Körpertemperatur /Temperatura / Температура

Ocena/ Weight/ Valutazione/ Einschätzung /Ocjena / Оценка

Sistematski pregled / Systematic Examination/ Visita medica completa/ Routineuntersuchung / Sistematski pregled / Проверка здоровья

Zaključek / Final conclusion/ Conclusion/ Feststellung / Zaključak / Вывод

Prakruthy

Paket / Package / Pacchetto / Paket / Paket / Пакет

Predlagano zdravljenje / zdravila / Treatment-Medicines suggested / Trattamenti-medicinali proposti / Vorgeschlagene Behandlung/ Medikamente / Predloženo liječenje/lijekovi / Рекомендованное лечение/лекарства



Thermana & Veda
Ayurveda Center Laško

Zapiski / Notes / Note / Notizen / Bilješke / Заметки

 THERMANA Laško

 Nacionalni inštitut za javno zdravje
REPUBLIKE SLOVENIJE
Inštitut za nujno medicino

 WELLNESS PARK LAŠKO