

---

LEK. SIROV.	God. XXXIV	Broj 34	Str. 105 – 117	Beograd 2014.
LEK. SIROV.	Vol. XXXIV	No. 34	Pp. 105 – 117	Belgrade 2014.

---

**Stručni rad – Professional paper**  
UDC: 615.85

*Rukopis primljen: 1.5.2014.*  
*Prihvaćen za publikovanje: 25.5.2014.*

## **AJURVEDA, NJENI GLAVNI MODALITETI I PRINCIPI VEDSKE AROMATERAPIJE**

**Branko Čičić<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Udruženje za Ajurvedu Srbije „Maharišijev koledž za savršeno zdravlje“, Prilaz 1, 11080 Beograd, Srbija.

### **IZVOD**

Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji, Ajurveda je najstariji medicinski sistem na svetu koji se praktikuje u kontinuitetu. Smatra se najpotpunijim znanjem i naukom o zdravom životu. Prema Vedskim spisima, aromatična ulja su se, sve do srednjeg veka, koristila za religijske, medicinske i kozmetičke svrhe. Ponovo su „otkrivena“ u 20. veku od strane francuskog hemičara Gattefossea i francuskog lekara Valneta, koji se smatraju očevima moderne aromaterapije. Medicinska primena ulja podrazumeva konsultacije sa profesionalnim konsultantom koji je edukovan za Vedsku aromaterapiju i poseduje odgovarajuća praktična i naučna znanja. Ovakve terapije mogu da dovedu do postizanja izuzetnih rezultata u prevenciji i lečenju mnogih akutnih i hroničnih oboljenja koje često nije moguće tretirati na neki drugi način, mada to nije jedini način da se dožive harmonizujuć i isceljujuć efekti ovih lekovitih supstanci prirodnog porekla. Uz određenja saznanja o etarskim uljima, njihovo rekreativno korišćenje može da doprinese stvaranju harmonije i ravnoteže u životu pojedinca i doprinesu jačanju imuniteta tako i oživljavanju samoiceljujućih mehanizama tela.

**Ključne reči:** ajurveda, aromaterapija, etarska ulja.

## UVOD

Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji, Ajurveda je najstariji medicinski sistem na svetu koji se praktikuje u kontinuitetu. Reč *Ajurveda* je složenica sanskritskog korena “Ajus” što znači “život” ili “opseg života”, i “Veda” što znači “znanje” ili “nauka”. Ajurveda se smatra najpotpunijim znanjem i naukom o zdravom životu.

Teorija i praksa Ajurvedesu se prenosili usmenom tradicijom tokom milenijuma, pre nego što je zapisana pre otprilike 5.000 godina. Usled brojnih invazija osvajača i gubitka Vedske kulture u Indiji, mnoge ključne prakse i principi ajurvede, kao i veza sa celinom vedskog znanja je izgubljena, fragmentirana i neispravno interpretirana.

Poslednjih 50 godina, delovanjem i pod vodstvom Mahariši Maheš Jogija, Ajurveda je oživljena i obnovljena u svojoj celovitosti, kao obuhvatan, prirodan sistem holističkog zdravlja i razvoja ljudskog potencijala. Ime *MaharišiAjurveda* odražava obnovljenu autentičnost, čistoću i efikasnost Ajurvede i oživljavanje njenih tehnologija zasnovanih na svesti, te postupaka za pun razvoj duha, tela i okoline.

## GLAVNI KONCEPTI AJURVEDE

### 1. Puls – ogledalo univerzuma

Prema MaharišiAjurvedi, u pulsu osobe se ogleda interaktivan odnos duha, tela i kozmosa i njegovim čitanjem stičemo preciznu informaciju o tome kako se telo prilagođava unutrašnjoj i spoljnoj sredini u bilo kom trenutku u vremenu. Puls nam govori o našem blagostanju, zdravlju i sreći, ali i o neravnotežama u duhu i telu koje su se razvile usled gubitka koordinacije sa ciklusima prirode i mehanizama koji podržavaju zdravlje.

*Procena pulsa.* U cilju preciznog utvrđivanja stanja zdravlja i ravnoteže u funkcionisanju tkiva, organa i telesnih sistema, preporučuju se redovne konsultacije sa sertifikovanim stručnjakom MaharišiAjurvede. Konsultacija se sastoji od procene pulsa, opservacije, upitnika i razgovora sa klijentom. Na osnovu utvrđenog stanja, konsultant daje se specifične preporuke u pogledu personalizovane ishrane, dnevne rutine, vežbi i dijetalnih suplemenata. Procena pulsa u MaharišiAjurvedi pruža efikasne smernice za sprečavanje bolesti pre nego što se pojave na simptomatskom nivou, i uspostavljanje uravnoteženog, holističkog funkcionisanja duha i tela.

### 2. Doše

Prema Ajurvedi, Prirodom upravljaju tri osnovna organizaciona principa, koji se nazivaju doše. Doše su prisutne u svim formama i procesima u prirodi, i igraju ključnu ulogu u svim aspektima našeg tela, duha i sredine. Tri doše su:

- Vata doša (izražava kretanje): U prirodi, Vata doša se ogleda u svim kretanjima i promenama, npr. u promenama atmosferskih prilika, migracijama ptica i dr. životinja, u vetrovitom vremenu, i sl, U telu, ona je locirana u kanalima, mikroporama i telesnim šupljinama (tzv. “šrotama”) kroz koje teku informacije, hranive materije, telesne tečnosti i otpadne tvari. Vata doša je odgovorna za pokretanje zglobova i mišića, cirkulaciju, prenos nervnih impulsa, kretanje hrane kroz digestivni trakt i za eliminaciju. Ona je takođe povezana i sa čulom sluha i dodira. U sferi psihe, Vata doša je odgovorna sve mentalne procese. Vata doša je predvodnica i integrator druge dve doše.
- Pita doša (izražava energiju): U prirodi, Pita doša je odgovorna za toplotu, proizvodnju energije i transformacije, ispoljava se kao svetlost i toplota sunca, u procesima fotosinteze, hemijskim i nuklearnim reakcijama. U telu, Pita prevladava u svim metaboličkim i biohemijskim procesima, proizvodnji toplote, varenju, te aktivnostima endokrinog i imunog sistema. Ona je posebno povezana sa područjima stomaka i srca. U području psihe, Pita je odgovorna za kreativnost, energiju i motivaciju.
- Kafa doša (izražava strukturu): U prirodi, Kafa doša je povezana svim materijalnim strukturama (planete, zvezde, Zemlja, hemijski elementi, molekuli, atomi, subatomske čestice). U telu, Kafa doša je povezana sa telesnim tkivima, a u psihi, sa kvalitetama stabilnosti, pouzdanosti, posvećenosti, privrženosti i sreće.

### 3. Konstitucionalni tipovi u ajurvedi

Prema Ajurvedi, svako od nas ispoljava jedinstven telesni i mentalni sklop osobina, koje odražavaju specifičan srazmer i raspored tri doše u nama, s kojim se rađamo.

Tipovi mogu biti jednodošni (tj. Vata, Pita ili Kafa), dvodošni (Vata-Pita, Kafa-Pita, ili Vata-Kafa) i trodošni (sve tri doše u jednakoj srazmeri). Primera radi:

*Vata tipovi* su lakše telesne građe, grube ili suve kože, osetljivi na hladnoću, uvek u pokretu, brzo uče i brzo zaboravljaju. Pod stresom, postaju anksiozni, skloni su nesanicima, problemima sa zglobovima, zatvoru, gubitku pamćenja, te poremećajima nervnog sistema.

*Pita tipovi* su skladne, srednje građe, umereno brzo obavljaju poslove, često crvenkastog tena i kose, meke, sjajne kose, brzo posedu ili ćelave, generalno osećaju toplotu, čak i kada je drugima zima. Skloni razdražljivosti, frustraciji, nestrpljenju ili besu. Češće obolevaju od čireva, gorušice, svraba, hipertenzije i bolesti srca.

*Kafa tipovi* su krupnije građe, često deblje i masne kože i kose, velikih vodenkastih očiju, sporijih kretnji i govora. Sporije uče, ali i sporije zaboravljaju. Pouzdani, stabilni i mogu preskočiti obrok bez nelagode. Osećaju se nelagodno tokom zime i početkom proleća, kada je vreme hladno i vlažno. Pod stresom ili

usled gubitka ravnoteže, Kafa tipovi postaju skloni letargiji, odlaganju, prekomernom spavanju, depresiji, problemima sa disajnim organima, gojaznosti i neravnotežom tečnosti u telu.

#### **4. Princip uravnoteženja doša**

Suprotnosti umanjuju jedna drugu, slično povećava slično. Jedan od temeljnih principa Ajurvede jeste da slične kvalitete povećavaju jedna drugu, a da različite kvalitete smanjuju jedna drugu.

Jedna doša će se povećati u srazmeri prema ostalima, ako je izložimo osobinama sličnim njenima. Izložena hronično takvim uticajima postaće “pogoršana”. S druge strane, srazmerno će se smanjiti, ako je izložena uticajima suprotnih kvaliteta. Na ovaj način, moguće je “pogoršanu” došu “umiriti” ili je redukovati uvođenjem suprotnih kvaliteta.

Primer radi, prekomerna mentalna aktivnost, preterano kretanje usled putovanja ili vežbanja, izlaganje hladnom, vetrovitom vremenu, ili suviše laka ili gruba ishrana, mogu da dovedu do povećanja ili “pogoršanja” Vata doše, čije karakteristike su hladno, grubo, suvo i pokretno. S druge strane, izlaganje toplim, vlažnim, uljevitim ili stabilnim stvarima (suprotne kvalitete) smanjiće ili umiriti Vata došu.

#### **5. Ravnoteža i konstitucionalni tipovi**

Prema MaharišiAjurvedi, “ravnoteža” je različita za svaku osobu.

Definicija ravnoteže kaže da su doše uravnotežene, ako je svaka doša u svojoj prirodnoj srazmeri prema drugim došama, u skladu sa jedinstvenim konstitucionalnim tipom osobe, a ne tako da su sve doše podjednako prisutne duhu i telu.

Važno je istaći da MaharišiAjurveda ne dijagnostikuje niti tretira bolest, već da procenjuje nivo ravnoteže ili neravnotežedoša. Dve osobe sa istim simptomima mogu dobiti potpuno različite preporuke u skladu sa njihovom prirodnom konstitucijama i specifičnim neravnotežama.

Primer su dve osobe koje pate od nesаницe, jedna usled neravnoteže Pita doše, a druga usled neravnoteže Vata doše. Prema MaharišiAjurvedi, da bismo ispravili njihove specifične neravnoteže, biće potreban Vata uravnotežujući režim za jednu, a Pita uravnotežujući režim za drugu, uzimajući u obzir mnoge dodatne faktore kao što su jedinstvena konstitucija osobe, starost osobe, godišnje doba, kao i klimatski i životni uslovi u kojem žive.

## **6. Doše i podele vremena**

Tri doše – Vata, Pita i Kafa se ispoljavaju i u ciklusima i podelama vremena, uključujući sezonske cikluse godišnjih doba, 24-časovni ciklus dana i noći, te ciklus individualnog života – rane, srednje i poznije godine života.

I dijagnostika i tretmani MaharišiAjurvede uzimaju u obzir ove cikluse i podele vremena.

## **GLAVNI MODALITETI MAHARIŠI AJURVEDE**

### **1. Dnevna rutina**

Da bi organizam bio usklađen sa ciklusima vremena u prirodi, i tako održavao optimalnu ravnotežu doša, Ajurveda preporučuje dnevnu rutinu koja počinje ranim buđenjem (Vata vreme), ličnom higijenom, joga asanama, meditacijom, a nastavlja se aktivnostima na poslu ili učenjem, glavnim obrokom u sredini dana (Pita vreme), kratkim odmorom, nastavkom profesionalnih aktivnosti, poslepodnevnim vežbama, laganom večerom najmanje 3 sata pred odlazak na spavanje, kratkim odmorom i šetnjom, te ranim odlaskom na počinak. Svaki klijent dobija personalizovanu dnevnu rutinu tokom konsultacije MaharišiAjurvede.

### **2. Sezonska rutina**

U zavisnosti od godišnjeg doba, Vašeg telsnog tipa i godina starosti, konsultant Maharišiajurvede će Vam dati odgovarajuće sezonske savete, posebno one koji se odnose na ishranu, fiziološko čišćenje i vežbanje prikladne za dato godišnje doba.

### **3. Dijeta u skladu sa konstitucionalnim tipom**

Svaka osoba, u zavisnosti od konstitucionalnog tipa, godina starosti, snage varenja, stečenih navika, trenutne ravnoteže doša i godišnjeg doba, dobija odgovarajuće preporuke u vezi sa ishranom.

### **4. Dijetetski suplementi**

MaharišiAjurveda dijetetski suplementisu drevne herbalne formule potvrđene vremenom i proizvedene na osnovu autentičnih ajurvedskih tekstova. Mnoge, kao na primer MaharišiAmritKalaš, naučno su testirane, za koji je nađeno da predstavlja najjači antioksidans ikada proizveden - sa izvanredno blagotvornim delovanjem na jačanje imunog sistema, i ključnih mentalnih funkcija, kao što su npr. inteligencija i pamćenje. Prema potrebi, konsultant Mahariši Ajurvede, preporučuje jednu ili više herbalnih formula.

Ovi dijetalni suplementi podstiču efikasnost drugih modaliteta i doprinose bržem uspostavljanju ravnoteže doša.

## **5. Tehnika TM**

Bazični tekst Ajurvede, *ČarakaSamhita*, definiše ajurvedu kao “znanje o životu”, a život kao “izraz svesti”. Svest je, prema ajurvedi, temelj života, njegov izvor i osnovna vrednost. Stoga nega svesti, razlaganje psihofiziološkog stresa, i razvoj viših stanja svesti, predstavljaju ključnu strategiju ajurvede u razvoju dobrog zdravlja, prevenciji bolesti i obnavljanju izgubljene ravnoteže. Više od 600 istraživanja izvršenih na preko 200 univerzitetskih i drugih istraživačkih institucija širom sveta potvrđuju blagotvorno delovanje ove tehnike na brojne psihosomatske bolesti, posebno bolesti srca i krvnih sudova.

## **6. Mahariši joga asane**

Cilj joga asana jeste neuromuskularna integracija tela, razlaganje fizičkog stresa i revitalizacija celokupnog organizma.

## **7. Mahariši pranajama**

Pranajama, jednostavna i ugodna vežba disanja, potpomaže neurorespiratornu integraciju, dodatno razlaže stres, umiruje um i povećava budnost.

## **8. Pančakarma**

MaharišiAjurveda preporučuje čišćenje tela od akumulisanih toksina na kraju svakog godišnjeg doba. Maharišijeva sezonska terapija podmlađivanja (Pančakarma ili MSTP) u vreme izmene godišnjih doba pomaže sprečavanju akumulacije ovih nečistoća u tkivima i zapušavanje „šrota“ – mikro i makro telesnih kanala. U svetu se koristi više od 75.000 različitih hemijskih jedinjenja u industriji i poljoprivredi i oni se nalaze svuda u našoj okolini, u našoj fiziologiji i gotovo u svakom živom organizmu u svetu. Do 40-e godine, nivo toksina u našem telu je već vrlo visok. Najvažniji među njima su PCB-i, dioksini i različiti pesticidi. Oni se povezuju sa širokim spektrom bolesnih stanja. Naučnici veruju da su ova jedinjenja glavni uzrok porasta raka dojke. Tokom 1950-ih, rak dojke je bio vrlo retko obolenje. Danas, jedna od osam žena će oboleti.

Nedavna studija MSTP na 48 subjekata, pokazala je značajno smanjenje PCB i DDE nivoa nakon tretmana.

Razlog delotvornosti MSTP na detoksifikaciju tela, jeste da MSTP koristi čista, prirodna ulja u brojnim tretmanima čišćenja. Većina ovih toksina su rastvoriva u ulju, i koncentrišu se u masnom tkivu. MSTP pomaže uklanjanju ovih toksičnih naslaga iz njegovih lokacija u masnom tkivu u čitavom telu.

## VEDSKA AROMATERAPIJA

### 1. Poreklo i domen aromaterapije

Aromatična ulja su se koristila za religijske, medicinske i kozmetičke svrhe hiljadama godina, u drevnoj kulturi Indije, kako stoji u Vedskim spisima, u drevnoj Kini, Egiptu, Vavilonu, kao i u staroj Grčkoj i Rimu, sve do srednjeg veka. Ponovo su otkrivena u 20. veku otkrićem francuskog hemičara Gattefosse i francuskog lekara Valnet, koji se smatraju očevima moderne aromaterapije.

Istorijski zapisi nam pružaju detaljan uvid u to kako su se aromatične biljke koristile za fumigaciju, pilule, praškove, medicinske masti, i macerirana masna ulja, i daju nam razne zanimljive recepte za njihovu primenu u lečenju mnogih bolesti.

Danas definišemo „Aromaterapiju“ kao „veštu i kontrolisanu upotrebu pročišćenih etarskih ulja terapeuskog kvaliteta (isparljive supstance aromatičnog bilja), radi unapređenja holističkog psihičkog i fizičkog zdravlja i blagostanja“.

Esencijalno (etarsko) ulje – „suština“, „životna snaga“ ili „duša“ biljke - je prisutna u sitnim kesicama ili česticama (globulama) unutar cveća i lišća biljke ili u voću, grančicama, iglicama, semenkama, korenu, ili kori biljke, i dobija se metodama parne destilacije, hladnim ceđenjem ili ekstrakcijom rastvaračima.

Za metod destilacije etarskih ulja se smatra da je izumljen tek pre nekih 1000 godina (od strane arapskog lekara po imenu Avicenna), ali se procenjuje da su posude pronađene u egipatskim grobnicama kao i pecara (kotlić) u muzeju u Pakistanu stari oko 5000 godina, i da su pripadali staroj kulturi Doline Inda. Ovo nas navodi na razmišljanje da su ove napredne kulture već posedovale ovo znanje koje je kasnije izgubljeno, a zatim ponovo otkriveno.

Ekstrakcija većine etarskih ulja se vrši putem destilacije. Biljni materijal se stavlja u pecaru, koja je u stvari ogroman ekspres lonac. Para se pušta pod pritiskom kroz biljni materijal, i toplota prouzrokuje prskanje globula u kojima se nalazi etarsko ulja. Ulje brzo isparava. Vodena para i para etarskog ulja zatim sa vrha lonca prolaze kroz cev koja se hladi vodom. Ovo kondenzuje isparenja nazad u tečnost. Nakon toga, veoma je lako razdvojiti etarsko ulje od vode, pošto se oni ne mešaju, a etarsko ulje prirodno izbija i pluta na površini vode.

Prosečan prinos etarskog ulja iz sirovog materijala je 1.4 %, što znači da je, u proseku, potrebno oko 70 kg biljnog materijala za proizvodnju 1kg etarskog ulja. Ponekad je potrebno više, ponekad manje. Da bi se dobio 1kg lavandinog ulja potrebno je 160kg divljih cvetova lavande, a za 1kg etarskog ulja ruže, potrebno je oko 4000kg svežih ružinih latica. Ovo je prinos od samo 0.025 %, što objašnjava visoku cenu ružinog ulja.

Etarska ulja su mirisna i veoma isparljiva, što znači da isparavaju veoma brzo. Nisu masna i veoma su različita od masnih ulja, a njihova struktura je sličnija vodi nego ulju.

Veoma je važno koristiti etarska ulja samo najvišeg kvaliteta, 100 % prirodna, i koja su u potpunosti čista proizvedena od divljih ili organski gajenih biljaka, koja se destiluju polako i pod malim pritiskom da bi se osigurala maksimalna moć i delotvornost. Da bi se zadržali njihov visoki kvalitet i snaga, moraju se čuvati u tamnim bočicama, na hladnom mestu, daleko od direktne sunčeve svetlosti.

Etarska ulja su veoma moćne supstance. Ona poseduju sposobnost da utiču na naše fizičko, mentalno i emocionalno dobrostanje na izvanredno dubok, prefinjen način:

- ona mogu brzo da nam podignu raspoloženje ;
- da nas smire i relaksiraju;
- da nam vrate živost, da nas motivišu i inspirišu;
- da harmonizuju i balansiraju naše emocije;
- da otklone iscrpljenost, napetost, anksioznost, glavobolje, bol i zamor;
- da budu podrška zdravom apetitu, dobrom varenju, zdravom snu, bistrini uma, kreativnosti i samopouzdanju;
- da stvore osećaj blaženstva i sreće, i još mnogo toga.

Ekperimenti su takođe pokazali da inhalacija etarskih ulja balansira aktivnosti leve i desne hemisfere mozga; ove dve strane mozga počinju da funkcionišu skladnije. Inhalacija etarskih ulja takođe menja naš puls u roku od nekoliko sekundi - čim osetimo različitu mirisnu aromu u sobi, naš puls pokazuje različit obrazac. Na ovaj veoma prijatan način vraćamo ravnotežu našoj psiho-fiziologiji tako što koristimo odgovarajuće arome.

## **2. Zašto su etarska ulja toliko moćna?**

Kako je moguće da etarska ulja poseduju tako trenutani i duboki efekat na nas? Odgovor leži u prirodi čula mirisa, kao i u prirodi etarskih ulja.

### *2.1. Priroda čula mirisa*

Mirisanje se vrši kroz otprilike 10 miliona mirisnih nervnih ćelija sluzokože u korenu našeg nosa. Ova sluzava membrana je jedino mesto u našem telu gde je centralni nervni sistem otvoren i u direktnom kontaktu sa spoljnim svetom. Njene ćelije su moždane ćelije i njenihh 80 miliona finih dlačica poput antena svojim specijalizovanim receptorima prikuplja nezamislivo veliku količinu informacija. Dok dišemo mi mirišimo. Svakim udahom primamo najfinije informacije iz naše okoline. Molekuli mirisa prouzrokuju hemijske reakcije na ovim receptorima, koje se prenose putem električnih nadražaja *direktno* do

limbičkog sistema - jednog od najstarijih delova našeg mozga - bez učešća korteksa.

Limbički sistem je sedište emocija, memorije, kreativnosti, motivacije, i regulacije autonomnog nervnog sistema, koji upravlja disanjem, otkucajima srca i varenjem. Na sve ove funkcije *direktno* utiču mirisi, bez upliva našeg svesnog uma. Ovo znači da pre nego što postanemo svesni nekog mirisa, on je već uticao na nas na podsvesnom nivou; uticao je na naše emocije, srčanu radnju, disanje itd.

Mirisi stimulišu otpuštanje neurotransmitera, kao što su enkefalini, endorfini i serotonin, koji u nama bude osećaj sreće, dobrog raspoloženja, blagostanja i unutrašnjeg mira. A svi dobro znamo da su sreća i blaženstvo ključni za naše zdravlje, i da negativne misli osećanja tuge stvaraju bolesti.

Mirisi etarskih ulja su zbog toga idealan način zadelovanje na naše emocije, poboljšanje našeg emocionalnog dobrostanja, održavanje opuštenosti, smirenosti, i osećaja sreće.

Činjenica da su mirisi i sećanja uskladišteni zajedno u limbičkom sistemu objašnjava zašto mirisi mogu da probude sećanja. Verovatno smo svi iskusili da određeni miris u nama može da oživi određeno sećanje, na primer iz detinjstva, ili već neku drugu situaciju iz prošlosti vezanu za ovaj miris.

## 2.2. Priroda etarskih ulja

Zbog svoje složene hemijske strukture i velikog broja komponenti svako etarsko ulje poseduje širok spektar svojstava i načina na koje se može koristiti. Takođe, svaka neravnoteža se može tretirati mnogim različitim etarskim uljima. Jedno etarsko ulje može pokriti široko polje aktivnosti: isto ulje može stimulisati izvesne sisteme u telu, a u isto vreme umirivati ili opuštati druge.

Zbog toga što su etarska ulja prirodne, organske supstance, njihovo delovanje je balansirajuće i normalizujuće, što nije slučaj sa sintetičkim, hemijskim supstancama. Ona oživljavaju samoiceljujući mehanizam tela i obnavljaju celinu, zdravlje i život telu, umu i duši. Sintetičke i neorganske supstance ne sadrže u sebi inherentnu inteligenciju biljke.

Praktično sva etarska ulja u manjoj ili većoj meri sadrže bakteriostatična ili baktericidna svojstva koja podržavaju imuni sistem i pomažu u sprečavanju i tretiranju infektivnih bolesti. Ustanovljeno je da ljudi koji redovno koriste etarska ulja poseduju viši nivo otpornosti na bolesti, i ređe se prehlade nego prosečni ljudi, i ukoliko se razbole, oporavljaju se brže.

## 2.3. Neke zanimljive i jedinstvene osobine etarskih ulja.

Ovde je važno pomenuti sledeće osobine etarskih ulja:

- Povećavaju apsorpciju i protok *Prane* (životnog daha) u fiziologiji;
- Ona su veoma antimikrobna i stvaraju okruženje u kom bolesti, bakterije, virusi i gljivice ne mogu da opstanu;

- Etarska ulja poseduju najvišu sposobnost apsorpcije slobodnih kiseoničnih radikala (oxygenradicalabsorptioncapacity), što ih čini moćnim uništiteljima slobodnih radikala, glavnog uzročnika bolesti i starenja;
- Zbog svoje male molekularne veličine, etarska ulja mogu da prođu kroz ćelijske membrane kao i barijeru krv-mozak, što im daje moć da prodru u mnoge delove tela i da proizvedu mnoštvo blagotvornih efekata;
- Mogu da deluju na bolesti ne samo sa fizičke nego i sa one osnovnije, emocionalne strane, koja je često korenski uzrok mnogim fizičkim oboljenjima.

#### *2.4. Primena etarskih ulja*

Etarska ulja se mogu koristiti na mnogo načina: u aromatičnim lampama, ovlaživačima vazduha, u opuštajućim i revitališućim masažama, u kupkama celog tela ili kupkama za stopala; za komprese, inhalacije, vodice za ispiranje grla, za trljanje grudnog koša (što je pogotovo blagotvorno tokom sezone gripa i prehlade), itd.

Mogu se, na primer, dodati nekoliko kapi stimulišućegetareskog ulja, kao na primer ruzmarina, ulju za masažu ili u kupku ujutru, i nekoliko kapi umirujućeg, opuštajućeg ulja kao što su lavanda, ruža ili sandalovo drvo, uveče, ili se upotrebiti par kapi rimske kamilice za masažu stomaka ili kao oblog protiv nelagode u telu.

Postoje nebrojene mogućnosti da se poveća fizičko, mentalno i emocionalnodobrostanje koristeći aromaterapiju na lak i prijatan, ali ipak prefinjen način.

Najdelotvorniji i za zdravlje najbolji način da se etarsko ulje rasprši u vazduh je putem mikrodifuzera ili atomizera, obzirom da oniposeduju specijalne staklene levkaste konstrukcije koje raspršuju ulja u vazduh u vidu veoma fine pare, stvarajući negativne jone, koji pročišćavaju vazduh i uništavaju bakterije. Za samo par minuta difuzije, ispuniće se cela prostorija čistim, zdravim vazduhom prijatnog mirisa.

#### *2.5. Prava aroma za svako doba dana*

Tabela 1 predstavlja svojevrsan vodič koji pomaže kod odabira pogodnih etarskih ulja za određeno doba dana, određene prilike i aktivnosti tokom dana. Ona daje "opšte" sugestije koja ne treba shvatiti suviše kruto, u smislu da se navedena ulja koriste samo tada i ni u jedno drugo vreme, ili da se nijedno drugo ulje ne može koristiti; izbori ulja variraju u zavisnosti od individualnih fizičkih, mentalnih i emocionalnih potreba, željenog efekta i onome čemu osoba daje prednost. Ono što se osobi najviše dopada i prija u određenim situacijama i u određeno vreme, obično daje i najbolje rezultate.

**Tabela 1.** Ajurvedska preporuka za odabir etarskih ulja pogodnih za odgovarajuće doba dana.

**Table 1.** Ayurvedic recommendation for selection of essential oil suitable for the appropriate daytime.

<b>Jutro</b>	
Osvežavajuće, okrepljujuće, podiže raspoloženje	Limunova trava, grejpfrut, limun, limeta
Stimuliše, vitalizuje	Ruzmarin, bor ( <i>Pinus sylvestris</i> ), omorika ( <i>Picea mariana</i> ), jele (balzam, srebrna, Douglas), timijan (linalolni), karanfilić, indijski bosiljak, <i>Lavandulalatifolia</i> , list cimeta, čempres
<b>Ručak</b>	
Radi poboljšanja apetita (pre i tokom obroka)	Đumbir, bergamot, anis, kardamom, limeta, limun, nana (spearmint)
Poboljšava varenje (tokom i nakon obroka)	Nana (pepermint), kardamom, korijander, morač, anis, bosiljak, limun, pomorandža, limeta
<b>Posle podne</b>	
Podiže energiju, otklanja umor i poboljšava bistrinu uma i koncentraciju	Ruzmarin, nana (pepermint) bosiljak, kardamom, karanfilić, limun, limunova trava, čempres, timijan (linalolni)
Tonik, opušta, podiže raspoloženje	Bergamot, grejpfrut, pomorandža, petitgrein, limun, ruža, lavandin super, geranijum, ilangilang, neroli, jasmin
Smiruje i uzdiže (za meditaciju)	Sandal, tamjan, mira, ruža, neroli, jasmin, kedar, mirta
<b>Večera</b>	
Poboljšava varenje (pre, tokom i posle obroka)	Bergamot, kardamom, anis, bosiljak, mandarina, matičnjak, verbena
<b>Noć</b>	
Pomaže da lakše zaspimo, kao i za zdrav san	Lavenda, rimska kamilica, matičnjak, sandal, mandarina petitgrain, nard, ruža, verbena, majoran, neroli, mirta, ravintsara, vetiver

## ZAKLJUČAK I PREPORUKE

Medicinska primena etarskih ulja podrazumeva individualnu konsultaciju sa profesionalnim konsultantom koji poseduje i praktično i naučno znanje i koji je edukovan za Vedsku aromaterapiju. On može dati konkretne preporuke u pogledu izbora i primene etarskih ulja za svakog klijenta ponaosob. Profesionalne terapije mogu da dovedu do postizanja izuzetnih rezultata u prevenciji i lečenju mnogih akutnih i hroničnih oboljenja, koje je često nemoguće tretirati na bilo koji drugi način. Ipak, one ne predstavljaju jedini način da se dožive harmonizujući i isceljujući efekti ovih lekovitih supstanci prirodnog porekla. Rekreativno korišćenje etarskih ulja u domovima u vidu aromatičnih lampi ili korišćenje prirodnih parfema dobijenih iz različitih ulja povećava radost življenja, stvara harmoniju i ravnotežu, jača imunitet i oživljava samoiceljujući mehanizam tela.

## ZAHVALNICA

Autor zahvaljuje Dr Roswiti Geelvink i Dr Nancy Lonsdorf za podršku u pisanju ovog rada.

## LITERATURA

1. Hari Šarma i Kristofer Klark (2013): „Savremena Ajurveda“, Izdavač: Udruženje za Ajurvedu Srbije „Maharišijev koledž za savršeno zdravlje“, Beograd.
2. Nensi Lonsdorf i Veronika Batler (2011): „Najbolja medicina za žene“, Izdavač: „Draclar Partner“, Beograd.
3. Roswita Geelvink (2015): „Moć etarskih ulja“, Izdavač: Udruženje za Ajurvedu Srbije „Maharišijev koledž za savršeno zdravlje“, Beograd (*u štampi*)
4. Maharishi Mahesh Yogi, „On the Bhagavad- Gita“ (1979): Chapters 1-6. Izdavač: Arkana, Penguin Books Ltd, 27 Wrights Lane, London W8 5TZ, England.

## **AYURVEDA, ITS MAIN MODALITIES AND PRINCIPLES OF VEDIC AROMATHERAPY**

**Branko Čičić**

Ayurveda Association Serbia, "Maharishi College of Perfect Health", Prilaz 1, 11080 Zemun, Belgrade, Serbia.

### **SUMMARY**

According to the World Health Organization, Ayurveda is the oldest medical system in the world that is practiced continuously. It is considered the most complete knowledge and science of healthy living. According to the Vedic scriptures, until the end of the Middle Age, essential oils have been used for religious, medicinal and cosmetic purposes. They were "re-discovered" in the 20<sup>th</sup> century by the French chemist Gattefossea and the French doctor Valnet, which are considered the fathers of modern aromatherapy. Medical application of essential oil involves consultation with a professional advisor who is knowledgeable in Vedic aromatherapy and possesses appropriate practical and scientific knowledge. Such therapy can lead to achieving exceptional results in the prevention and treatment of many acute and chronic diseases that often can not be treated in any other way, although this is not the only way to experience the harmonizing and healing effects of these valuable natural substances. With certain knowledge about essential oils, their recreational use can contribute to the harmony and balance in one's life and to strengthening the immune system and thus, to the reinforcement of the selfhealing body mechanisms.

**Key words:** Ayurveda, aromatherapy, essential oils.

