

# Ayurveda

## colors of India

Contemporary life is becoming very fast and busy and we don't have time to think about ourselves. This faster pace of life and departure from nature's rhythm is the main cause of many health problems today. Here is why Ayurveda—the science of life, the science of our life style—is relevant. Dr Rajesh, Ayurveda doctor at Olympia Riviera Resort, explains.



Dr Rajesh

**The literal meaning of the word 'Ayurveda' is science of life. As a science, it doesn't just deal with the treatment of disease but has a comprehensive approach to lifestyle. Ayurveda teaches us to live in harmony with nature. This science traces its roots to the 5000-year-old Indus Valley civilization. So, it is a science tested by time.**

**WHAT IS AYURVEDA?** Ayurveda is a holistic science. The term Ayurveda comprises of two words, Ayu and Veda. Ayu means life and Veda means knowledge or science. So, the literal meaning of the word Ayurveda is the science of life. Ayurveda is a science dealing not only with treatment of some diseases but it is a complete way of life.

**STRESS** These are truly stressful times we live in. Body, mind, heart and spirit are all subjected to the ravages of day-to-day stress. Worries about security, economic difficulties, and emotional trauma stressors can take a toll on health and longevity if not addressed in a timely fashion. To be effective in treating stress, it's important to be specific. There are three different manifestations of day-to-day stress – mental, emotional and physical.

**STRESS THERAPY (STRESS AND STRAIN RELIEF PROGRAM)** This is an effective and prominent treatment for the releases of day-to-day strain and stress. It calms your mood; bring relaxation of the body and mind. It slows down the pace. This includes some

- Ayurvedic treatments like Siro Dhara (pouring of medicated like warm oil continuously on to the forehead in a peculiar pattern), Abhyangam (this massage is for proper circulation the body and relaxation of the mind. Hot oil is massaged on to the head and body by experts), Elakizhi (massage using fresh herbs cooked in Ayurvedic oil and packed into

bags and applied over the body by experts. Cleanses the channels of circulation and lubricators joints), Navarakizhi (massage using special rice cooked in milk and some Ayurvedic oil, packed in bag and applied over the body. Becomes young, strengthen body, make the body supple, removes sluggishness, maintain metabolism in a healthy condition), thala Piothichil (applying of an herbal paste on had for a certain period of time) etc.

- This treatment includes detoxifying and rejuvenation of the body by herbal oils and medicines, which nourishes the body tissues.
- Consultation with Ayurvedic doctor.
- Daily internal Ayurvedic herbal medicines will be given. Herbal teas will be given after the treatment sessions.
- Special Ayurvedic diet will be prescribed after consultation with the Ayurvedic doctor.

**SHIRODHARA** The mind, body and spirit are intimately connected and Shirodhara, by calming the mind, relaxed the entire physiology. Shirodhara is especially effective for those experiencing anxiety, insomnia, depression and stress in general. Stress, according to Ayurveda, is state of imbalance of prana vayu, sadhaka pitta and tarpaka kapha. Shirodhara re-establishes the functional integrity between these three doshic subtypes and thus helps to alleviate stress. Shirodhara stimulates the pituitary gland which helps bring hormonal balance. Shirodhara indirectly helps strengthen ojas, maintains the life of the vital organs, the heart and the brain and it's immunological and remunerative actions. In relation to the doshas, Shirodhara is specifically indicated for Vatha and Pitha imbalances. Vata individuals, plagued with fear, nervousness, anxiety, insecurity and feeling ungrounded, typically experience a calming and centering effect from Shirodhara. Though the use of cooling oils such as coconut, sunflower and bhrami, Shirodhara relives pitta individuals of anger, irritability, judgment, criticism and excess heat in the head. Through its balancing effect on the doshas and its stress relieving capabilities, Shirodhara thus enables the natural expansion of consciousness, thereby leading one to experience his/ her natural; state of bliss. ❖

**Η πραγματική σημασία της λέξης Ayurveda, είναι "επιστήμη της ζωής". Μια επιστήμη που δεν ασχολείται μόνο με την θεραπεία ορισμένων ασθενειών, αλλά με ένα συνολικό τρόπο ζωής. Η Ayurveda διδάσκει τη ζωή σε αρμονία με τη φύση. Η επιστήμη αυτή έχει τις ρίζες της στον Ινδικό πολιτισμό 5.000 χρόνια πριν. Είναι λοιπόν μια επιστήμη δοκιμασμένη από το χρόνο.**

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η AYURVEDA;** Η Ayurveda είναι μια ολιστική επιστήμη. Ο όρος Ayurveda συντίθεται από τις λέξεις Ayu που σημαίνει ζωή και Veda που σημαίνει γνώση ή επιστήμη. Η πραγματική σημασία λοιπόν της λέξης Ayurveda, είναι επιστήμη της ζωής. Η Ayurveda είναι μια επιστήμη που δεν ασχολείται μόνο με την θεραπεία ορισμένων ασθενειών, αλλά αποτελεί ένα συνολικό τρόπο ζωής.

**ΣΤΡΕΣ** Ζούμε σε ιδιαίτερα στρεσογόνο καιρούς, με αποτέλεσμα το σώμα, το μυαλό, η ψυχή και το πνεύμα να υποβάλλονται στο σφυροκόπημα του στρες της καθημερινότητας. Ανασφάλειες, οικονομικές δυσκολίες, παράγοντες που προκαλούν συναισθηματικά τραύματα, επιβαρύνουν την υγεία και επηρεάζουν τη μακροζωία. Για να είμαστε αποτελεσματικοί στην αντιμετώπιση του στρες, πρέπει να είμαστε ακριβείς. Υπάρχουν τρεις διαφορετικές εκδηλώσεις του καθημερινού στρες- πνευματικό, συναισθηματικό και σωματικό.

### **ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΡΕΣ (ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ & ΤΟ ΣΤΡΕΣ)**

Πρόκειται για μια αποτελεσματική και διακεκριμένη θεραπεία που ανακουφίζει από την ένταση και το στρες. Ηρεμεί το πνεύμα χαλαρώνοντας σώμα και πνεύμα. Επιβραδύνει τους πιεστικούς ρυθμούς. Περιλαμβάνει:

- Αγιουρβεδικές θεραπείες, όπως η Siro Dhara (έγχυση φαρμακευτικού ελαίου επάνω στο μέτωπο, που δρα εξαιρετικά χαλαρωτικά σε συνδυασμό με την ανάκτηση της ισορροπίας στα δυο ημισφαίρια του εγκεφάλου), Abhyangam (αρμονικό, εξισορροπιακό μασάζ από το θεραπευτή σε πρόσωπο και σώμα με χλιαρά Αγιουρβεδικά αιθέρια έλαια. Τωνώνει την κυκλοφορία του αίματος και προσφέ-



Η ζωή μας σήμερα ακολουθεί πολύ γρήγορους ρυθμούς κρατώντας μας διαρκώς απασχολημένους, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει χρόνος για τους εαυτούς μας. Η γρήγορη και πιεστική ζωή σε συνδυασμό με την απομάκρυνσή μας από τους ρυθμούς της φύσης αποτελεί την κύρια αιτία ύπαρξης προβλημάτων υγείας σήμερα. **Εδώ επεμβαίνει η Ayurveda, η επιστήμη της ζωής, η επιστήμη του τρόπου ζωής.**

**SIRODHARA** Το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα και η Sirodhara ηρεμώντας το πνεύμα, ανακουφίζει τη φύση μας συνολικά. Η Sirodhara είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική σε όσους υποφέρουν από άγχος, αϋπνία, κατάθλιψη και στρες γενικότερα. Το στρες σύμφωνα με την Ayurveda είναι η κατάσταση της ανισορροπίας ανάμεσα στα βασικά στοιχεία "Doshas" Vata, Pitta και Kapha. Η αρμονία αυτών των τριών Doshas σημαίνει υγεία – σωματική, πνευματική και ψυχική, ενώ η δυσαρμονία μπορεί να οδηγήσει σε ασθένεια. Κάθε ολιστική θεραπεία, όπως και η Sirodhara, που εξαλείφει το στρες, έχει σαν στόχο να αποκαταστήσει την ισορροπία των Vata, Pitta και Kapha. Η Sirodhara ενεργοποιεί την υπόφυση βοηθώντας την ορμονική ισορροπία, ενώ ενισχύει βασικά όργανα, όπως η καρδιά και το μυαλό. Ενδείκνυται σε καταστάσεις φόβου, ανασφάλειας, νευρικότητας που συνδέονται με το στοιχείο Vata. Η χρήση ανακουφιστικών αιθέριων ελαίων από καρύδα, ηλιάνθο και bhrami ανακουφίζει από θυμό, ερεθιστικότητα και υπερθέρμανσης της κεφαλής που συνδέονται με το στοιχείο Pitta. Με την εξισορρόπηση των Doshas και την εξάλειψη του άγχους η Sirodhara επιτρέπει να ξεδιπλωθεί η φυσική έκφραση κάθε ατόμου ώστε να αγγίξει την προσωπική του ευτυχία! ❖

ρει πνευματική χαλάρωση.), Elakkizhi, (μασάζ με πουγκιά που περιέχουν ειδικά επεξεργασμένα φύλλα. Ενισχύει την περιφερειακή κυκλοφορία του αίματος και ανακουφίζει τις αρθρώσεις). Navarakkizhi, (μασάζ με ζεστό ρύζι -φαρμακευτικό ρύζι, Navara- σε πουγκιά βυθισμένα σε γάλα και αφέψημα βοτάνων. Ιδιαίτερα ευεργετική αναζωογονητική θεραπεία που ενισχύει το μεταβολισμό), Thala rothichil (επάληψη ειδικού μείγματος από επιλεγμένες φυτικές ρίζες με κατευναστική δράση, που βοηθά στη μείωση της πνευματικής κόπωσης).

- Η θεραπεία περιλαμβάνει αποτοξίνωση και ανα-

ζωογόνηση του σώματος με την επάλειψη αιθέριων ελαίων από βότανα και θεραπευτικά αποστάγματα, που τρέφουν τους ιστούς.

- Καταγραφή και εκτίμηση των αναγκών και των ιδιαιτεροτήτων του ατόμου από τον γιατρό της Αγιουρβέδα.
- Παροχή φαρμακευτικών σκευασμάτων από βότανα σε ημερήσια βάση. Αφεψήματα προσφέρονται μετά από κάθε θεραπεία.
- Ειδική Αγιουβερδική διαίτα από τον γιατρό της Αγιουρβέδα μετά την καταγραφή και εκτίμηση των αναγκών και των ιδιαιτεροτήτων του ατόμου.