

A middle-aged man with grey hair, wearing a light-colored suit jacket, a white shirt, and an orange tie, is sitting on a black metal chair. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a blurred city street at night with bokeh lights from traffic and buildings.

Brezplačni  
čudežni ukrepi  
za maksimalno  
odpornost

# OZDRAVITI BOLEZEN, še preden se je razvila!

Lothar Pirc, šef ene najboljših ajurvedskih klinik v Evropi, specializirane za razstrupljanje

▶ V Bad Emsu, idiličnem mestu v porečju Rena, je v bivši palači nemškega kaiserja Wilhelma slovita ajurvedska zdravstvena klinika. Že desetletja s pridom izrablja tako pradavne modrosti mahariši ajurvede kot lokalne zdravilne izvire z več kot 2500-letno tradicijo. Obiskovali so jih že stari Rimljani, kasneje pa tudi mnogi kralji in celo sam Goethe. Ko je kliniko pred več kot dvajsetimi leti ustanovil Lothar Pirc, naše gore list, je imela samo devet zaposlenih. Danes jih ima več kot devetdeset in se je na podlagi desetine pomembnih mednarodnih priznanj uveljavila kot ena najboljših ajurvedskih klinik v Evropi. Sila učeni in prijetni gospod Lothar si je po toplo sprejetem predavanju na ljubljanskem dnevu ajurvede vzel dobro uro samo za bralke in bralce Zarje.

Tekst: **JURE ALEKSIČ**, foto: **ANDREJ KRIŽ**

**Začniva z zelo klasičnim vprašanjem: kaj lahko ajurveda bolniku ponudi, česar mu moderna znanost ne more?**

Največ na področju preventive. Ajurveda uči, da so vse bolezni v organizmu posledica neravnovesij treh osnovnih doš, torej treh glavnih metaboličnih principov ... In seveda njihovih številnih poddoš. Ko je ravnovesje porušeno, se razvijejo bolezni. A to se praviloma zgodi zelo počasi. Ajurveda uči, da se bolezen razvije v šestih stopnjah. In od teh šestih zna zahodna medicina kljub vsej moderni opremi zaznati samo zadnji dve. Torej ko se je bolezen že jasno pokazala. Kar pa žal ni najboljši čas, da se začnemo z njo ukvarjati.

● **Medtem ko jo ajurveda zazna že v prvih štirih stopnjah?**

Tako je, preventiva je pravzaprav osnovni cilj. V ta namen so stari ajurvedski modreci razvili podrobne diagnostične tehnike, med katerimi je kronska preverjanje srčnega utripa. Če se z boleznijo spopademo v prvih dveh stopnjah, je bitka precej lahka. Malce prilagodimo prehrano in bolniku naložimo malo več gibanja ... In v večini primerov za drugo poskrbi narava, torej notranja inteligenca našega telesa. Ko se neravnovesja v telesu popravijo, se bolezen umakne.

● **Kaj pa v tretji in četrti fazi?**

Tudi tu se z boleznijo neprimerno lažje spopademo kot kasneje. Vpeljemo še ustrezna zelišča in jogijske asane in je stvar rešena. Če pa se začnemo z obolenjem ukvarjati šele kasneje, ko se je že začelo izražati z jasnimi simptomi, hja ... Potem je neprimerno težje. In takrat je za sanacijo pogosto dejansko potrebna moderna medicina s svojimi, no ... robustnimi tehnikami. Za katere pa bolnik preko stranskih učinkov pogosto plača visoko ceno. No, tudi v teh primerih bi bolnikom toplo priporočil ajurvedo kot komplementarno zdravljenje. Že zato, ker je znanstveno potrjeno

zmožna bistveno ublažiti stranske učinke zahodne medicine.

● **Pri katerih pogostih boleznih ima ajurveda še posebej dobre rezultate? Kje res sije?**

Če me vprašate tako, bi izpostavil sladkorno bolezen tipa 2, kronično povišan krvni tlak, sindrom izgorelosti, astmo, preveliko telesno težo, migrene in pisano paletto bolezni presnove.

● **Pri teh težavah bi sami brez sence dvoma ajurvedo izbrali kot prvi vir, na katerega bi se veljalo obrniti?**

Tako je. Nasploh je velik problem, da pridejo ljudje k nam ponavadi zelo zelo pozno. Prej poskusijo vse drugo in se šele na koncu v obupu zatečejo k ajurvedi. Pomislite, koliko več dela bi imel zobozdravnik, če bi k njemu prišli šele nekaj mesecev po tem, ko vas je začel boleti zob. Če bi bolniki k nam prišli prej, bi bilo za vse neprimerno lažje. In tudi rezultati bi bili spektakularnejši. Kaj je namreč spektakularnejše kot ozdraviti bolezen, preden se je sploh razvila?

● **Ampak kako se lahko tako starodavna veda kosa s plimo povsem novodobnih obolenj? Če sva konkretna: kako se lahko nekaj tisoč let stara modrost postavi po robu, recimo, pesticidom in elektrosomogu?**



Klinika v Bad Emsu



Na ljubljanskem dnevu ajurvede

▶ **Našim bolnikom na kliniki ne smemo povedati, da je resna študija ugotovila, da posebni ajurvedski preparati znižajo stranske učinke kemoterapije za petdeset odstotkov. Ko sem skušal vsaj nekatere od rezultatov spraviti v javnost, mi je začela farmacevtska industrija povzročati velike težave.**

Oh, naravnost odlično! Toksini so toksini. In pesticidi, po katerih me sprašujete, jasno spadajo v enega dveh tipov. Ajurveda namreč pozna vodotopne toksine in tiste, ki so topni v maščobi. Pesticidi sodijo med zadnje in se tudi skladiščijo v maščobnih tkivih. Vodotopne je sicer lažje odplakniti iz telesa – predvsem s pitjem veliko tople vode, športnim znojenjem in savno. A tudi za tiste, ki so topni v maščobah, poznamo odlične metode čiščenja.

In sicer po principu klin se s klinom izbija. Telo z vnosom prečiščenega masla in posebnih vti-ralnih masaž preplavimo z maščobami, nakar vpeljemo lahko dieto, klistirje, zelišča in zeliščne savne. To so osnovni principi t. i. »panchakarme«, izjemno učinkovitega procesa razstrupljanja, za katerega smo se specializirali na naši kliniki. Ko smo dali metodo znanstveno preveriti in rezultate poslali v analizo na univerzo v Colorado Springsu, smo ugotovili naslednje: deset najpogostejših okoljskih strupov v telesu se je v povprečju zmanjšalo za 58 odstotkov. V kontrolni skupini – torej pri tistih, ki niso bili deležni terapije panchakarma – pa le za en sam odstotek.

● **Impresivno. Med predavanjem v hotelu Union vam je zmanjkalo časa za nekaj klasičnih nasvetov iz ajurvedske zakladnice. Pravzaprav za nekaj čudežnih ukrepov, ki človeku z minimalnim vložkom bistveno dvignejo imunost. Bi jih morda lahko delili z našimi bralci?**

Seveda, z veseljem! Prvi nasvet bi se glasil takole: deset dni zapored vsako jutro pustite na štedilniku kakih dvajset minut vreti lonec vode, ki jo potem nalijte v termovko. Čez dan vsake pol ure spijte nekaj požirkov. Ogronom boste dosegli tudi, če si vsako jutro po-



S svojimi sodelavci s klinike

strgate jezik – najraje s posebnim strgalnikom, lahko pa tudi s čisto navadno žlico. S tem boste iz sebe odstranili tako imenovano amo – toksično neprebavljeno hrano, ki se bo drugače vrnila v sistem. S tema dvema preprostima in brezplačnima ukrepoma boste naredili ogromno za razstrupljanje telesa, pravi manjši čudež – in kmalu se boste začeli počutiti neprimerno bolje. Ponavljam, samo deset dni je dovolj za preboj.

● **To se res ne sliši preveč naporno. Imate še kakšen hiter nasvet?**

Bralcem bi zelo priporočil, da se vsako jutro na hitro zmasirajo s sezamovim oljem, ki so ga najprej pogreli, dokler ni tik pred tem, da zavre. Pozor, gretje je zelo pomembno! Če tega ne storimo, ne bo pozitivnega učinka. In s tem zelo zmernim odmerkom pogretega olja si najprej zmasiramo loba-njo, ušesa in potem celo telo, tudi noge. Ni treba, da vse skupaj traja bistveno dlje od desetih minut. Sklepe si masiramo s krožnimi gibi, druge dele z ravnimi. Potem pustimo, da zadeva dvajset minut učinkuje – medtem lahko počnemo karkoli – in se na koncu splaknemo pod toplim tušem. Vmes še za minutko ali dve požvrkljamo sezamovo olje v ustih ter ga izpljunemo. Naša imunost se bo kmalu dvignila in čez dan bomo čutili opazno več energije kot prej. Le če imamo vročino ali prehlad, moramo samomasažo opustiti, sicer bo imela nasprotno učinke od zaželenih. Potem pa je še ena reč. Nikoli ne morem dovolj poudariti, kakšno izjemno uslugo si človek naredi, če se nauči transcendentalne meditacije. To je tudi dokazano najučinkovitejša oblika meditacije, ki nam je na voljo.

▶ **Z zgolj dvema preprostima in brezplačnima ukrepoma boste naredili ogromno za razstrupljanje telesa, pravi manjši čudež – in kmalu se boste začeli počutiti neprimerno bolje. Ponavljam, samo deset dni je dovolj za preboj.**

● **Prebral sem, da prav vsi terapevti na vaši kliniki redno meditirajo. Da je učenje te tehnike pravzaprav del osnovnega usposabljanja za delo na kliniki.**

In tudi del delavnika – osebje ima za to vsak dan odmerjen poseben čas tik pred kosilom. Tudi sam se mu pridružim, kadar mi le urnik dopušča. Teh dvajset minut te tako preporodi – kot bi za nekaj ur zaspal! Dolgoročno pa te tudi celostno osebnostno preoblikuje.

● **Če prav razumem, vas je v resnici prav meditacija pripeljala do opravljanja življenjskega poslanstva na sanjski kliniki?**

Drži. Kot mladenič sem najprej prodajal obleke. Prav meditacija je v meni okrepila željo, da sem se za nekaj let odpravil v indijski samostan študirat starodavno vedsko znanje. In tam sem se seveda srečal z ajurvedo. Ko se je nad meditacijo malo kasneje začela navduševati tudi moderna znanost, nisem bil prav nič presenečen. Pa če so bili izsledki raziskav še tako spektakularni. Če smem z bralci deliti eno še posebej pomenljivo študijo – gre za raziskavo ene največjih ameriških zavarovalnic *Blue Cross Blue Shield*. Opravljena je bila na pol milijona ljudi, od katerih jih je okrog dva tisoč redno meditiralo. Vse skupaj so spremljali pet let in na koncu ugotovili, da so tisti, ki meditirajo, zavarovalnici povzročili za 87 odstotkov manj stroškov za zdravljenje srčnih obolenj, za 56 od-

stotkov manj stroškov za zdravljenje raka, za bolezni živčnega sistema pa celih 94 odstotkov manj.

● **Neverjetno! Dejansko toliko?**

Od vseh stroškov zdravljenj so se za meditatorje blago zvišali samo stroški, povezani z rojevanjem otrok. Ko je zavarovalnica pojav raziskala, je ugotovila, da ne zato, ker bi se rojevalo več otrok, temveč zato, ker so mlade mamice, ki so meditirale, bolj vestno opravljale vse možne preglede.

● **Meditacija je v njih okrepila ljubezen do sebe in do svojih otrok, zato so tudi dosledneje skrbele za njihovo varnost.**

Natanko tako! Pozor, naj še enkrat opozorim, da je šlo za izjemno resno študijo z izjemno visoko izračunano stopnjo zanesljivosti.

● **So v Nemčiji ajurvedske terapije že del splošne ponudbe javnega zdravstva?**

Žal samo za promil ljudi, ki zaslужijo več kot 5000 evrov na mesec in so zavarovani po posebni shemi. Nemci so ajurvedi načeloma zelo naklonjeni, a v javno zdravstvo se ji še ni uspelo prebiti. V resnici smo od tega še kar daleč. V našem sistemu je celo prepovedano v splošni javnosti objavljati rezultate raziskav alternativnih zdravljenj. Dovoljeno jih je objavljati samo v strokovnih revijah. Tudi našim bolnikom na kliniki recimo ne smemo posredovati podatkov o raziskavah. Tako jim med drugim ne smemo povedati, da je resna študija ugotovila, da posebni ajurvedski preparati znižajo stranske učinke kemoterapije za petdeset odstotkov. Ko sem skušal vsaj nekatere od rezultatov spraviti v javnost, mi je začela farmacevtska industrija povzročati velike težave.

● **Nezaslišano! Pri nas je na srečo vsaj za zdaj še dovoljeno javno govoriti o takih rečeh. Naj vas za konec povprašam še o vaših koreninah, saj je bil vaš dedek Slovenec. Kako se življenje pogosto zanimivo obrne, kajne? Vnuk emigranta iz Trbovelj postane čelnik največje ajurvedske klinike v Nemčiji.**

Prav res se za zanimivo obrne, ja.

● **Ste ohranili stik z deželo svoje-ga dedka?**

Žal ne, tokrat sem pri vas šele drugič. Prvič sem obiskal Trbovlje kot petleten otrok in se ne spomnim prav veliko. Zdaj pa sem, moram povedati, od prvega trenutka navdušen nad vašo deželo. Veliko potujem po svetu, pravzaprav kar naprej. In sem pri tem tudi izostril čut za lokalno kolektivno vibracijo, ki je po ajurvedskem izročilu med ključnimi dejavniki vpliva na posameznikovo zdravje. In od trenutka, ko sem stopil na brniška tla, me je preplavila nekakšna sprostitiv. Takoj sem začutil: tu je tako krasno – tako mirno in tako čisto ... Vsekakor neprimerno bolj kot v Parizu, kjer sem bil pred tem.

● **Pri nas vas je dejansko objela sproščenost?**

Tako je! Ljudje so mirni, v zraku sta nekakšna lagodnost in mehko-ba ... Tega je neprimerno več kot v Nemčiji, kjer je postal vsakdanji stres v zraku že maltene otipljiv. Kaj pa vem, morda gre preprosto za to, da se moji geni dobro odzivajo na domače slovensko okolje. Vsekakor se moram čimvečkrat vrniti k vam. ■

## Vsi meditanti so preživeli

»Ameriški narodni zdravstveni inštitut je več kot deset let preučeval skupino ljudi, ki so prestali operacijo srca, torej so bili v zelo visoki rizični skupini ... In ugotovili so, da se je v desetletju med tistimi, ki so meditirali, razvilo manj kot pol toliko novih srčnih obolenj kot pri tistih, ki niso meditirali. In še mnogo bolj pomenljivo: ker je šlo nasploh za precej težke bolnike, je v desetih letih okrog pol tistih, ki niso meditirali, umrlo. V preučevani skupini meditantov pa so vsi ostali živi.«