

AVAA-lehti 28.05.2008

Ayurveda – elämän tiede Kokonaisvaltainen hoito kiireiselle

Ayurveda eli suomeksi elämäntiede on kokonaisvaltainen oppi ihmisen hyvinvoinnista. Hoitojen lisäksi ayurvedaan kuuluvat liikunta, ravinto ja henkinen hyvinvointi. Hoidolla ei kuitenkaan ole yhteyttä mihinkään uskonnolliseen suuntaukseen. Kyseessä on vuosituhansia vanha perinteinen Intialainen lääketiede.



Hoitoja tarjoaa Helsingissä Ayurveda hyvinvointikeskus Surya. Monet hierojat tekevät vastaanotollaan ayurveda-hoitoja muiden töiden lisäksi käytyään alan lyhyen kurssin. Tällä hetkellä Suryan ayurveda-terapeutti tohtori Pardaman Sharma on kuitenkin ainoa alan yliopistokoulutuksen saanut hoitaja Suomessa.

Hoitolassa on lämpimillä väreillä sisustettu vastaanottohuone, lääkärin konsultointihuone, hoituhuone, jonka öljyttyä punaruskeasta puusta valmistettu hoitopöytä on tuotu Intiasta sekä huone joogaharjoituksia varten. Tarjolla on teetä sekä Intialaista että länsimaalaista. Kahvi ei sovi ayurvedan ajatukseen hyvinvoinnista, koska se on pahaksi vatsalle.

Ayurveda tarjoaa apua moniin erilaisiin ongelmiin kuten stressiin, päänsärkyyn, migreeniin, unettomuuteen, ruoansulatusongelmiin, astmaan, iho-ongelmiin tai lihaskipuihin. Hoito ei kilpaile perinteisen länsimaisen lääketieteen kanssa, vaan sen avulla pyritään kokonaisvaltaiseen tasapainoon ja hyvinvointiin. Tavoitteena on hoitaa niiden oireita, joilla oireita on ja pitää ne asiakkaat terveenä, joilla oireita ei ole.

Hoito perustuu terapeutin tekemään analyysiin ja tutkimukseen. Ayurvedassa ihmiset jaetaan neljään eri vartalotyyppiin – ilmaan, veteen, tuleen ja maahan. Hoidoissa käytetään luomuöljyä ja asiakkaan oireiden mukaan valittuja yrttejä. Kaikki hoidot tehdään ulkoisesti, joten riskejä esimerkiksi väärästä lääkityksestä ei ole. Kyseessä on pehmeä hoitomuoto, koska lääkkeet kerääntyvät ihmisen elimistöön.

Hoitola on avattu vasta maaliskuussa, mutta asiakkaita on riittänyt jopa yli odotusten. Osa asiakkaista tuntee ayurvedaa ennestään käytyään hoidoissa Intiassa. Jotkut asiakkaat taas ovat

kokeilleet useita erilaisia hoitomuotoja ja haluavat uteliaisuudesta kokeilla myös ayurvedaa. Ensimmäistä kertaa hoitoon tulevan asiakkaan kanssa keskustellaan etukäteen siitä, mikä hoitomuoto hänelle sopii parhaiten. Ajan voi siis varata huoletta, vaikka ayurvedaa ei tuntisi ennestään. Henkilökunnan asiantuntevalla avustuksella oikean hoidon valitseminen sujuu mutkattomasti.

Surya Ayurveda hyvinvointikeskus on avoinna sopimuksen mukaan. Ajanvaraus (0400) 986 334 tai ajanvaraus@surya.fi Arkadiankatu 16 B 25. **(HUOM VANHA OSOITE)**