

E-BOOK STRESS EN MEDITATIE

*Verkrijgbaar slechts ad 15 euro per stuk inclusief BTW
en verzendkosten binnen Nederland*

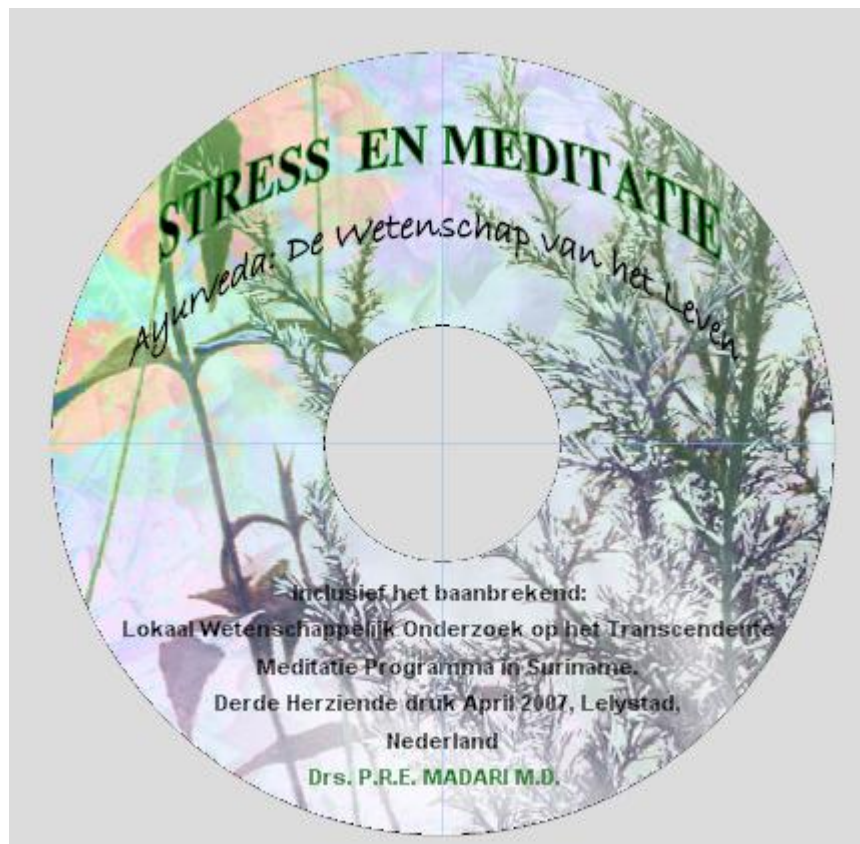
Bestellen via

Prakash.medical_ayurveda@yahoo.com

Mobielnr: 06-16523622

**Ideaal geschikt en aan te raden als naslagwerk en studiemateriaal voor de
Natuurgeneeskunde en Psychiatrie.**

Omslag E-BOOK:



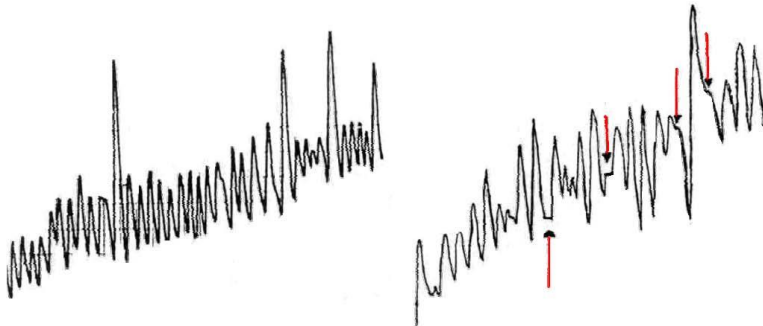
Vooraankondiging:

**De auteur: Med. Drs. P.R.E. Madari, M.D.
Ayurveda Arts ;Geregistreerd Somatisch Arts werkzaam in de
Psychiatrie; Verslavingsarts ;Crisis Arts ;Arbo Arts**



STRESS EN MEDITATIE

Ayurveda: De Wetenschap van het Leven



Alles over stress, de invloeden ervan en het effect van Meditatie en Ayurveda daarop.

Inclusief het baanbrekend:

[Lokaal Wetenschappelijk Onderzoek op het Transcendente Meditatie Programma in Suriname.](#)

Derde Herziende druk April 2007, Lelystad, Nederland

**STRESS AND THE TRANSCENDENTAL MEDITATION
PROGRAM.**

Subtitle: Ayurveda, the science of life.

*Everything about stress, its influences and the effects of meditation and Ayurveda
thereby.*

Special Inclusive:

*The Local Scientific Study on the Transcendental Meditation Program in Suriname.
Third Reviewed edition April 2007, Lelystad, The Netherlands*

*In deze scriptie zal worden ingegaan op het effect van stress op het
hormonale evenwicht en op enkele organische ziekten, zodat het
duidelijker kan worden dat stress de basis is van veel ziekten.
Ook zal ingegaan worden op de effectieve manier waarmee de T.M. -
techniek afrekent met het stressprobleem door "stressrelease".
Bij deze nieuwste uitgave zal ook voldoende aandacht besteed worden aan
de Ayurvedische geneeskunde als geheel. Daarom zullen er als bijlage
enkele recente publicaties en referenties worden toegevoegd met dank aan
alle auteurs/collega's die hun onbaatzuchtige toestemming daartoe hebben
gegeven.*

*De T.M. en T.M. Siddhi technieken kunnen worden beschouwd als de
allerbelangrijkste Ayurvedische behandelingen aangezien zij het
bewustzijn als geheel ontwikkelen en daardoor de totale essentie van het
leven verbeteren. Door deze technieken te integreren in de rest van de
Ayurveda zijn er ook veel betere resultaten te merken van de therapieën.
Dit geldt ook voor de andere natuurgeneeswijzen en vooral voor de
allopathische of westerse geneeskunst.*

*De Ayurveda is de oudste geneeskunst en wordt terecht ook genoemd "de
Moeder van de geneeskunde" aangezien elke andere geneeskunde erin
terug te vinden is.*

INHOUDSOPGAVE:

-Voorwoord

-Hoofdstukken:

I. Inleiding:

- a. *Stress (definities).*
- b. *Het Transcendente Meditatie Programma.
De Maharishi Technologie van het Verenigd Veld
en de toepassing daarvan in de gezondheidszorg.*

II. Stress: De moderne epidemie

- a. *De fysiologie van stress.*
- b. *- Vroege en late symptomen van stress.
- De vicieuze cirkel (Positieve Feedback).
- Stress als basis voor het lijden.*
- c. *- De invloed van stress op de hormonale homeostasis:
Insuline; Cortisol; Gastrine.*
- d. *- De invloed van stress op enkele organische ziekten:
Hypertensie, hartziekten, immunologische stoornissen,
ziekte van Crohn, Astma Bronchiale, Kanker.*

III. Het behandelen van stress:

- A. *Medicamenteus.*
- B. *Niet-medicamenteus:*
 - a. *Lichaamsbeweging.*
 - b. *Biofeedback.*
 - c. *Sociale steun uit de omgeving (social support).*
 - d. *Transcendente Meditatie:
-het effect van T.M. op de geestelijke en lichamelijke gezondheid.
-de mogelijke (veronderstelde) neurofysiologie van het
Transcendente Bewustzijn.
-T.M. en "stress-release".
-"Substance M" en Serotonine.*
 - e. *De Veda:
- De 4 Veda's
- Benaderingen van de Ayurveda*

IV. Samenvatting van enkele wetenschappelijke onderzoeken bij het T.M.-programma.

V. Het lokaal wetenschappelijk onderzoek

a. - Een prospectieve studie:

- **Onderzoek A:** Enkele fysiologische bevindingen.
- **Onderzoek B:** Enkele psychologische bevindingen voor en na het aanleren van het T.M.-techniek vergeleken bij een controlegroep.
- **Onderzoek C:** Enkele bevindingen bij "short-term"-mediterenden vergeleken bij een controle groep.
- **Onderzoek D:** Enkele bevindingen bij "long-term"-mediterenden en T.M.sidhas.

b. Een retrospectieve studie.

c. Casuïstische mededelingen:

bespreking van enkele gevallen in Suriname.

Bijlagen:

- 1. Bijlage Herziene Retrospectieve Studie op T.M.,
Statistisch programma SPSS -Referenties.**
- 2. Biografie Drs. Madari E.R.P.**
- 3. Curriculum Vitae Drs. Madari E.R.P.**
- 4. De Geschiedenis van Ayurveda.**
- 5. Ayurveda workshop en colitis.**
- 6. Transcendental Meditation may improve blood pressure and
insulin resistance.**
- 7. Transcendental BLISS Meditation.**
- 8. Prakash Medical Ayurveda Folder**