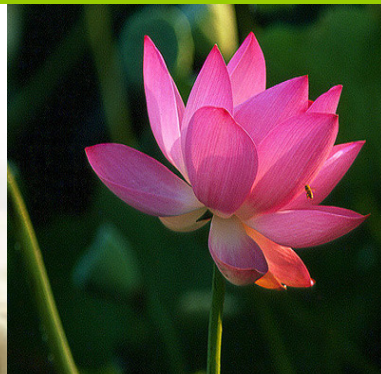


# Az AYURVEDA

**ősi indiai gyógyászati rendszer  
jelentősége az egészségmegőrzésben  
és a gyógyításban**

## **Előadó:**

**Riesz István – Kuratóriumi Elnök  
Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány Kht.  
Ügyvezető Igazgató – Garuda Trade Kft.**



# Az Ayurveda gyógyászat – egy több ezer éves tudomány



- az Indiai-szubkontinens népeinek több mint 5000 éves, ősi, holisztikus gyógyászati rendszere
- **AYUR (élet) + VEDA (tudomány) = AYURVEDA, az ÉLET TUDOMÁNYA**
- nevezik az **Orvostudományok Anyjának** is
- az **Ayurveda** a négy Veda közül az **Atharvaveda** része, alvédája ( i.e. 2000-i.e. 400 körül került lejegyzésre)
- a **Védák** (Rigvéda, Samvéda, Yajurvéda és Atharvavéda) India ősi népeinek szent iratai, tudásuk, kultúrájuk hordozói

# Az Orvostudományok Anyja

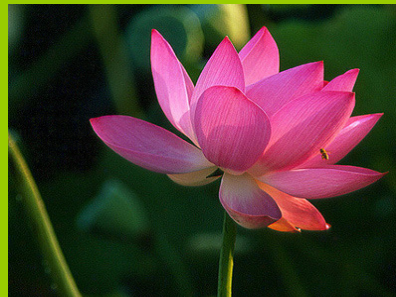
Az Ayurveda gyógyászat tudásából merítettek többek között:

- az i.sz. 7. sz.-ban **Harun Al Rasid** és más **arab orvosok**
  - az i.sz. 6. sz.-tól buddhista szerzetesek közvetítésével **tibeti, mongol, koreai és srí lankai gyógyítók**
  - az i.e. 4-5. sz.-ban **Hippokratész**, görög orvos
  - az i.e. 1. sz.-ban a **kínai gyógyítók** (akupunktúra)
  - az **ókori egyiptomi** kultúra gyógyítói
- ...
- de az Ayurvedának a mai, **modern kor orvosai, egészségügyi szakemberei** számára is van mondanivalója.



# Az Ayurveda gyógyászat alapelvei

- az Ayurveda ma **egyike a világ három nagy gyógyászati rendszerének** (a nyugati és a kínai orvoslás mellett)
- **holisztikus** gyógyászati rendszer (az emberre és az élőlényekre úgy tekint, mint mikrokozmoszra a makrokozmoszon belül);  
**„Ahogy fent, úgy lent, ahogy kint, úgy bent”** elve.
- **minden összefügg**, minden kölcsönhatásban áll egymással
- a **test, a lélek és az elme** épségének **hármass egyisége**
- az **egészségmegőrzést** állítja első helyre a már kialakult betegségek gyógyításával szemben
- nagy **hangsúlyt** fektet az **egyéni adottságokra / különbözőségekre**



# Astanga Ayurveda – vagyis a nyolcágú gyógyászat

- Kaya Chikitsa (belgyógyászat)
- Shalya Tantra (sebészet)
- Shalakya Tantra (fül-orr-gégészet)
- Kaumarbhrtya (gyermekgyógyászat, nőgyógyászat)
- Agada Tantra (toxikológia, méregtan, méregtelenítés)
- Rasayana (fiatalítás)
- Vajikarana (szexualitás, utódnemzés)
- Manas Roga (pszichiátria)



# A Charaka Samhita – az ayurvedikus belgyógyászat

- Az ayurvedikus gyógyászat egyik alapműve.  
Részletes leírást ad a legkülönbözőbb betegségekről az alábbiak alapján:
  - meghatározás
  - kóroktan; a betegségek kialakulásának oka
  - az egyes betegségek jellemző tünetei
  - kórtörténet
  - diagnózis
  - a kezelés módja:
    - gyógyszerek
    - speciális étrend
    - speciális gyakorlatok



# Susruta Samhita – az ayurvedikus sebészet

A Charaka Samhita-hoz hasonló módon tárgyalja különböző betegségeket, a sebészeti megoldásokra helyezve a hangsúlyt.

- sebészeti eljárások bemutatása
- a felhasznált eszközök és felszerelések bemutatása



# Az Ayurveda fő alapelvei:

- **Panchamahabhuta** – vagyis az „öt nagy elem” elmélete
- **Tridosha** – vagyis a „három dosha” (vitális életenergia) elmélete





# A Panchamahabhuta, vagyis az „Öt Nagy Elem” elmélete

- Akasha (tér / űr)
- Vayu (levegő)
- Teja (tűz)
- Jala (víz)
- Prithvi (föld)

A világon minden dolog az öt elem különböző arányú keverékéből épül fel.



# A Tridosha, vagyis a Három Dosha elmélete

**A három dosha: Vata, Pitta és Kapha**

A doshák **vitális életenergiák, szabályozó erők**, amelyek a szervezetben lejátszódó folyamatokat irányítják.

Ha azonban természetes egyensúlyuk tartósan felborul, az különböző panaszok, betegségek kialakulásához vezet.

Mindhárom dosha **az öt nagy elem valamelyikéből épül fel**

**(vata=űr és levegő**

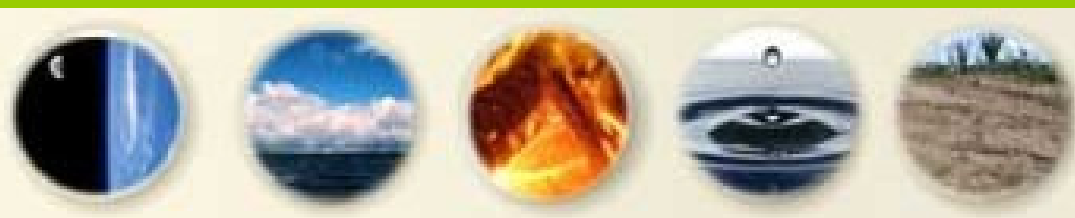
**pitta=tűz és víz**

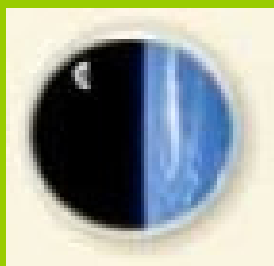
**kapha=föld és víz)**



# A három dosha jellemzői és funkciói

DOSHA	JELLEMZŐK	FUNKCIÓK
<b>VATA</b> ( <b>úr és levegő</b> )	mozgékony, gyors, világos, tiszta, száraz, durva	A mozgásért, cselekvésért, érzékelésért felelős.
<b>PITTA</b> ( <b>tűz és víz</b> )	forró, csípős, éles, fényes, metsző, savas, olajos, égető, folyékony	Az emésztésért és az anyagcsere-folyamatokért felelős.
<b>KAPHA</b> ( <b>víz és föld</b> )	szilárd, nehéz, hideg, zsíros, olajos, ragacsos, nedvesítő hatású, ellenálló, nehézkes, lusta, lassú, édes, puha	A testszövetek felépítéséért, a szilárd váz kialakításáért felelős.





# A Vata Dosha



<b>Az egyensúlyban levő dosha jellemzői</b>	<b>Az egyensúlyából kibillent dosha jellemzői</b>
Szellemi élénkség, frissesség	Nyugtalanság, zavartság, memóriavesztés, koncentráció hiánya
Megfelelő sejtképződés	Száraz, érdes, hámló bőr, száraz haj
Megfelelő kiválasztás	Székrekedés, puffadás, fejfájás
Nyugodt alvás	Álmatlanság, rossz, felszínes alvás
Élénkség, energikusság, kreativitás	Krónikus kimerültség, fáradtság
Vékony, törékeny, karcsú, szikár, de izmos testfelépítés	Száraz, kaparó torok, rekedt hang
Gyors gondolkodás, jó intellektus	Intolerancia a hideggel szemben
Sokféle érdeklődési terület	Normálisnál alacsonyabb testsúly
Száraz, sokszor sötétebb árnyalatú bőr	Szorongás, aggodás
Vékonyszálú, száraz, göndörödő haj	Nyughatatlanság, hiperaktivitás

# A Vata doshát kibillenti egyensúlyából:

- ❖ túl sok száraz és nyers étel fogyasztása
- ❖ jeges, hideg italok fogyasztása
- ❖ hideg, szeles időjárás
- ❖ a napi rutin hiánya
- ❖ stresszes munka
- ❖ túl sok utazás
- ❖ túlzott szellemi igénybevétel

# A Vata Dosha egyensúlyba hozása

- ❖ Fogyasszon sok folyadékot és megfelelő mennyiségű zsiradékot (ghít, olívaolajat) tartalmazó ételeket!
- ❖ Fogyasszon tartalmas, tápláló ételeket!
- ❖ Fogyasszon sok frissen főtt, meleg ételt!
- ❖ Kerülje a száraz (kekszek, chipsek), hideg ételeket, ne fogyasszon túl sok nyers ételt (saláták, nyers zöldségek)!
- ❖ Fogyasszon édes, sós és savanyú hatású ételeket! Kerülje a csípős, keserű és fanyar hatású ételeket.
- ❖ Fogyasszon sok olajos magvat (mandulát, mogyorót, diót)!
- ❖ Fogyasszon sok szobahőmérsékletű, vagy meleg vizet, más folyadékot!
- ❖ Kerülje a jeges, hideg italokat!
- ❖ Alakítson ki rendszerességet, napi rutint az életében, munkájában is. Keljen fel és feküdjön le lehetőleg minden nap azonos időpontban. Időzítse az étkezéseket minden nap azonos időpontra.
- ❖ Ne hagyjon ki egy étkezést sem! Ebédje legyen mindig tartalmas, reggelije és vacsorája könnyű.
- ❖ A napi rendszeres székletürítés igen fontos a méreganyagok felhalmozódásának elkerülésére. A Triphala nevű ayurvedikus készítmény segít ebben Önnek.
- ❖ A rendszeres olajos masszázs táplálja száraz bőrét, reumára hajlamos ízületeit, izmait.
- ❖ Óvja magát a hideg, szeles időtől! Öltözzön rétegesen!
- ❖ Feküdjön le időben, hogy az aktív vata energiák lenyugodhassanak. A séta, mint mozgás, és napi 30 perc meditáció nagyon jót tesz a vata-típusú egyéneknek.

# A Vata Dosha egyensúlyba hozása

- ❖ **Javasolt gabonafélék:** rizs, búza, zab, amaránt.
- ❖ **Javasolt zöldségek:** spárga, répa, zöldborsó, zöldbab, cukkini, édesburgonya.
- ❖ **Javasolt gyümölcsök:** avokádó, ananász, papaya, barack, szilva, szőlő, mangó, narancs, cseresznye, bogyós gyümölcsök, citrusfélék, alma (párolva), kókusz, füge, mazsola.
- ❖ **Hüvelyesek:** mungóbab, lencsefélék.
- ❖ **Tejtermékek:** teljes tej, tejszín, vaj, joghurt, lassi, túró, sajtok.
- ❖ **Zsiradékok:** ghí, olívaolaj, szezámolaj, dióolaj.
- ❖ **Magvak:** mandula, dió, pisztácia, mogyoró, pekándió, fenyőmag, szezámmag, napraforgómag, tökmag.
- ❖ **Gyógynövények, fűszerek:** ajowain, gyömbér, görögszéna, turmeric, kömény, szegfűszeg, kardamom, koriander, édesgyökér, feketebors, bazsalikom, szerecsendió, mustármag, menta, rozmaring, kakukkfű, citrom- és narancshéj, oregano, kősó, tengeri só.
- ❖ **Egyéb:** rizstej, szójatej, mák, méz, tofu.



# A Pitta Dosha



<b>Az egyensúlyban levő dosha jellemzői</b>	<b>Az egyensúlyából kibillent dosha jellemzői</b>
Normális hő- és folyadékháztartás	Kiütések, gyulladósos bőrbetegségek
Jó emésztés	Gyomorfekély, gyomorégés, savasodás
Egészséges, pirosposzsgás arcszín, szép, feszes, finom bőr	Irritábilis bélszindróma, hasmenés
Ragyogó intellektus	Frusztráltság, ideges kirohanások
Szép, de korai őszülésre hajlamos haj	Látászavarok
Bátorság, fegyelmezettség, jó fellépés, gyors és határozott döntéshozatal	Megemelkedett testhőmérséklet, izzadás, fokozott szomjúságérzet
Elégedettség, magabiztosság, ambíció	Korai őszülés és kopaszodás
Határozott beszéd és cselekvés	Túlérzékenység, idegesség, nyugtalanság, túlzott kritikusság
Vállalkozó szellem	Képtelen megállni, lazítani
Kevés alvásigény, hűvös időt kedvelik	Csípős, szarkasztikus beszéd
Normális, átlagos, sportos testfelépítés	Nyugtalan alvás, felriadás az álomból



# A Pitta doshát kibillentí egyensúlyából:

- ❖ Túlzottan fűszeres, csípős és forró ételek.
- ❖ Kapkodó, gyors étkezés, vagy az étkezések kihagyása.
- ❖ Túl meleg időjárás, külső hőmérséklet, túl sok tűző napon töltött idő.
- ❖ Lelki traumák.

# A Pitta Dosha egyensúlyba hozása

- ❖ Fogyasszon némi száraz állagú ételt minden nap a pitta nedves tulajdonságának ellensúlyozására.
- ❖ Fogyasszon tartalmas ételeket a gyomorsav lekötésére, valamint hűvös, vagy hideg ételeket a pitta tüzének mérséklésére.
- ❖ Főzéshez zsiradéknak használjon lehetőleg ghít (tisztított vajat), amely az Ayurveda szerint mind testileg, mind szellemileg hűsítő hatású.
- ❖ Fogyasszon édes, keserű és fanyar hatású ételeket, és kerülje a sós, csípős és savanyú hatású ételeket.
- ❖ Ne hagyjon ki étkezéseket! Ne diétázzon, és ne várja meg, amíg már „alig lát az éhségtől”, mivel ez frusztrálttá teszi Önt, és gyomorsava is túlzottan felszaporodhat.
- ❖ A felesleges gyomorsav lekötésére két főétkezés között javasolt gabonából és magvakból készült száraz ropogtatnivalók, vagy édes, lédús gyümölcsök fogyasztása.
- ❖ Főétkezések után fogyasszon édes gyümölccsel készült lassi-t (joghurtital) az emésztés elősegítésére.
- ❖ Reggeli étkezésnek fogyasszon párolt gyümölcsöket és gabonaféléket. Ebédje legyen kiadós, vacsorája könnyű.
- ❖ Fogyasszon hűvös, de semmiképpen sem jéghideg italokat szomjúsága enyhítésére.
- ❖ Öltözzön szellősen, hogy a felesleges hőenergia távozhasson szervezetéből.
- ❖ Ne sportoljon hőségben! Kerülje a piros színt ruházkozásában!
- ❖ Próbálja meg higgadt maradni minden helyzetben!
- ❖ A napi rendszeres székletürítés igen fontos a méreganyagok felhalmozódásának elkerülésére. A Triphala nevű ayurvedikus készítmény segít ebben Önnek.

# A Pitta Dosha egyensúlyba hozása

- ❖ A rendszeres olajos masszázs táplálja érzékeny bőrét, erősíti izmait, és egyensúlyba hozza érzelmeit. A pitta típus számára a hűsítő hatású kókuszolaj javasolt. A masszázsolajhoz adott rózsa vagy levendula illóolaj, illetve a szantállal készült testhintőpor szintén hűsítő hatású.
- ❖ Nyáron viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget, igyon sok szobahőmérsékletű vizet. Télen is viseljen könnyű, pamutból készült öltözetet.
- ❖ A vízben végzett sportok (úszás, aqua-aerobic) különösen kedvezőek a pitta típusúak számára.
- ❖ Feküdjön le korán, hogy legyen ideje kipihenni magát, mivel kiegyensúlyozatlan pitta dosha esetén várhatóan már hajnalban felriad, és nem tud visszaaludni. Lefekvés előtt egy csésze meleg tej mézzel és kardamommal nyugtató hatású.
- ❖ Szakítson időt minden nap a pihenésre! Találja meg az egyensúlyt a munka és a szabadidő között!
- ❖ Minden nap meditáljon 30 percet, mivel ez nyugtatólag hat a szívre és az érzelmeikre.
- ❖ **Javasolt gabonafélék:** rizs, búza, zab, árpa, amaránt.
- ❖ **Javasolt zöldségfélék:** spárga, répa, tök, zöldborsó, zöldbab, cukkini, brokkoli, articsóka, zeller, kelbimbó, karfiol, édesburgonya, cékla, fejes saláta, uborka.
- ❖ **Javasolt gyümölcsök:** avokádó, ananász, barack, szilva, szőlő, mangó, dinnye, körte, gránátalma, cseresznye, bogyós gyümölcsök, alma, kókusz, datolya, füge, mazsola.
- ❖ **Hüvelyesek:** mungóbab, lencsefélék, babok.
- ❖ **Tejtermékek:** teljes tej, tejszín, vaj, joghurt, lassi, túró, sajt.
- ❖ **Zsiradékok:** ghí, olívaolaj, dióolaj.
- ❖ **Fűszerek, gyógynövények:** curry, petrezselyem, bazsalikom, kapor, menta, turmeric, kömény, cardamom, koriander, feketebors, sáfrány, édeskömény, narancshéj.
- ❖ **Egyéb:** rizstej, szójatej, tofu.



# A Kapha Dosha



<b>Az egyensúlyban levő dosha jellemzői</b>	<b>Az egyensúlyából kibillent dosha jellemzői</b>
Erős izomzat, jó testfelépítés	Elhízás (sokszor rossz étvágy ellenére)
Vitalitás, nagy életerő, jó kiállás	Lassú, nehéz emésztés
Kitartás	Magas vérnyomás
Jó immunrendszer	Légzőszervi megbetegedések
Stabil, hajlékony ízületek	Zsíros bőr és haj, eltömődött pórusok
Sima, szép bőr; dús, hullámos haj	Váladék felgyülemzése tüdőben, torokban, arcüregekben
Jóindulat, kiváló emberi kapcsolatok	Nagy alvásigény, fáradtság, levertség
Bátorság	A változásoknak, aktivitásnak való ellenállás, motiválatlanság
Nagylelkűség, jóság, odaadás	Kapzsiság, irigység
Méltóság, hűség, kiegyensúlyozottság	Túlzott ragaszkodás, féltékenység
Higgadtság, nyugodtság	Álmosság, lassúság, tunyaság

# A Kapha doshát kibillenti egyensúlyából:

- ❖ Túlsütött, olajos, zsíros, túl édes, nehéz ételek.
- ❖ Jeges, hideg italok fogyasztása.
- ❖ Hideg, nyirkos, nedves időjárás.
- ❖ Napközbeni alvás, lustálkodás.
- ❖ Kevés testmozgás.

# A Kapha Dosha egyensúlyba hozása

- ❖ Fogyasszon minden nap egy kevés száraz ételt, ami ellensúlyozza a kapha nedves, olajos minőségét, valamint tartalmaz, meleg, de könnyű ételeket.
- ❖ Főzéshez zsiradéknak használjon kis mennyiségű ghít. Általánosságban azonban kerülje a sok zsiradékot tartalmazó ételeket.
- ❖ Fogyasszon könnyű, meleg ételeket, sok zöldségleves és párolt zöldséget. Kevés sót használjon; helyette ízesítse változatos fűszerezéssel ételeit.
- ❖ Fogyasszon csípős, keserű és fanyar ízű ételeket. Kerülje a sós, édes és savanyú hatású ételeket.
- ❖ A kapha alkatúak számára főétkezések közötti éhségűzőként ideális étel az alma, a párolt zöldségek (főként a brokkoli és a karfiol), a sómentes, száraz ropogtatnivalók (puffasztott rizsszelet). Az édes, cukros nassolnivalókat kerüljék, és általánosságban ha lehet, ne nassoljanak.
- ❖ Mozogjon sokat, lehetőleg minden nap! Fontos, hogy a szellemi eltunyulásra hajlamos kaphák rendszeresen új és új szellemi kihívás elé állítsák magukat. Kezdenek bele új hobbikba, iratkozzanak be tanfolyamokra, keressék a kihívásokat!
- ❖ Ne hagyjanak ki étkezéseket, és ne fogyókúrázzanak! A kapha alkatúak anyagcseréje lassú, és ha nem esznek időben, az még jobban lelassítja az anyagcserét, ami rossz emésztéshez vezet.
- ❖ Reggeljük és vacsorájuk legyen könnyű, ebédjük kiadós.
- ❖ Zsírosodásra hajlamos bőrüket tisztítsák rendszeresen. A rendszeres masszázs elősegíti a méreganyagok távozását a szervezetből, amelyek felgyülemzése kapha alkatúaknál a leggyakoribb.

# A Kapha Dosha egyensúlyba hozása

- ❖ Védje magát a hideg, nyirkos időjárástól! Fogyasszon sok, melegítő hatású fűszerrel (gyömbér) ízesített langyos vizet!
- ❖ A rendszeres szaunázás és gőzfürdő segít a méreganyagok kiürítésében.
- ❖ A dinamikus sportok (tenisz, futás, aerobik) különösen megfelelőek a kaphák számára.
- ❖ Este feküdjön le időben, és reggel ne maradjon ágyban sokáig! Nappal ne aludjon, mert az még tunyábbá teszi a lustaságra hajlamos kapha doshát.
- ❖ Vigyen változatosságot, izgalmat az életébe! Legyen aktív!
- ❖ Meditáljon minden nap 30 percet!
- ❖ **Javasolt gabonafélék:** árpa, zab, amaránt, basmati rizs.
- ❖ **Javasolt zöldségek:** spárga, salátafélék, zöldbab, articsóka, zeller, brokkoli, karfiol, retek, káposzta, kelbimbó.
- ❖ **Gyümölcsök:** barack, szilva, körte, cseresznye, bogyós gyümölcsök, alma, citrom, mazsola, füge, gránátalma.
- ❖ **Hüvelyesek:** mungóbab, lencse, babok.
- ❖ **Tejtermékek:** teljes tej (vízzel hígítva), lassi, túró.
- ❖ **Zsiradékok:** ghí, olívaolaj.
- ❖ **Magvak:** napraforgómag, tökmag.
- ❖ **Gyógynövények és fűszerek:** turmeric, kömény, kardamom, koriander, édesgyökér, gyömbér, feketebors, menta, sáfrány, kapor, citromhéj, szerecsendió, cayennebors, görögszéna, mustármag, oregano, majoranna, kakukkfű, rozmaring, paprika, szegfűszeg.
- ❖ **Egyéb:** méz, tofu.

# A Prakriti, vagyis az egyéni alkat

- Az Ayurveda szerint minden ember **saját, csak rá jellemző, egyéni alkattal** rendelkezik.
- Az egyéni alkatot, vagyis a prakritit, **a dosháknak a szervezetben való egymáshoz viszonyított aránya határozza meg.**
- A prakriti egy **egyéni testi-lelki-szellemi tulajdonságrendszer**t jelent.
- A prakriti **genetikailag meghatározott**, ezért **az egyén egész élete során változatlan marad.**





# Az egyéni alkat fogalma

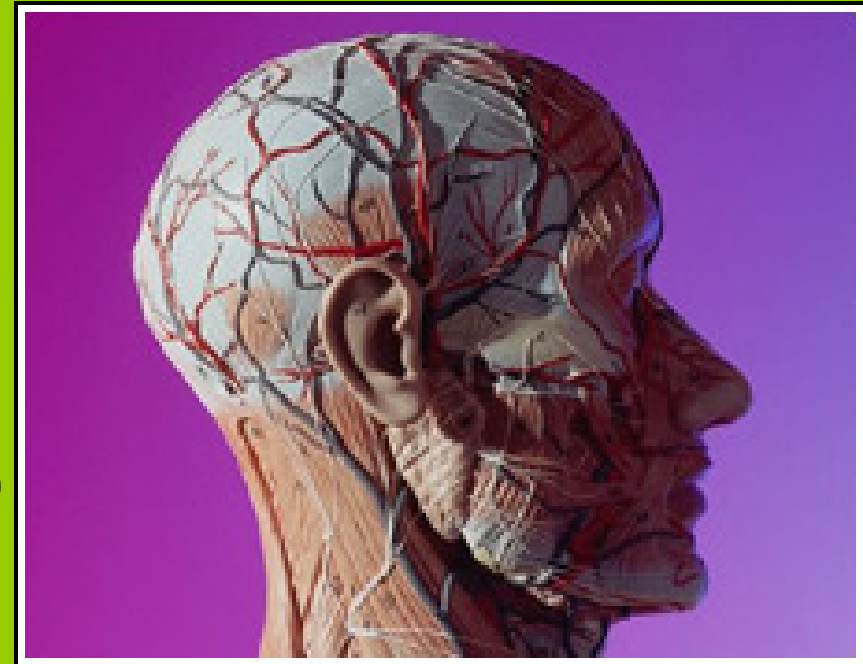
- Az egyéni alkat az egyén **testi-lelki-szellemi tulajdonság-rendszerében**, természetes **preferenciáiban** (vonzódás-taszítás) **nyilvánul meg**.
- Minden alkat a **három dosha különböző arányú kombinációjából** épül fel, általában **egy vagy két dosha túlsúlyával**. A doshák egyéni arányú keveréke határozza meg az egyéni alkatot.
- Az Ayurveda szerint a helyes gyógykezelés megállapításához **alapvető fontosságú** első lépésben **az egyéni alkat meghatározása**.



# A Dhatuk, vagyis testszövetek

Szám szerint hét:

- **Rasa** (sejtplazma, tápláló testfolyadék)
- **Rakta** (vér)
- **Mamsa** (izomszövet)
- **Meda** (zsírszövet)
- **Asthi** (csontok, kötőszövetek)
- **Majja** (csontvelő)
- **Sukra**  
(szaporítósejtek=hímivarsejt, petesejt)



# Az Agni, vagyis „az Élet Tüze”

- A testhőt, a biológiai tüzet, az emésztésért, az átalakító folyamatokért felelős enzimeket jelenti
- Az emésztőrendszernek az egészség megőrzésében betöltött kiemelkedő fontosságát hangsúlyozza



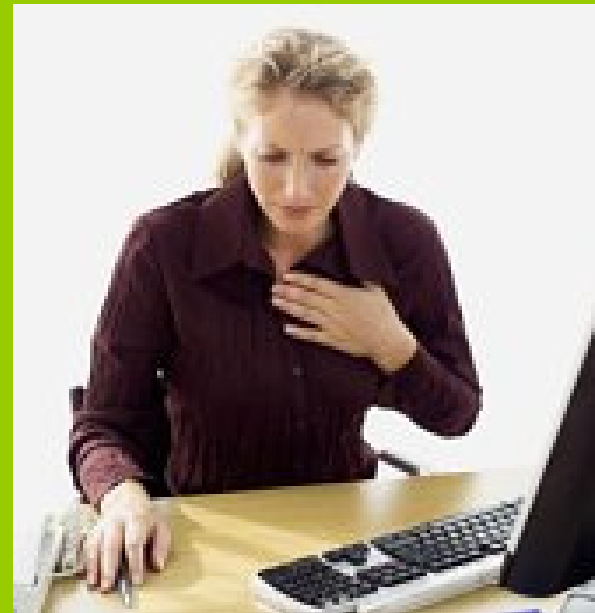
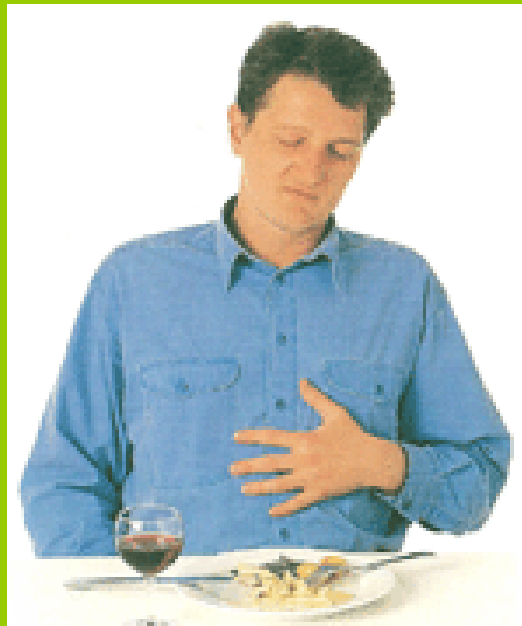
# Az emésztés jelentősége Az Ayurvedában

- az agni és az emésztőrendszer állapota befolyásolja a szervezet anyagcsere-folyamatait
- mind a testi, mind a szellemi egészség szoros összefüggésben állnak az emésztőrendszer jó működésével, vagy annak zavarával



# Az Ama fogalma

- az **Ama**-szó az Ayurvedában a **tökéletlen emésztés során létrejövő méreganyagokat** jelenti.
- ha a doshák megzavart egyensúlyi állapotából kifolyólag az agni legyengül, az emésztés nem megy tökéletesen végbe.
- a **rosszul megemésztett táplálék** a belekből felszívódva **megmérgezi a szervezetet**.



# Az Ama hatása a szervezetre

- az Ama a **bélrendszerben keletkezik** és halmozódik fel.
- az Ama ezután felszívódik, és a **véráram által eljut a test minden pontjára.**
- a felhalmozódó méreganyagok **csökkentik a szervezet természetes védekező mechanizmusait**, valamint blokkokat hoznak létre a szervezetben, ami az energiaszint csökkenését okozza
- a méreganyagok **felhalmozódnak a különböző testszövetekben**, és az egyéni hajlamoktól függően különböző betegségek kialakulásához vezetnek

# Az agni és a bélrendszer

- Manapság már széles körben elfogadott tény, hogy **az emésztőrendszer állapota nagyban befolyásolja az általános egészségi állapotot**
- A stressz nagymértékben rontja az emésztőrendszer működésének hatékonyságát
- Az emésztőrendszer működése **nemcsak a test, hanem a szellem és a lélek egészsége szempontjából is kiemelkedő fontosságú.**
- Ugyanígy az **érzelmek is befolyásolják** az emésztést pozitív vagy negatív irányba.



# Egy fontos idézet Hippokratésztől

“It is more important to know what sort of a person has a disease than to know what sort of disease a person has”.

„Fontosabb azt tudni, hogy pontosan milyen alkatú a beteg egyén, mint azt, hogy pontosan milyen betegségben szenved.”

*(Hippocrates, 460-377 B.C.)*



# A WHO definíciója az egészség fogalmára

„Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity.”

„Az egészség a tökéletes testi, szellemi és szociális jólét meglétét jelenti, és nem csupán a betegség hiányát.”

# Az egészségmegőrzés alapelve az Ayurvedában

Az Ayurveda gyógyászat alapelvei és gyógymódjai mind azt szolgálják, hogy lehetővé váljon a **test, a szellem és a lélek egyensúlyának megőrzése**, és ezzel a **tökéletes EGÉSZSÉG** megvalósítása.



# Az egészség megőrzésének alapjai

A testi-lelki-szellemi egészség megőrzését szolgáló módszerek:

- **Swasthavrtta** (egészséges életmód és étrend)
- **Sadvrtta** (pozitív érzelmek, gondolatok és tettek, etikus, nem ártó viselkedés)



# A napirend szerepe az egészségmegőrzésben

Az Ayurveda azt mondja, hogy az az életvitel, amely **harmóniában van a természettel és a napszakokkal**, segít a betegségek megelőzésében és az egészségmegőrzésben.



# Dinacharya, vagyis a napirend

A Dinacharya, vagyis a **szigorúan betartott napirend** az egyik legjobb módszer arra, hogy egyensúlyban maradjunk, és megőrizzük egészségünket.

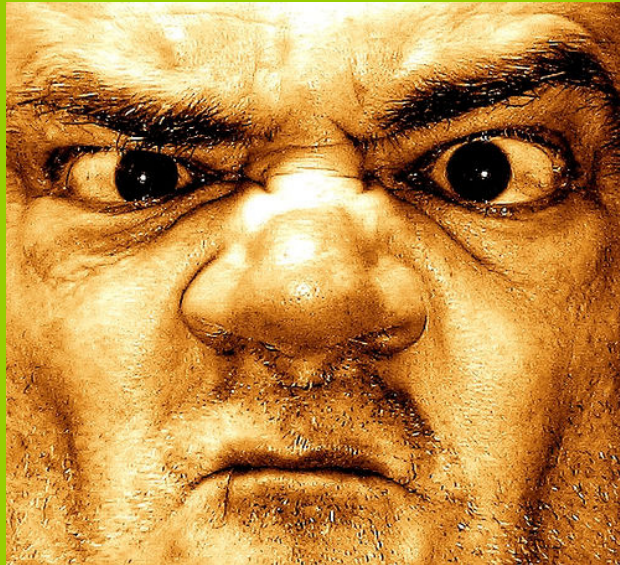
Egy jól felépített napirend – amely **harmóniában van a napszakok természetes váltakozásával** – követésével megerősíthetjük szervezetünket, és felszínre hozhatjuk rejtett tartalékainkat.



# A természetes szükségletek, vagyis Vegák

Az Ayurveda a természetes szükségleteket két kategóriába sorolja:

- **Adharniya vega** – nem visszafojtható szükségletek
- **Dharniya vega** – visszafojtható szükségletek



# A visszafojtható szükségletek

- Az Ayurveda gyógyászat nagy hangsúlyt fektet az **étkezéssel** (Ahar), **életvitellel** (Vihar) és a **magaviselettel** (Achara) kapcsolatban megfogalmazott **alapelvek betartatására**.
- Ezeknek az alapelveknek a betartása **alapvető fontosságú a testi-lelki-szellemi egészség megőrzéséhez**.



# Nem visszafojtható szükségletek

Ha visszafojtjuk:

- A **vizelési inger** elnyomása hólyagfájdalmat és vizelési zavarokat okoz
- A **székelési inger** elnyomása alhasi fájdalmakat, székrekedést, puffadásos panaszokat okoz.
- A **hányinger** elnyomása émelygést, étvágytalanságot, gyengeséget okoz.
- A **bélgázok** visszatartása alhasi fájdalmat és görcsöket okoz.
- Az **éhség** elnyomása gyengeséget, hasi görcsöket, puffadásos, felfúvódásos tüneteket eredményez.
- Az **alvási inger** elnyomása koncentrációzavart, gyengeséget, fejfájást és emésztési zavarokat okoz.



# Egy fontos idézet Charakától...

*"AN IMPROPER DIET CONSUMED IN AN IMPROPER WAY IS THE MAIN CAUSE OF DISEASE".*

*„EGY ROSSZUL MEGVÁLASZTOTT, ÉS HELYTELENÜL ELFOGYASZTOTT ÉTEL A BETEGSÉGEK LEGFŐBB ELŐIDÉZŐJE.”*

# ...és Hippokratésztől

*" Let food be thy medicine and medicine be thy food "*.

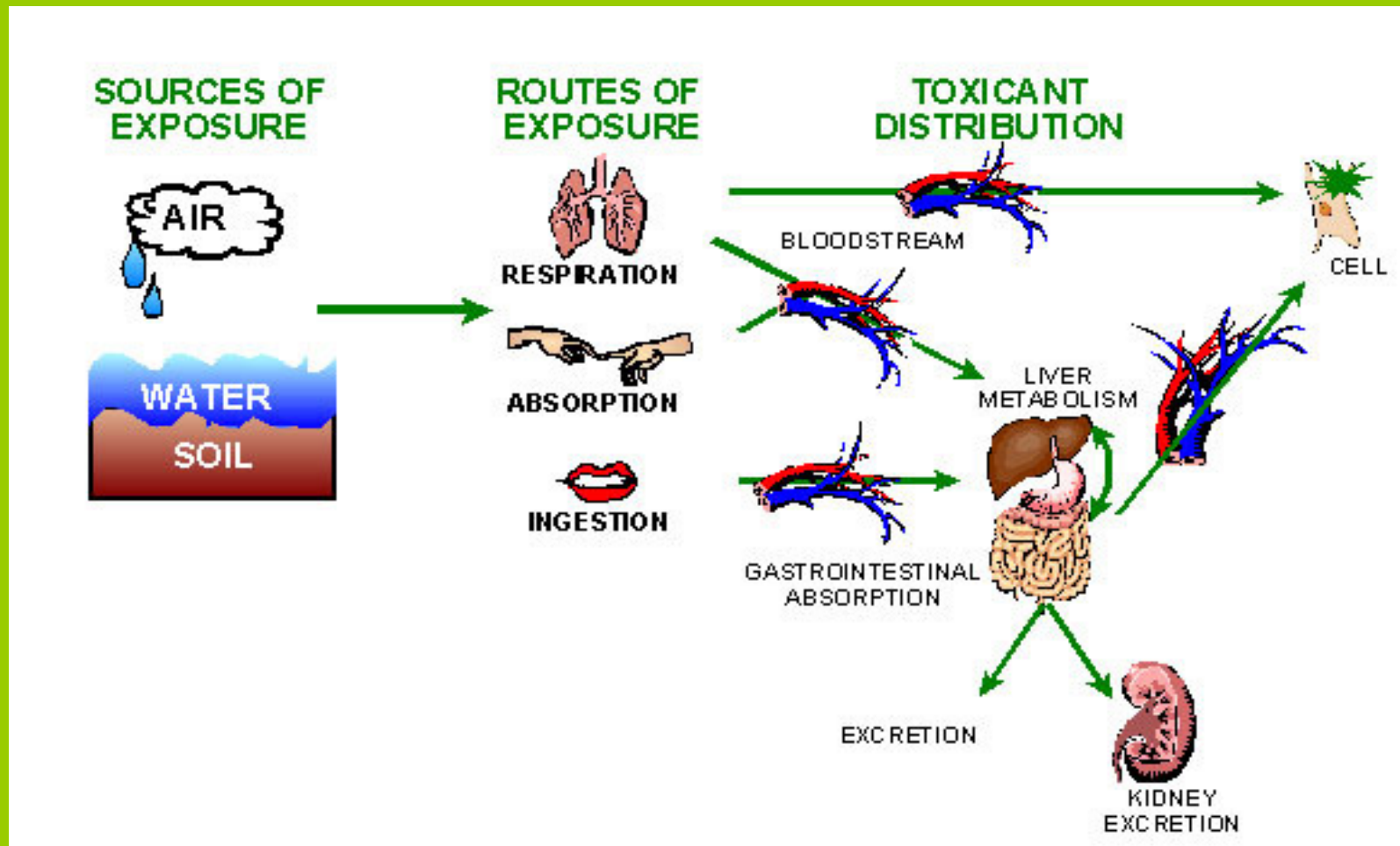
***„Legyen az ételed a gyógyszered, és gyógyszered az ételed.”***

(Hippokratésznak az „Étel, mint orvosság” filozófiája egészen a 20. századig mellőzött volt.)

*" We will never understand disease until we understand foods "*

***„Soha nem fogjuk megérteni a betegségek mibenlétét, amíg meg nem értjük az étel helyes megválasztásának fontosságát.”***

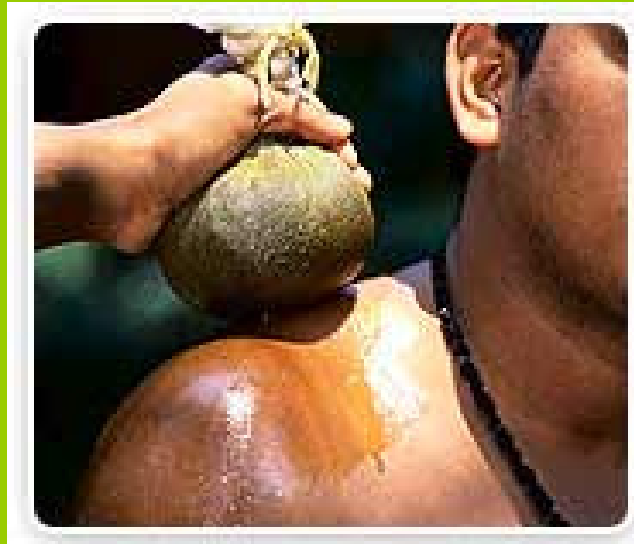
# A mérgeanyagok útja a szervezetben



# Rasayana, vagyis fiatalító terápia

A Rasayana, vagyis **fiatalító terápia visszaállítja a sejtek és a szövetek egészséges állapotát, elősegíti a méreganyagok kiürülését**, és ezáltal nagyon **jó hatással van mind a test, mind a lélek és a szellem állapotára.**

**A Rasayana az Ayurveda nyolc gyógyászati ágának egyikét jelenti.**



# A Rasayana terápia célja

- A Rasayana terápia célja a **megfelelő minőségű rasa (tápláló testfolyadék) keletkezésének elősegítése**, a test megfelelő pontjaira való eljuttatása, a szövetek jó minőségű tápanyaggal való ellátása.
- A Rasayana a fiatalítás, méregtelenítés tudománya, amely **elősegíti a szervezet megújulását, és fokozza az ellenálló- és az alkalmazkodó-képességet.**



# A Rasayana terápia hatása

- megnöveli az élettartamot
- segít az egészség visszanyerésében
- fiatalító hatású, lassítja az öregedést
- növeli a fizikai erőt és javítja az érzékszervek működését
- megszépíti, megfiatalítja a bőrt
- javítja a memóriát és az intellektust
- segít megbirkózni a külső és belső stresszfactorokkal
- adaptogenezációt erősítő hatás
- immunerősítő hatás
- immun modulációs hatás
- probiotikus hatás
- mutációellenes hatás

# A Panchakarma terápia – vagyis az „Öt Kezelés”

Célja a felgyülemlett, **egyensúlyukból kibillent doshák** kiválasztása, **egyensúlyba hozása tisztító eljárásokkal.**

Általában gyógyolajokkal történő külső-belső kezeléssel és izzasztással előkészítés után végzik az alábbi műveleteket:

- **Vamana** (hánytatás) a felgyülemlett Kapha eltávolításáért
- **Virechana** (hashajtás) a felgyülemlett Pitta eltávolításáért
- **Vasti** (beöntés) a felgyülemlett Vata eltávolításáért
- **Shirovirechana** (gyógykészítmények orrüregen keresztül való bejuttatása) a fejfájás betegségeinek kezelésére
- **Rakta Mokshan** (vérlecsapolás) a vér tisztítására, ill. különböző bőrbetegségek gyógyítására

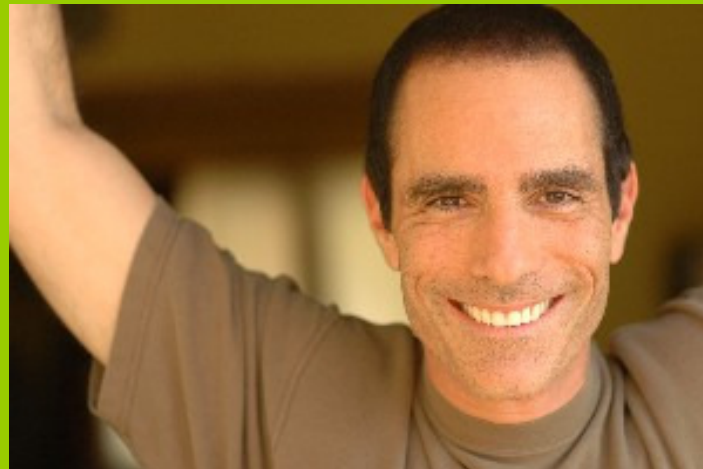
# A Panchakarma terápia pozitív hatásai

- visszaállítja a doshák egyensúlyát
- fokozza a vitalitást
- elősegíti a méreganyagok kiürülését
- segít megbirkózni a különböző stresszhatásokkal
- segít megszabadulni a negatív érzelmektől
- segít megőrizni a szellemi frissességet
- nyugodt, frissítő alvást biztosít
- általános jó közérzetet biztosít



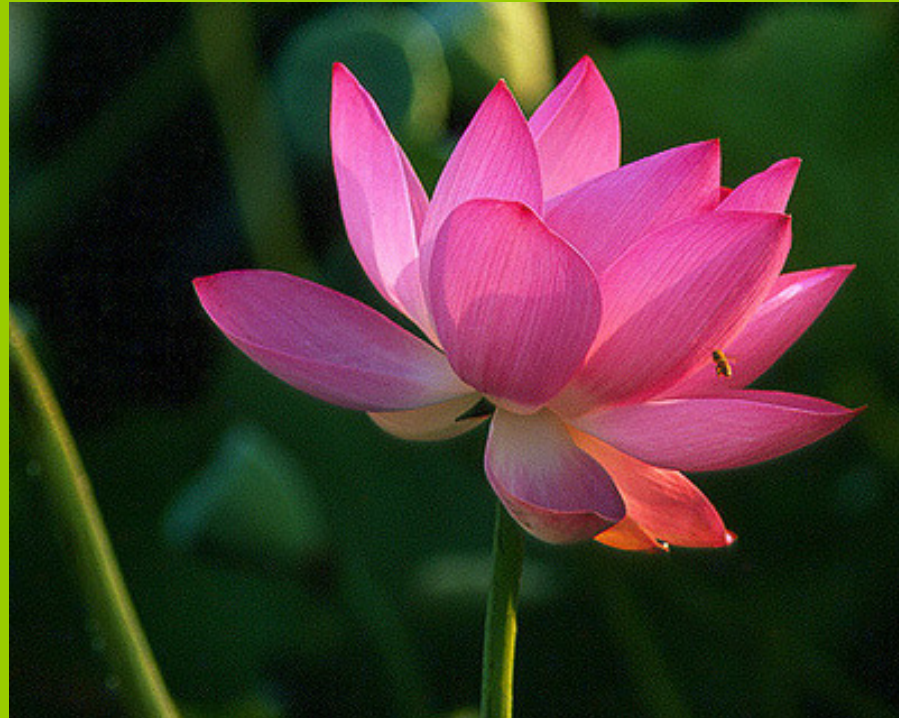


A **Rasayana-terápiák**, így a **Panchakarma-kezelések**, bizonyítottan **pozitív hatással bírnak mind a testre, mind a lélekre, mind a szellemre**, és elősegítik e hármas egység egészséges, egyensúlyi állapotának megőrzését.

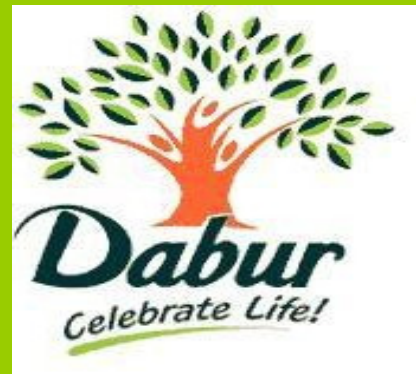


# Az Ayurveda gyógyászat

- Biztonságos
- Időtálló
- Hatékony



# A Magyarországon kapható ayurvedikus készítmények



# A tudományos háttér biztosítója - **A DABUR RESEARCH FOUNDATION**

- a világ legnagyobb ayurveda kutatóintézete
- ősi szövegek tanulmányozása, ősi receptúrákra és modern kutatásokra alapozott fejlesztések
- megoldások keresése az új piaci igényekre
- alapanyagok és a kész termékek állandó minőségellenőrzése



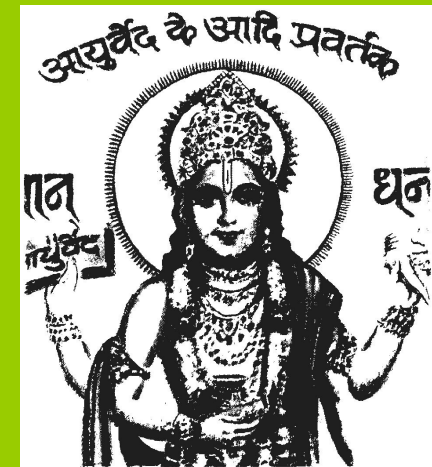
# A termékek importőre és forgalmazója – a **GARUDA TRADE KFT.** (1991)

- a DABUR INDIA Ltd, az AYURVET Ltd., az EMAMI Ltd. és más indiai cégek kizárólagos hazai képviselője
- az Ayurveda gyógyászati rendszer egyik legfőbb hazai képviselője és támogatója
- 1991-től kezdődően engedélyezett és importál ayurvedikus humán-, és 1998-tól állatgyógyászati készítményeket
- Számos partner országszerte (bioboltok, állatgyógyászati szaküzletek, tenyésztők, masszőrök, stb.)
- re-exportál környező országokba



# A hazai tudományos háttér biztosítója – A Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány (1996)

- célja az Ayurveda gyógyászati rendszer tudásanyagának hazai megismertetése, alapjainak lerakása, mind humángyógyászati, mind állatgyógyászati téren
- szakemberképzés, szakember-találkozók szervezése
- hazai egyetemi oktatás beindítása
- biztosítja a tudományos háttérét a hazai termékengedélyeztetésnek és kutatásoknak
- Ayurveda ismeretterjesztő anyagok kiadása (Ayurveda Mindenkinek c. kömyv)
- több száz kötetes ayurveda könyvtár



# A Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány Kht. 30 éves Programja

## I. rész: 1990 – 2000

Ájurvédikus készítmények engedélyeztetése és bevezetése (humán – 1991 –, és állatgyógyászati – 1998 – termékek) Magyarországon

Az Ájurvéda hivatalos gyógyászati móddá való nyilvánítása – 40/1997. számú Kormányrendelet

Az Ájurvéda magyarországi egyetemi oktatásának előkészítése – a Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány megalapítása, 1996

Az első magyar orvos, Dr. Király Lilla indiai kiküldetése 2000-ben a varanasi BHU Ájurvéda egyetemre, a Magyar-Indiai Kulturális Együttműködés keretében, a CCIR támogatásával

# A Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány Kht. 30 éves Programja

## II. rész: 2001 – 2010

Hosszútávú egészségügyi megállapodás aláírása India és Magyarország között –  
2001. december 10.

A poszt-graduális oktatás megkezdése 3 hazai egyetemen (orvosi, állatorvosi,  
mezőgazdasági) (tervezett indulás:2005)

Pancha Karma egészségügyi központok létrehozása Magyarországon

Ájurvéda Tudományos Központ létrehozása Magyarországon könyvtárral (2003),  
egy éves ösztöndíjjal rendelkező indiai vendégprofesszorokkal

Ájurvéda ágyak néhány magyar kórházban krónikus betegségek gyógyítására

Legalább 10 magyar Ájurvéda orvos képzése, ebből 3 állatgyógyász

Az Ájurvéda bevezetése a szomszédos nyolc országban



# A Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány Kht. 30 éves Programja

## III. rész: 2011 – 2020

Az Ájurvéda, Siddha, Tibbi és Unani gyógymódok oktatása a fenti három egyetemtípusban

Háromévente Ájurvéda konferencia rendezése

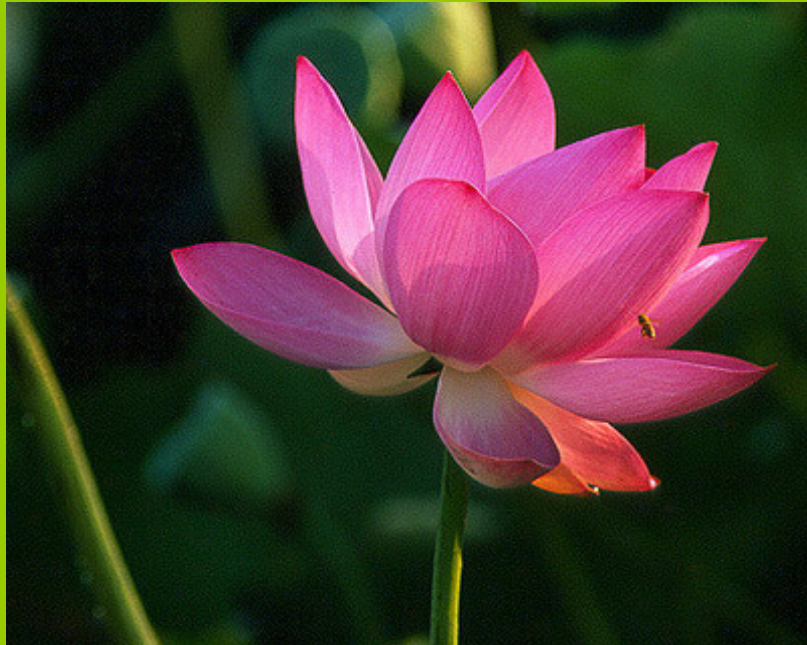
Kiterjedt tudományos és üzleti kapcsolatok a szomszédos nyolc országgal

Rendesen működő Ájurvéda ambuláns és kórházi kezelések

Az Indiai Ájurvéda Kongresszussal, a magyar és indiai Egészségügyi Minisztériummal szorosan együttműködő Magyarországi Ájurvéda Kongresszus mint tudományos szervezet

Budapest, mint a legfontosabb európai Ájurvéda tudományos központ az EU tagországok között

# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



[www.garuda.hu](http://www.garuda.hu)  
[www.ayurveda.hu](http://www.ayurveda.hu)

**Webáruház:**  
[www.ayurvedaweb.net](http://www.ayurvedaweb.net)