

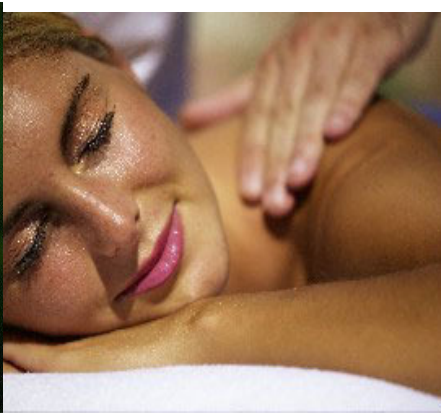
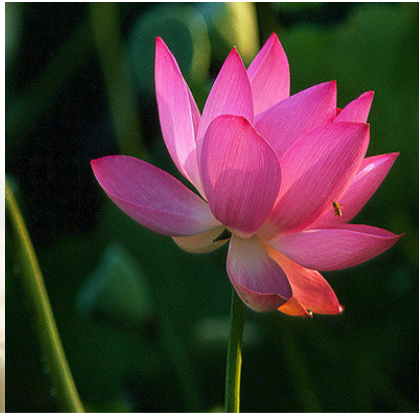
Az AYURVEDA

ősi indiai gyógyászat jelentősége
az egészségmegőrzésben,
és a gyógyításban

Előadó:

Riesz István Dr.(Ayu)Hon. – Kuratóriumi Elnök

Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány Kht.
Ügyvezető Igazgató – Garuda Trade Kft.



Az Ayurveda elméleti alapjai

1. rész

Fogalmak, melyekkel megismerkedünk:



- ✓ Ayurveda: az Élet Tudománya.
- ✓ A három nagy orvoslási rendszer.
- ✓ Az öt nagy elem.
- ✓ A három dosha.
- ✓ Testtípusok.

A varázslatos INDIA ...



... a felszín, amit mindannyian ismerünk ...

*... és a függöny mögött
egy több ezer éves,
az idő próbáját kiállt
tudás:*

AYURVEDA:

a tökéletes egészség tudománya



Ayurveda gyógyászat: egy több ezer éves tudomány



- ✓ Több mint 5000 éves, ősi gyógyászati rendszer.
- ✓ **AYUR** (élet) + **VEDA** (tudomány) = az **ÉLET TUDOMÁNYA**
- ✓ Az **Orvostudományok Anyja.**
- ✓ Az Atharva-Veda része, alvédája (i.e. 2000-i.e. 400 körül került lejegyzésre).
- ✓ A Védák India ősi népeinek szent iratai, tudásuk, kultúrájuk hordozói.

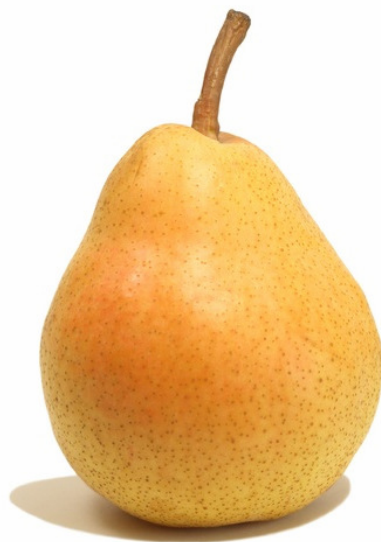
Az Orvostudományok Anyja

Az Ayurveda tudásából merítettek:

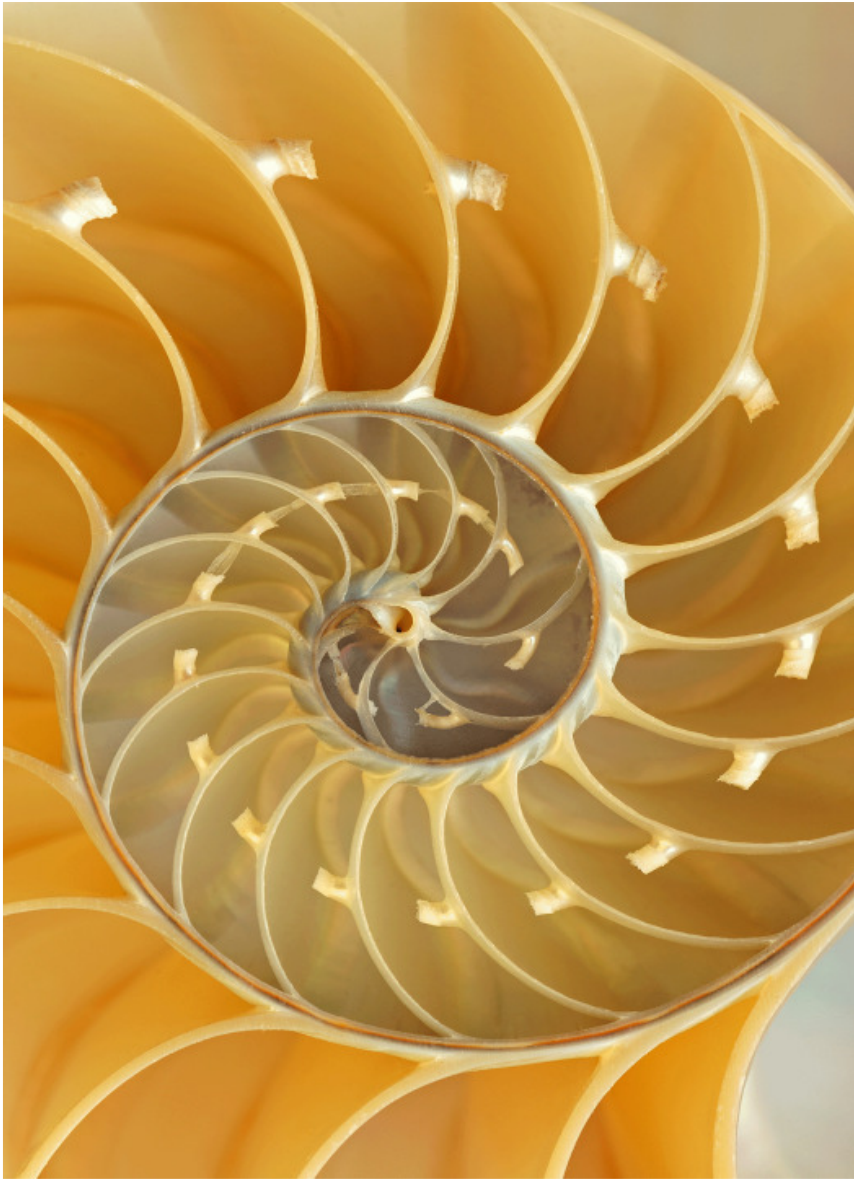
- ✓ Harun Al Rasid és más **arab orvosok**
- ✓ buddhista szerzetesek közvetítésével **tibeti, mongol, koreai és srí lankai gyógyítók**
- ✓ **Hippokratész**, görög orvos
- ✓ **kínai gyógyítók** (akupunktúra)
- ✓ az **ókori egyiptomi** kultúra gyógyítói
- ✓ de az Ayurvedának a **modern kor orvosai, egészségügyi szakemberei** számára is van mondanivalója!

Az Ayurveda alapelvei

**Egyike a világ három nagy
gyógyászati rendszerének**
(a nyugati és a kínai orvoslás mellett).



Holisztikus szemlélet



- ✓ Az emberre és az élőlényekre úgy tekint, mint **mikrokozmoszra** a **makrokozmoszon** belül.
- ✓ **Minden összefügg,** minden kölcsönhatásban áll egymással.
- ✓ **„Ahogy fent, úgy lent, ahogy kint, úgy bent”.**

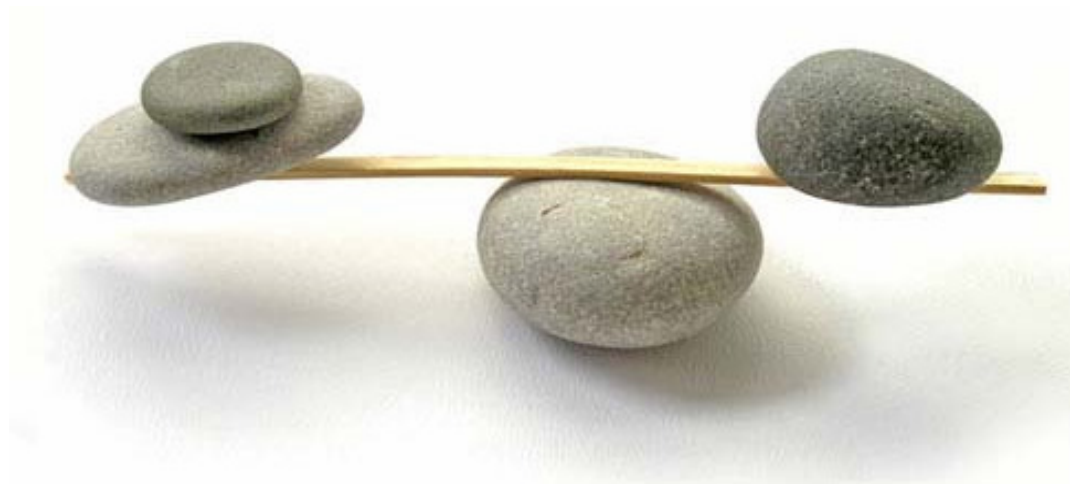
Speciális egészség-szemlélet



- ✓ A test, a lélek és az elme **hármassága**.
- ✓ Az **egészségmegőrzés** előtérben a már kialakult betegségek gyógyításával szemben.
- ✓ Nagy hangsúly az **egyéni adottságokon, különbözőségeken**.

Astanga Ayurveda: 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)



Charaka Samhita: az ayurvedikus belgyógyászat

- ✓ Az ayurvedikus gyógyászat egyik alapműve.
- ✓ **Részletes leírást ad a legkülönbözőbb betegségekről:**
- ✓ meghatározás
- ✓ a betegségek kialakulásának oka
- ✓ a 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 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

Vata, Pitta és Kapha

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

Ha 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
VATA (űr és levegő)	mozgékony, gyors, világos, tiszta, száraz, durva	mozgás, cselekvés, érzékelés
PITTA (tűz és víz)	forró, csípős, éles, fényes, metsző, savas, olajos, égető, folyékony	emésztés, anyagcsere-folyamatok
KAPHA (víz és föld)	szilárd, nehéz, hideg, zsíros, olajos, ragacsos, nedvesítő hatású, ellenálló, nehézkes, lusta, lassú, édes, puha	a testszövetek felépítése, a szilárd váz kialakítása

A Vata Dosha

Egyensúlyban lévő	Egyensúlyából kibillent
Szellemi élénkség, frissesség	Nyugtalanság, zavartság, memóriavesztés, koncentráció hiánya, szorongás, aggodás
Megfelelő sejtkepződés, megfelelő kiválasztás	Székrekedés, puffadás, fejfájás
Nyugodt alvás	Álmatlanság, rossz, felszínes alvás
Élénkség, energikusság, kreativitás	Krónikus kimerültség, fáradtság
Vékony, törékeny, karcsú, szikár, de izmos testfelépítés	Normálisnál alacsonyabb testsúly Száras, kaparó torok, rekedt hang
Gyors gondolkodás, jó intellektus	Intolerancia a hideggel szemben
Sokféle érdeklődési terület	Nyughatatlanság, hiperaktivitás
Száraz, sokszor sötétebb árnyalatú bőr	Száraz, érdes, hámló bőr
Vékonyszálú, száraz, göndörödő haj	Száraz, töredező, fénytelen haj

A Vata doshát kibillenti egyensúlyából



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

A Vata Dosha egyensúlyba hozása

Étkezéssel:

- ✓ 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!

A Vata Dosha egyensúlyba hozása

Javasolt ételfélék:

- ✓ **Gabonafélék:** rizs, búza, zab, amaránt.
- ✓ **Zöldségek:** spárga, répa, zöldborsó, zöldbab, cukkini, édesburgonya.
- ✓ **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 Vata Dosha egyensúlyba hozása

Életmódbeli változtatásokkal:

- ✓ **Alakítson ki rendszerességet, napi rutint** az életében. 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 jól tesz a vata-típusú egyéneknek.

A Pitta Dosha

Egyensúlyban lévő	Egyensúlyából kibillent
Normális hő- és folyadékhoz tartás	Megemelkedett testhőmérséklet, izzadás, fokozott szomjúságérzet
Jó emésztés	Gyomorfekély, gyomorégés, savasodás, irritábilis bélszindróma, hasmenés
Egészséges, piroszposzgás arcszín, szép, feszes, finom bőr	Kiütések, gyulladásoos bőrbetegségek
Ragyogó intellektus	Frusztráltság, ideges kirohanások
Szép, de korai őszülésre hajlamos haj	Korai őszülés és kopaszodás
Bátorság, fegyelmezettség, jó fellépés, gyors és határozott döntéshozatal	Túlérzékenység, idegesség, nyugtalanság, túlzott kritikusság
Elégedettség, magabiztosság, ambíció	Képtelen megállni, lazítani
Határozott beszéd és cselekvés	Csípős, szarkasztikus beszéd
Kevés alvásigény, hűvös időt kedvelik	Nyugtalan alvás, felriadás az álomból
Normális, átlagos, sportos testfelépítés	

A Pitta doshát kibillenti 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

Étkezéssel:

- ✓ 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 vaját), amely az Ayurveda szerint 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 nem jéghideg **italokat** szomjúsága enyhítésére.

A Pitta Dosha egyensúlyba hozása

Javasolt ételfélék:

- ✓ **Gabonafélék:** rizs, búza, zab, árpa, amaránt.
- ✓ **Zöldségfélék:** spárga, répa, tök, zöldborsó, zöldbab, cukkini, brokkoli, articsóka, zeller, kelbimbó, karfiol, édesburgonya, cékla, fejes saláta, uborka.
- ✓ **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 Pitta Dosha egyensúlyba hozása

Életmódbeli változtatásokkal:

- ✓ **Öltözzön szellősen**, hogy a felesleges hőenergia távozhasson szervezetéből.
- ✓ **Ne sportoljon hőségben!** Kerülje a piros színt ruházkodásában!
- ✓ Próbáljon meg higgadt maradni minden helyzetben!
- ✓ A napi rendszeres székletürítés igen fontos a méreganyagok felhalmozódásának elkerülésére. A Triphala nevű ayurvedikus készítmény segít ebben Önnek.
- ✓ A **rendszeres olajos masszázs** táplálja érzékeny bőrét, erősíti izmait, és egyensúlyba hozza érzelmeit. A pitta típus számára a hűsítő hatású kókuszolaj javasolt.
- ✓ 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 érzelmekre.

A Kapha Dosha

Egyensúlyban levő	Egyensúlyából kibillent
Erős izomzat, jó testfelépítés	Elhízás (sokszor rossz étvágy ellenére)
Vitalitás, nagy életerő, jó kiállás, stabil, hajlékony ízületek	Nagy alvásigény, fáradtság, levertség, lassú, nehéz emésztés, magas vérnyomás
Kitartás	Álmosság, lassúság, tunyaság
Jó immunrendszer	Légzőszervi megbetegedések, váladék felgyülemzése tüdőben, torokban, arcüregekben
Sima, szép bőr; dús, hullámos haj	Zsíros bőr és haj, eltömődött pórusok
Jóindulat, kiváló emberi kapcsolatok	Túlzott ragaszkodás, féltékenység
Bátorság	A változásoknak, aktivitásnak való ellenállás, motiválatlanság
Nagylelkűség, jószívűség, odaadás	Kapzsiság, irigység
Méltóság, hűség, kiegyensúlyozottság	
Higgadtság, nyugodtság	

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

Étkezéssel:

- ✓ Fogyasszon minden nap egy kevés száraz ételt, ami ellensúlyozza a kapha nedves, olajos minőségét, valamint **tartalmas, 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**.

A Kapha Dosha egyensúlyba hozása

Életmódbeli változtatásokkal:

- ✓ **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.
- ✓ Reggelijük 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

Életmódbeli változtatásokkal:

- ✓ **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!

A Kapha Dosha egyensúlyba hozása

Javasolt ételfélék:

- ❖ **Gabonafélék:** árpa, zab, amaránt, basmati rizs.
- ❖ **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.



A Prakriti, vagyis az egyéni alkat

- ✓ Az egyéni alkatot a **dosháknak a szervezetben való egymáshoz viszonyított aránya** határozza meg.
- ✓ A prakriti egy **egyéni testi-lelki-szellemi tulajdonságrendszer** jelent.
- ✓ **Genetikailag meghatározott**, ezért az egyén egész élete során **változatlan marad**.

Az egyéni alkat fogalma

- ✓ 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.
- ✓ A helyes gyógykezelés megállapításához **alapvető fontosságú** első lépésben **az egyéni alkat meghatározása.**