

Az Ayurveda elméleti alapjai

2. rész

Fogalmak, melyekkel megismerkedünk:

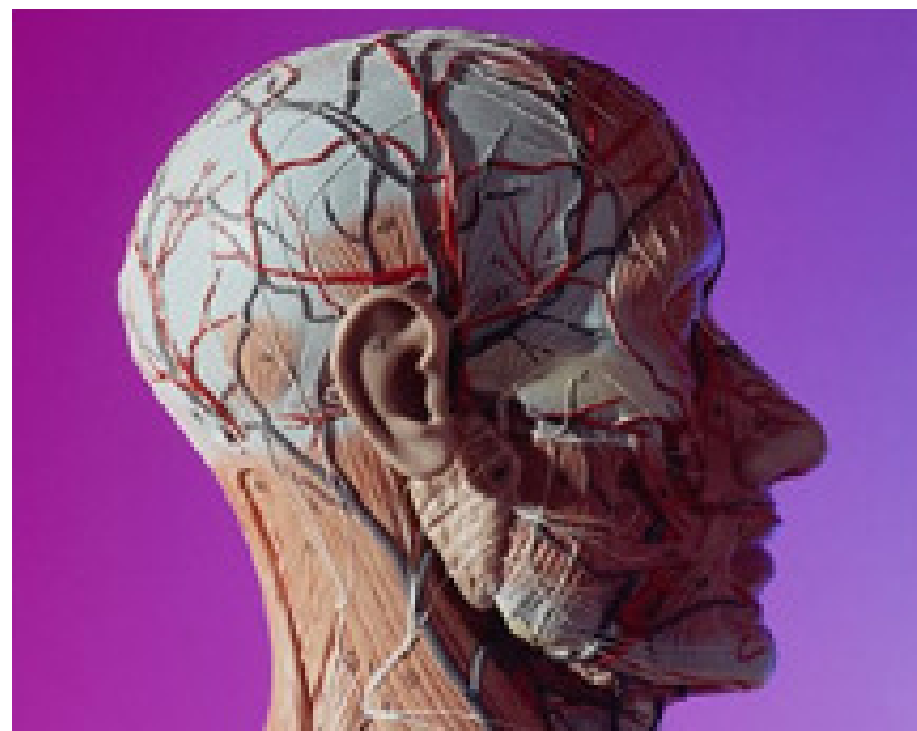


- ✓ Dhátuk = Testszövetek.
- ✓ Agni = Az emésztés tüze.
- ✓ Ama = Méreganyagok.
- ✓ Napirend.
- ✓ Szükségletek.
- ✓ Méregtelenítés.

A Dhátuk, vagyis testszövetek

Szám szerint hét:

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



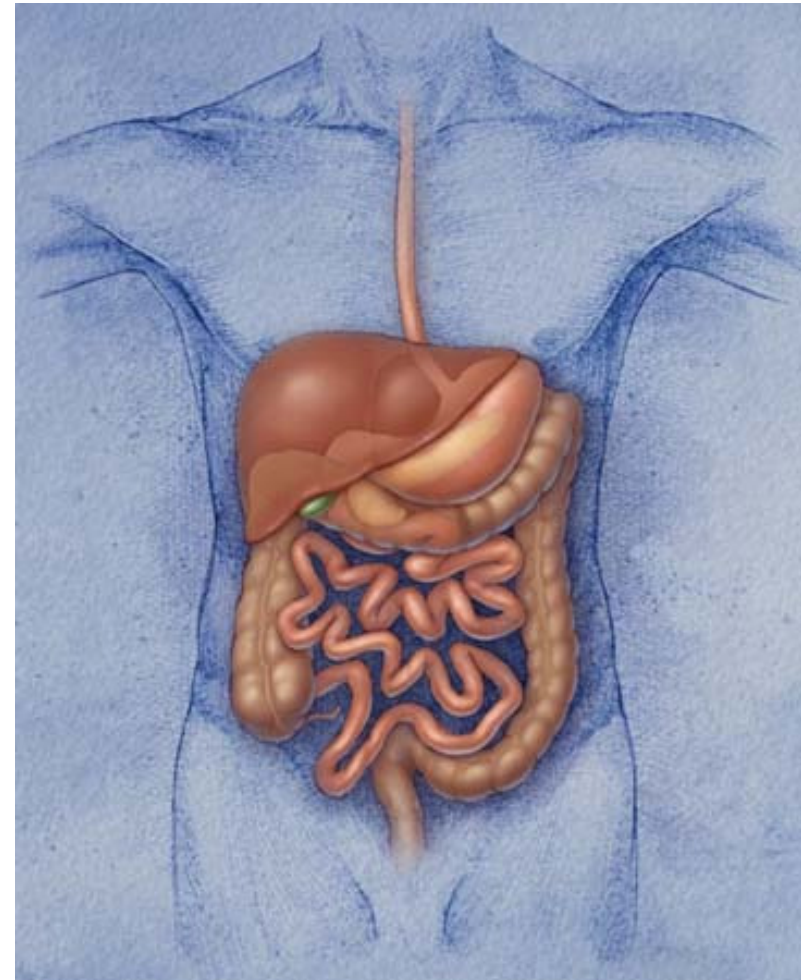
Az Agni, vagyis „az Élet Tüze”

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



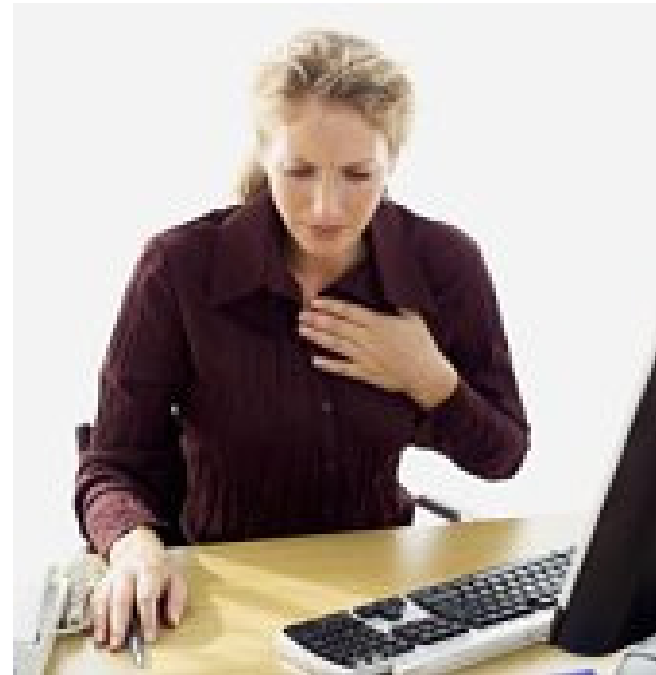
Az emésztés jelentősége Az Ayurvedában

- ✓ 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 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

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

Az agni és a bélrendszer

- ✓ 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.**
- ✓ 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 az életvitel, amely **harmóniában van a természettel és a napszakokkal**, segít a betegségek megelőzésében és az egészségmegőrzésben.



Dinacharya, vagyis a napirend

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

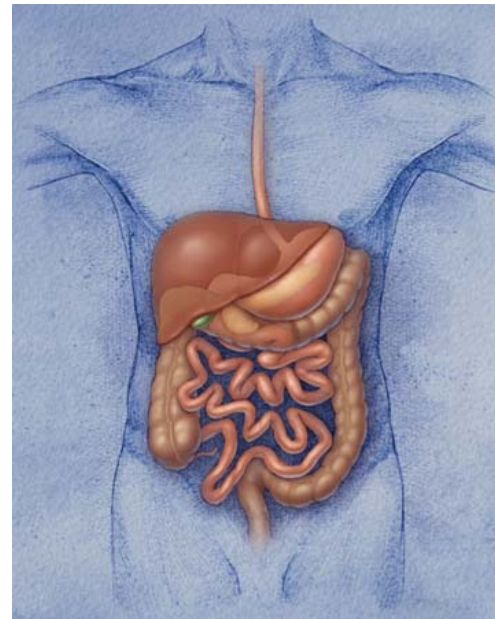
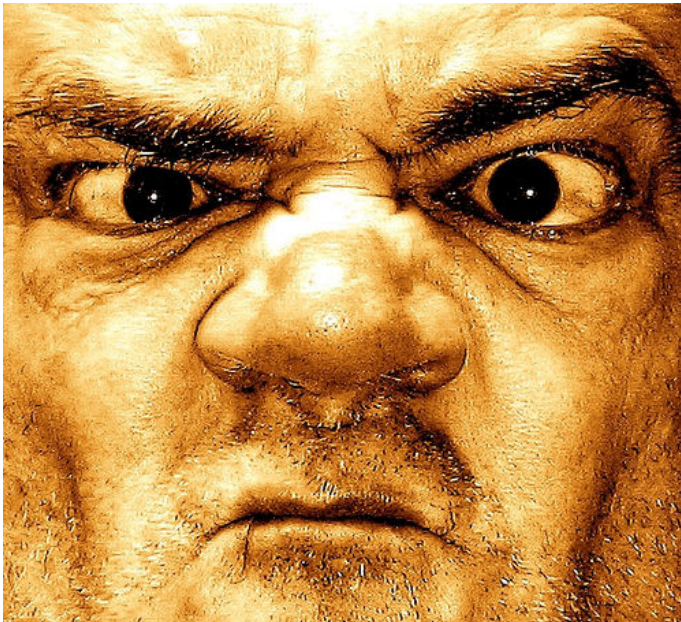
Egy jól felépített napirend – amely **harmóniában van a napszakok természetes váltakozásával** – követésével megerősíthetjük szervezetünket, és felszínre hozhatjuk rejtett tartalékainkat.



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 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 ".

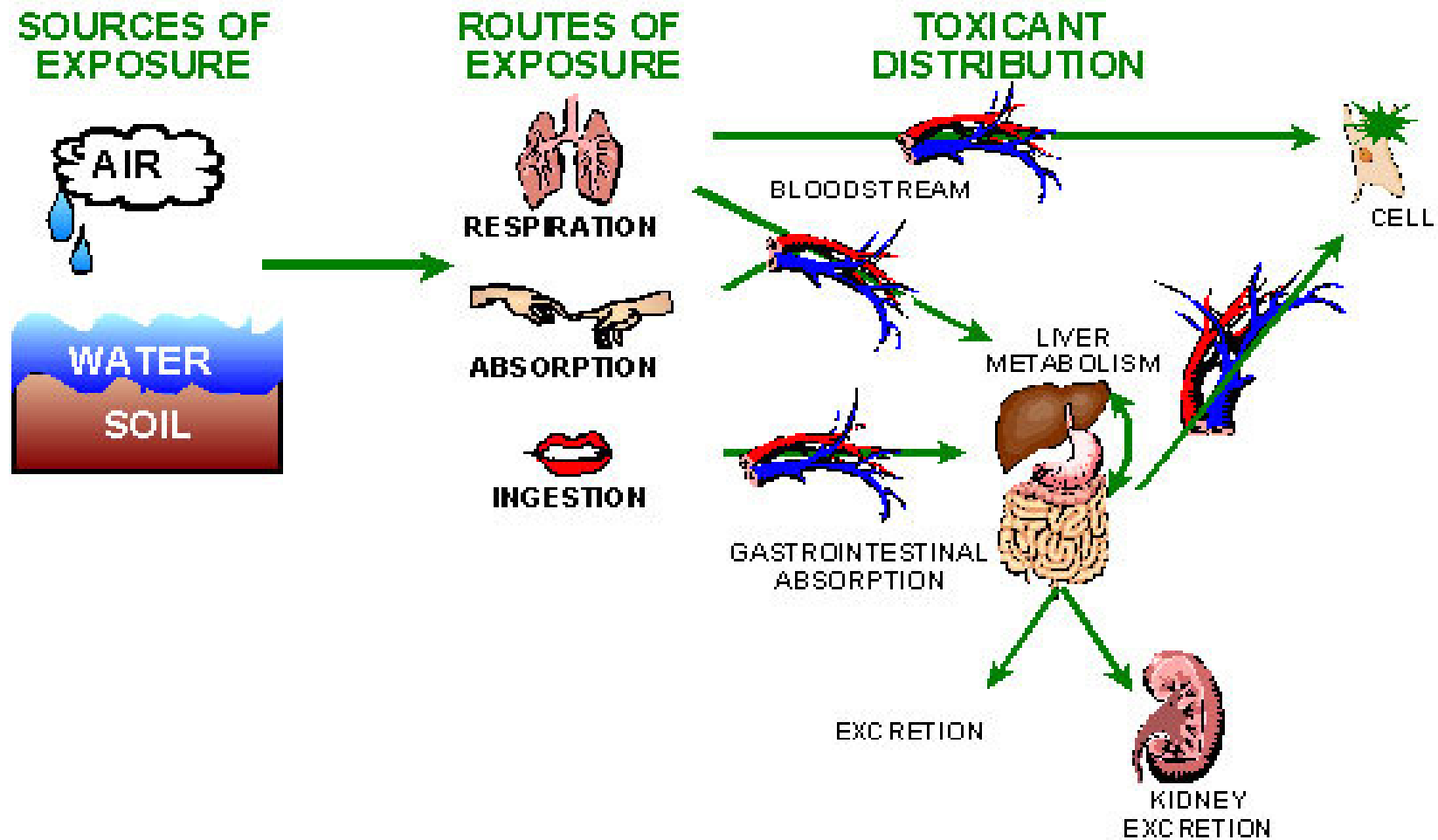
„Legyen az ételed a gyógyszered, és gyógyszered az ételed.”

(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,**
- ✓ **ezáltal nagyon jó hatással van mind a test, mind a lélek és a szellem állapotára.**



A Rasayana terápia célja

- ✓ Célja a **megfelelő minőségű rasa (tápláló testfolyadék) keletkezésének elősegítése**, a szövetek jó minőségű tápanyaggal való ellátása.
- ✓ 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:

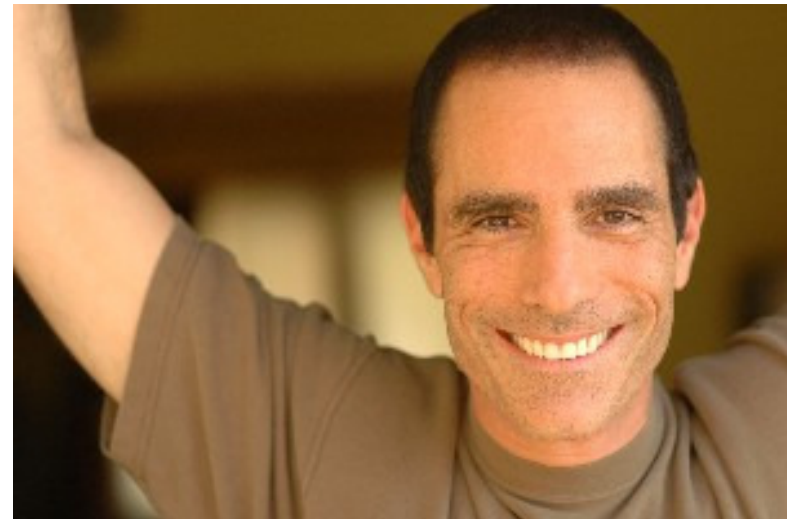
- **Vamana** (hánytatás) a felgyülemlett Kapha eltávolításáért
- **Virechana** (hashajtás) a felgyülemlett Pitta eltávolításáért
- **Vasti** (beöntés) a felgyülemlett Vata eltávolításáért
- **Shirovirechana** (gyógykészítmények orrüregen keresztül való bejuttatása) a fejtáji betegségeinek kezelésére
- **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

