

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.

Indiai Napok, Wekerlei Gyermekház, Budapest

2012. február 11. szombat



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 Ayurveda tudásából merítettek az **ókor nagy gyógyítói**,

✓ de az Ayurvedának a **modern kor orvosai, egészségügyi szakemberei számára is van mondanivalója!**

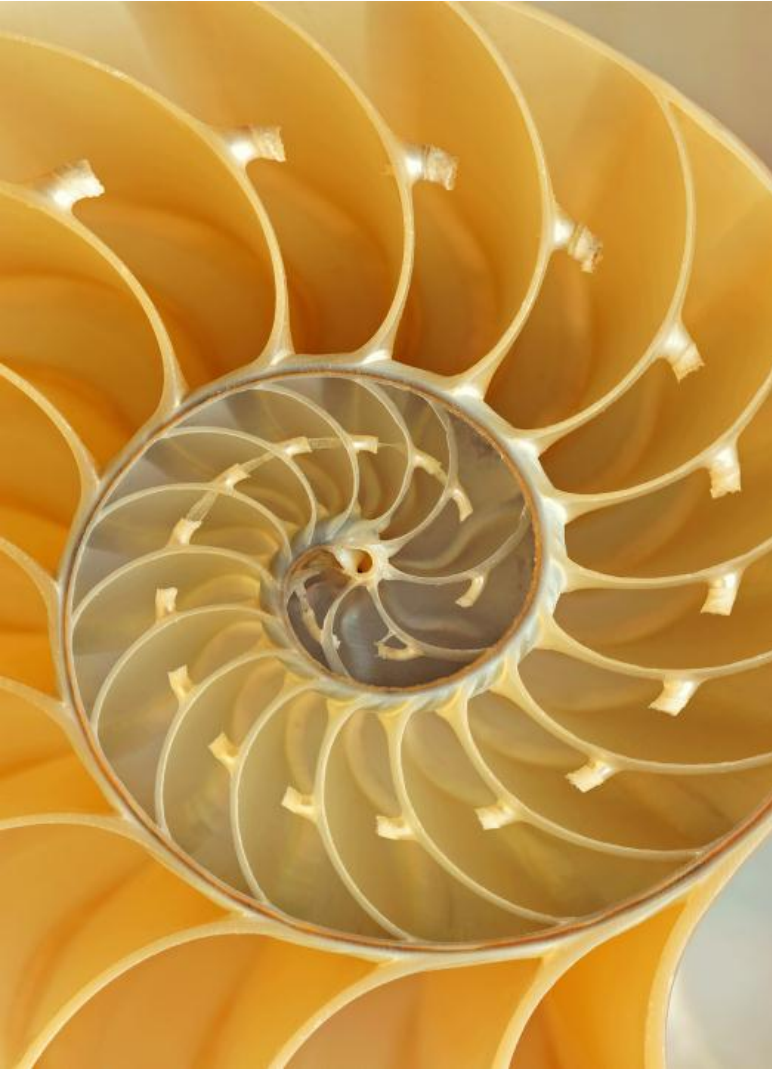


Az Ayurveda

**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**.

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=úr és levegő

pitta=tűz és víz

kapha=föld és víz

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**t jelent.
- ✓ **Genetikailag meghatározott**, ezért az egyén egész élete során **változatlan marad**.

Egy fontos idézet Hippokratésztól

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

(Hippokratész, i.e. 460-377)



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.



A napirend szerepe az egészségmegőrzésben

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



Egy fontos idézet Charakától...

„Egy rosszul megválasztott, és helytelen módon elfogyasztott étel a betegségek legfőbb előidézője.”

...és Hippokratésztól

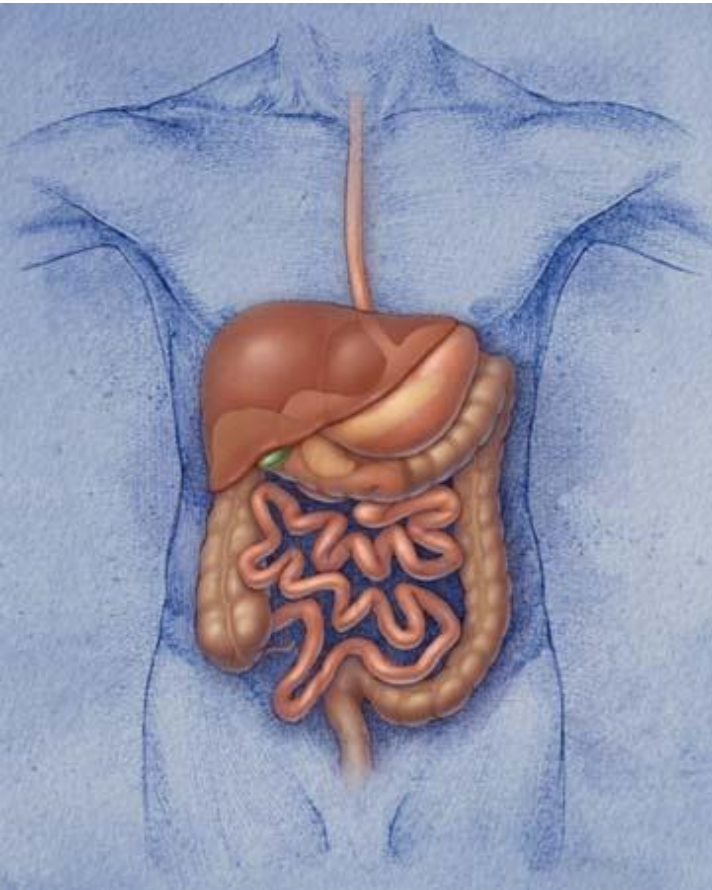
„Legyen az ételed a gyógyszered, és gyógyszered az ételed.”

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

Ayurveda és a méregtelenítés



Az emésztés jelentősége az Ayurvedában



- ✓ A testi, szellemi **egészség** szoros összefüggésben áll az **emésztőrendszer jó működésével**, vagy annak zavarával.
- ✓ A **tökéletlen emésztés** során **méreganyagok** jönnek létre.
- ✓ A rosszul megemésztett táplálék a belekből felszívódva **megmérgezi a szervezetet**.

- ✓ A felhalmozódó mérgeanyagok **csökkentik a szervezet természetes védekező mechanizmusait,**
- ✓ ami az **energiaszint csökkenését** okozzák.
- ✓ **betegségek kialakulásához** járulhatnak hozzá.



A méregtelenítés fő szervei

- ✓ A méregtelenítésben főszerepet játszik a **máj**, a **vese** és a **vastagbél**.
- ✓ A bélrendszer méregtelenítése érdekében a **rendszeres, normális ürítést** biztosítani kell.



- ✓ Ebben segít a **triphala**,
- ✓ vagy más ayurvedikus béltisztító készítmények (mint az **indiai útifű korpája**).

Rostokkal népbetegségek ellen

- ✓ A rostban gazdag táplálkozás **hozzájárul egyes,** a nyugati világban elterjedt **népbetegségek megelőzéséhez,** mint:
 - ✓ a krónikus székrekedés,
 - ✓ aranyeres panaszok,
 - ✓ vastagbél daganatos elváltozásai,
 - ✓ elhízás,
 - ✓ cukorbetegség.

- ✓ A rostok továbbá hatékonyan segítik a **méregtelenítési** folyamatokat.

Indiai útifű (Plantago ovata), az Ayurveda népszerű rostforrása

- ✓ 90%-ban oldható rostokat tartalmaz → **kiemelkedő élettani hatás!**
- ✓ Rendkívül finom őrlemény, mely **nem irritálja a bélrendszert**, kíméletesen tisztít.



- ✓ Növényi mézsgát tartalmaz, **bevonja és megnyugtatja** a bélpályákat.
- ✓ Elősegíti a **méreganyagok megkötését**, akadályozza azok felszívódását.

Az emésztőrendszer méregtelenítéséért

Nature Care Isabgol (Dabur)

- ✓ Természetes rostanyag az **indiai útifű** (*Plantago ovata*, *Phsyllium*, vagy *Isabgol*) őrölt maghéjkorpája a magas C-vitamin tartalmú **amla gyümölcs** (*Phyllanthus emblica*) kivonatával.
- ✓ **méregteleníti** a bélrendszert,
- ✓ **finom seprűként** kíméletesen tisztítja meg a lerakódástól,
- ✓ **normalizálja** a székletet,
- ✓ **nem okoz irritációt** vagy **hózzászokást**,
- ✓ kíméletesen, de hatékonyan működik.



A máj méregtelenítéséért

Livgood (Goodcare) kapszula

- ✓ A **máj védelmére,**
méregtelenítésére,
- ✓ a májsejtek megújulásának elősegítésére.

- ✓ **Összetevők:**
- ✓ Picrorrhiza kurroa (kutkin),
- ✓ Andrographis paniculata,
- ✓ Boerhaavia diffusa,
- ✓ Aloe barbadensis,
- ✓ Hollarhena antidysenterica.



Herbadict (Muniyal, kapszula)

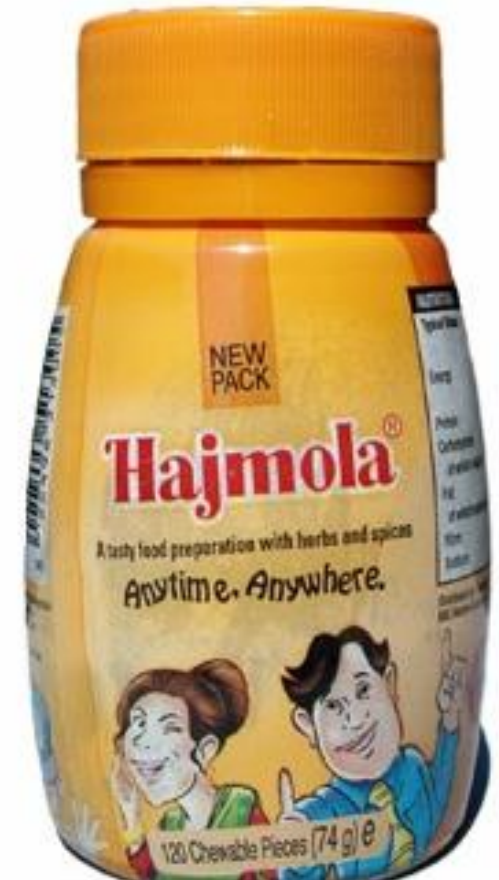
- ✓ Az **alkohol, gyógyszerek, drogok és dohányzás** okozta mérgeanyagok szervezetből történő kiürülésének elősegítésével,
- ✓ és stresszoldó, **nyugtató, hangulatjavító**, alvást, **pihenést könnyítő** gyógynövényi hatóanyagokkal
- ✓ a **leszokás elősegítésére.**
- ✓ Komplex gyógynövényes készítmény.



Hajmola rágótabletta (Dabur)

Hazamyum fűszercukorka

- ✓ Ízletes, indiai **fűszereket** tartalmazó rágótabletta és cukorka.
- ✓ Bőséges étkezés után, vagy emésztési problémák esetén **az emésztőenzim kiválasztás fokozásával:**
 - ✓ javítja az emésztőrendszer működését,
 - ✓ csökkenti a puffadást,
 - ✓ és a teltségérzetet,
 - ✓ friss leheletet biztosít,
 - ✓ **étvágytalanság esetén étvágyjavító hatású.**



Ayurvedikus immunerősítők



Ayurveda hagyományos immunerősítők

- ✓ Az immunrendszer alapja a jó emésztés, de betegség ettől függetlenül is kialakulhat!
- ✓ Az Ayurveda **több hagyományos immunerősítő formulát ismer.**

1) Shilajit (*Asphaltum*)

2) Chyawanprash

3) Ashwaganda (*Withania somnifera*)

Shilajit: „A sziklák legyőzője, a betegségek elűzője”.

A Himalája szikláinak híres, fekete gyógyanyaga.



Shilajit: évezredes tonikum.

✓ Évezredek óta ismert és általánosan alkalmazott **erősítőszer.**

✓ **Tulajdonságai:**

- ✓ rasayana (fiatalító),
- ✓ adaptogén (ellenálló-képességet növelő),
- ✓ általános erősítő, vitalitásfokozó.

Az Ayurveda szerint a Shilajit tartalmaz:

- ✓ szinte az összes **makro- és mikroelemet szerves kötésben** (hatékony felszívódás).

Shilajit az Ayurvedában

❖ **Caraka** (híres ókori Ayurveda orvos) szerint: **„Alig van olyan gyógyítható betegség, amit a Shilajit alkalmazásával ne lehetne megfékezni vagy gyógyítani”**.



Az Ayurveda orvosok **számos betegségnél használták eredményesen**, pl. nemi és húgyúti betegségekre, cukorbetegségre, **gyulladás** csökkentésre, idegi betegségek, tuberkulózis, tüdővész, lepra, ekcéma, **anaemia**, anorexia, krónikus hörghurut, asztma, **allergiák**, **csonttörés** stb. kezelésére.

A Shilajit hazánkban

Dabur Shilajit (kapszula)

Ásványi anyagokkal, nyomelemekkel, huminsavval, fitoszterinekkel, aminosavakkal az életerőért, vitalitásért.

Betegségek, műtétek utáni roboráláshoz, de csonterősítőként is kiváló.

1996-ban a **Pécsi Honvéd Kórházban** csontritkulásban szenvedő betegeknél alkalmazták sikerrel.



Chyawanprash:

az ayurvedikus életelixír



A Chyawanprash hatásai

- ✓ Az ayurvedikus **rasayanák**, vagyis fiatalító szerek között tartják számon a Chyawanprash-t.
- ✓ **A rasayanák hatásai Caraka szerint:**
 - ❖ megnövelik az élettartamot,
 - ❖ javítják az életminőséget,
 - ❖ jobb kognitív képességeket, tartósabb memóriát,
 - ❖ fiatalos életerőt,
 - ❖ sugárzóbb bőrt,
 - ❖ erőteljesebb hangszínt,
 - ❖ kitartóbb izmokat eredményeznek.

A rasayanák királya

- ✓ A Caraka Samhita szerint a Chyawanprash „**Minden gyógynövényes erősítőszer és rasayanák királya.**”
- ✓ Caraka szerint **a Chyawanprash kiváló :**
 - ❖ légzőszervi megbetegedések (asztma, hörghurut) ellen,
 - ❖ a jó emésztés támogatására,
 - ❖ a három dosha egyensúlyba hozására is.
- ✓ A Chyawanprash a modern kutatások szerint kiváló **antioxidáns, sejtvédő.**

A Chyawanprash hazánkban

Dabur Vita Jam (Chyawanprash)

Sűrű, lekvárszerű gyógynövényfőzet a magas C-vitamin és **antioxidáns** tartalmú indiai egres (amla) gyümölcessel.

Immunerősítő, **sejt fiatalító**.

Hazai vizsgálatok a Vita Jammal:

...



Egy természetes stresszoldó: Ashwaganda-gyökér

- ✓ Az Ayurveda népszerű **stresszoldó**, **vitalitásfokozó** készítménye.
- ✓ **Gyakran alkalmazzák önmagában**, egykomponenses terméként, vagy vitalitásfokozó készítmények komponenseként.



Komplex hatás

- ✓ **Egyszerre nyugtat és tonizál**, energetizál.
- ✓ **Megnyugtatja a túlhajszolt idegrendszert**, mely a mely a hiperaktivitás jeleit mutatja, mint:
 - ✓ érzelmi hullámozás,
 - ✓ izgatottság,
 - ✓ stressz.

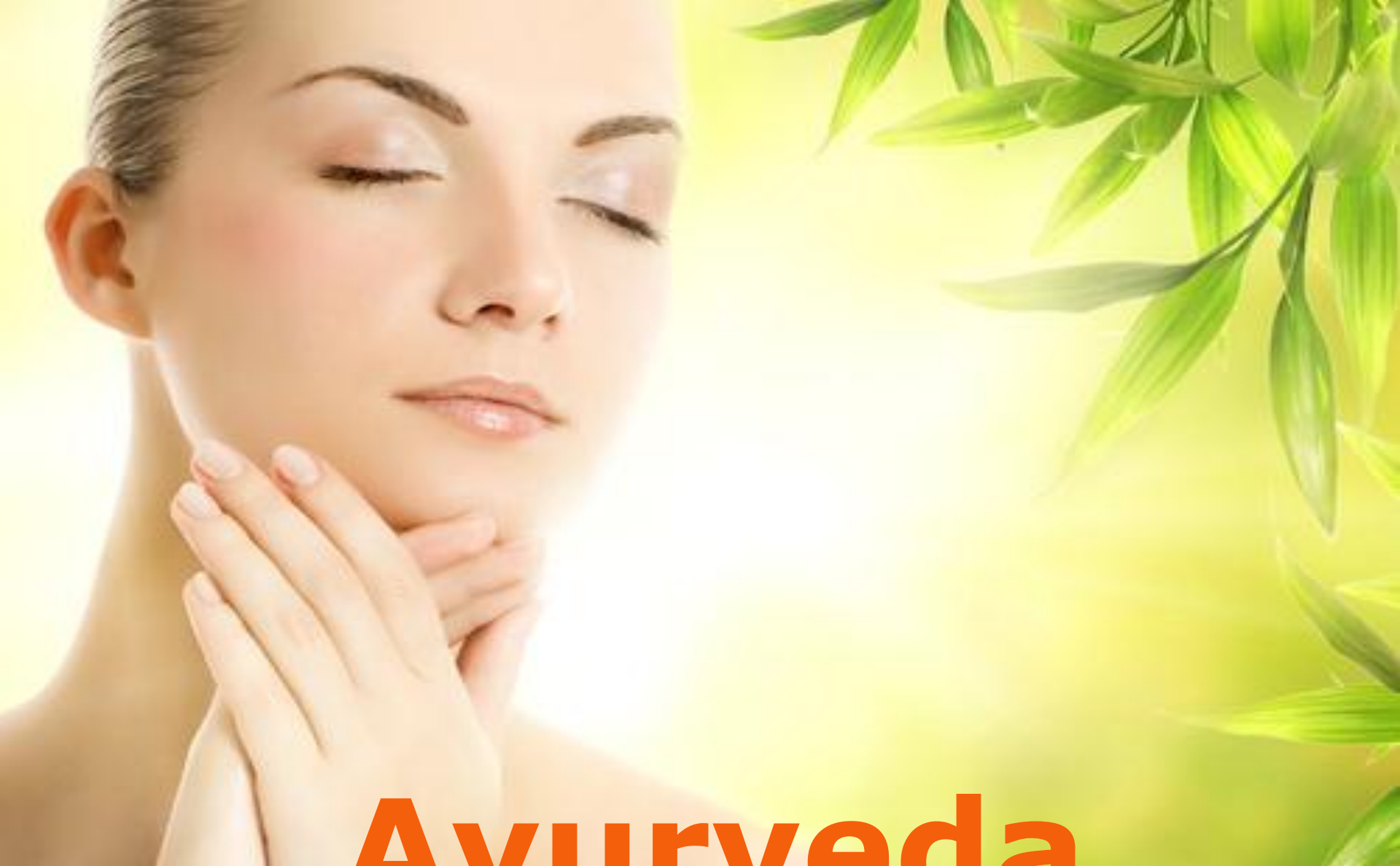


Az Ashwagandha hazánkban

Dabur Ashwaganda (kapszula)

Indiai ginzeng kivonata; **stresszoldó**,
vitalitásfokozó, immunerősítő,
adaptogén,
allergiás tüneteket enyhítő.
Egyszerre nyugtat és energetizál.





Ayurveda a bőrápolásban

Gyógyír problémás bőrre:

kozmetikumok a neem-fa kivonatával

- ✓ A neem olaj **gazdag E-vitaminban**, zsírsavakban, esszenciális aminosavakban.
- ✓ **Antibakteriális**,
- ✓ gyulladáscsökkentő hatású.





Neem Arclemosó (Face Wash)

Neem Szappan (Soap)

Neem Hidratáló Krém

(Moisturising Cream)

Neem Testápoló

(Moisturising Lotion)

Neem Multifunkciós Olaj

(All Purpose Oil)

Neem Sampon (Shampoo)

Neem Fogkrém (Toothpaste)



Speciális bőrápolás

Boroplus: sérült bőrre gyulladáscsökkentő, antibakteriális, hámosító hatással (égett, vágott, horzsolt sérülésekre, kipirosodott bőrre).

Mandulaolajos Krém: különleges táplálás extra száraz bőrre méhviasszal, mézzel, mandulaolajjal.

Rózsavíz: illatosító és lemosó.



Az illatok tengere



Vatika
DermaViva
Naturals

ALOE VERA SOAP

ALOE VERA SOAP

Gently cleanses and moisturises dry, flaky skin making it soft and supple

تنظيف لطيف وترطيب للبشرة الجافة والخشنة ليجعلها ناعمة وطرية.

ALOE VERA
ALMOND
HONEY

ألو فيرا
زيت اللوز
العسل



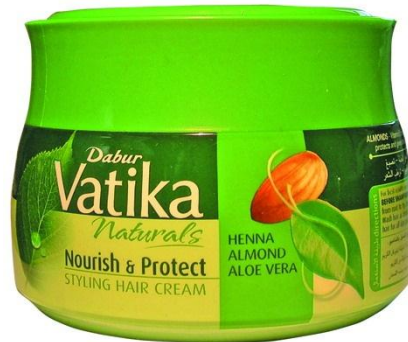
**Gyógynövényszappanok
széles választéka
a gyengéd, természetes
bőrápoláshoz.**

Luxus ayurveda testhintőporok



- ✓ Hintőporok finom, kozmetikai minőségű zsírkőből,
- ✓ dezodorálásra, bőrfrissítésre, illatosításra,
- ✓ gombás fertőzések megelőzésének elősegítésére uszodába, nyilvános fürdőkbe járóknak.

Hajpakolások és hajkrémek



Korpásodás elleni hajkrém citrommal, teafaolajjal, mandulaolajjal.

Tápláló és védő hajkrém mandulaolajjal, hennával, aloe verával.

Hajhullás elleni hajkrém kaktuszkivonattal és olívával.



Hajpakolások és hajkrémek

Meleg hajpakolás száraz hajra olívával, mandulaolajjal, hennával.



Tápláló meleg hajpakolás tojással, mézzel, ricinussal hajerősítő hatással.



Vatika gyógynövényesamponok

Tápláló Sampon Mandulaolajjal, mézzel,
hennával.

Tápláló Sampon Olívaolajjal, aloe verával,
mentával.

Korpásodás Elleni Sampon Citrommal,
teafaolajjal, mentával, joghurttal.

Regeneráló Sampon Tojással, mézzel.



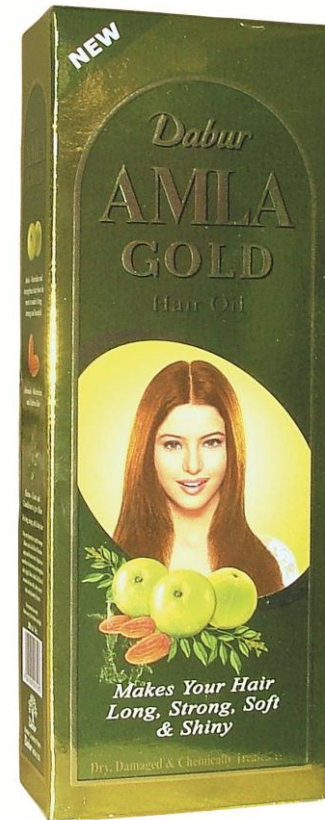
Regeneráló hajolajok

Vatika hajolaj kókuszolajjal, hennával, amlával, citrommal és brahmival a **károsodott hajvégek** ápolására.

Amla Hajolaj hajregeneráló hatással, **hajhullás ellen**. Az amla gyümölcs kivonatával.

Amla Gold Hajolaj amla gyümölccsel, hennával, mandulaolajjal.

Hajnövekedést serkentő hatással, **világos hajra**.



Köszönjük a figyelmet!

