

AJURVEDA



CENTRAL COUNCIL FOR RESEARCH IN AYURVEDIC SCIENCES
Department of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homeopathy
Ministry of Health & Family Welfare, Government of India
No.61-65, Institutional Area, Opp. 'D' Block, Janakpuri, New Delhi - 110058
Telefon : +91-11-28525520/28524457, Fax : +91-11-28520748
E-pošta: dg-ccras@nic.in, ccras_dir2@nic.in
Spletna stran: www.ccras.nic.in
www.indianmedicine.nic.in

KAJ JE AJURVEDA?

Ajurveda je ena najstarejših ved o življenju, zapuščina starodavne Indije človeštvu.

Izvira iz Ved, najstarejšega zapisa modrosti na zemlji (6000 pr. n. št.).

Beseda ajurveda je sestavljena iz dveh besed:

AJU – ŽIVLJENJE

VEDA – ZNANJE/VEDA

Ajurveda kot veja znanosti se ukvarja z opisi »znanja o življenju«.

Pomembni cilji ajurvede so:

- ohranjanje zdravja zdravih
- odpravljanje bolezni bolnih

Prednost ima ohranjanje dobrega zdravja in doseganje dolgega življenja brez bolezni in stremjenja k odrešitvi.

IZVOR AJURVEDE

Po legendi je ta veda božanskega izvora, namreč stvarnik Bramha si je zapomnil vse o ajurvedi in znanje prenesel na svoje učence. Izročilo se je prek modreca Bharadvadže nadalje preneslo na starodavne začetnike ajurvede. To so samo legende, vendar pa zapisi nakazujejo, da se je ajurveda pojavljala že v Rigvedi in Atharva vedi, vendar se je skozi čas prilagajala na podlagi izkušenj in razuma modrecev, ki so se občasno zbirali pod himalajskim gorovjem.

GLAVNE KNJIŽNE KLASIKE O AJURVEDI

Ajurveda se je obdržala s pomočjo številnih starodavnih besedil, DVA SKLOPA izvornih avtentičnih besedil pa sta ključna:

Brihatraji – tri ključna besedila:

1. *Čarak Samhita* (1000 pr. n. št.)
2. *Sušruta Samhita* (1000 pr. n. št.)
3. *Aštanga Hridaj* (600 n. št.)

Laghutraji – tri ključna besedila:

1. *Madhava Nidana* (700 n. št.)
2. *Sarangadhara Samhita* (1300 n.št.)
3. *Bhava Prakaša* (1600 n. št.)

MOČ AJURVEDE

TEORIJA PANČE MAHABHUTE

Po ajurvedskem izročilu vesolje sestavlja pet osnovnih elementov ali *panče mahabhute*: *prithvi* – zemlja, *apja* – voda, *tedža* – ogenj, *vaju* – zrak in *akaša* – eter. Ker ima človeško telo podobno sestavo, med vesoljem in človekom obstaja osnovna harmonija, zdravo ravnovesje med mikrokozmosom in makrokozmosom.

TEORIJA TREH DOŠ IN SAPTADHATUJA

Po ajurvedi obstajajo tri doše, in sicer *vata*, *pita* in *kapha* (telesna principi). Upošteva teorijo *saptadhatuja* ali telesnih tkiv kot so: *rasa* (telesne tekočine), *rakta* (kri), *mamsa* (mišično tkivo), *medas* (maščobno tkivo), *aši* (kosti in sklepi), *madždža* (kostni mozeg), *sukra* (semenska tekočina) in *odžas* (bistvo vitalnosti), pa tudi teorijo treh *mal* oz. izločanja snovi, kot so *mutra* (urin), *puriša* (blato) in *sveda* (znoj). Uravnovešeno stanje teh dejavnikov pomeni zdravje, neravnovesje pa povzroči bolezen.

SPECIALIZIRANE VEJE AŠTANGE

Ajurveda zagovarja celosten sistem medicine za ohranjanje zdravja in skrb za zdravje, zaščito pred obolenji in zdravljenje s pomočjo osmih specialističnih področjih: 1. *kajačikica* (interna medicina), 2. *šalja tantra* (kirurgija), 3. *šalakja* (očesne bolezni, ORL in dentalna medicina), 4. *kaumarabhritja*, 5. *bhutavidja* (psihijatrija), 6. *agada tantra* (toksikologija), 7. *Rasajana tantra* (nutricionizem, pomlajevanje, gerijatrija), 8. *vadžikarana* (znanost o afrodiziakih).

KONCEPTI SVASTHAVRITE (NAČINI KREPITVE ZDRAVJA)

Ajurvedska besedila opisujejo obsežen načrt zdravstvenega režima za ohranjanje zdravja, ki je znan kot *svasthavrita*. Pod to poglavje so uvrščeni podrobni opisi načina življenja, prehrane, telesne vadbe, spanja, spolne aktivnosti, osebne in družbene higijene, etična načela, mentalna vadba, duhovne dejavnosti. V tem kontekstu je bilo omenjeno, da se »osebi, ki prostovoljno živi po znanstvenem vzoru *svasthavrite* v življenju nikoli ni treba soočati s težavami.«

PANČAKARMA

To je razstrupljevalna terapija, s katero je možno temeljito odstraniti povzročitelje bolezni in ki se opira na krepitev zdravja s pomladitvijo vitalnih telesnih sistemov. Kot nakazuje že ime samo, gre za *pančo* ali pet glavnih postopkov:

- *Vamana* – terapevtsko bljuvanje
- *Virečana* – terapevtsko odvajanje
- *Vasti* – klistiranje
- *Nasja* – nosno vpihovanje
- *Rakta moksana* – postopki puščanja krvi

RAZISKOVALNE METODE V AJURVEDI

Diagnoza v ajurvedski medicini je osnovana na dvojnem pristopu k diagnostiki:

1. Pregled pacienta oz. *rogi-pariksa*
2. Pregled bolezni oz. *roga-pariksa*

Rogi-pariksa se osredotoča na določanje konstitucije posameznika in stanje zdravja in vitalnosti. Pri tem gre za uporabo desetih metod (*dasavidha pariksa*): 1. *prakriti* (konstitucija), *vikriti* (dovzetnost za bolezni), *sara* (kakovost tkiv), 4. *samhanana* (kompaktnost telesa), 5. *pramana* (antropometrija), 6. *satmaja* (prilagodljivost), 7. *satva* (mentalna vzdržljivost), 8. *ahara sakti* (prebavna moč), 9. *vajama sakti* (fizična moč), 10. *vaja* (starost in hitrost staranja).

Splošen pregled se opravi s pregledom osmih elementov (aštavidha parikša), tj. pregled pulza (*nadija*), urina (*mutre*), blata (*male*), jezika (*džihve*), glasu (*sabde*), kože oz. dotika (*sparse*), oči (*drik*) in telesnega stanja (*akritija*) upoštevajoč stanje telesnih kanalov (*srotas parikse*) in stanje prebavne moči (*agnija*).

PREDNOSTI AJURVEDE

Največji poudarek je na preventivnih vidikih in ne na zdravljenju.

Način zdravljenja je vedno v skladu z zakoni narave.

Poudarek je tudi na vzpostavljanju normalnega ravnotežja med vrstami telesnih principov, *pančamahabhutami* in umom.

Do bolnih ima individualističen in holističen pristop.

Zdravila so pripravljena na podlagi naravnih snovi, ki so združljive s telesom in imajo čim manj stranskih učinkov.

ZAKLJUČKI

Uporaba ajurvede se je razširila širom po svetu in postala vse bolj priljubljena, zato je ne uporabljajo le v osnovni zdravstveni oskrbi v državah v razvoju, ampak tudi v državah, kjer v javnem zdravstvenem sistemu prevladuje konvencionalna medicina. Rastlinske učinkovine uporabljajo tako v državah v razvoju kot v razvitih državah pri domačih pripravkih, lekarniških proizvodih, izvlečkih farmacevtske industrije. Tako predstavljajo precejšen delež svetovnega trga z zdravili.

Kljub razpoložljivosti napredne tehnologije in prostorov se uradna medicina bori, da bi podala zadovoljive odgovore na številna vprašanja, katerim so pogosto podane nepopolne rešitve, po drugi strani pa teži h komplikacijam. Posledično po vsem svetu zavzeto iščejo boljša izhodišča. Ajurveda bi tukaj lahko odigrala ključno vlogo z zagotavljanjem zadovoljivih rešitev. Ajurveda, ki ima ogromno zakladnico znanja in učinkovitih zdravil, lahko ponudi rešitev mnogim težavam, ki so posledica modernizacije. Upoštevanje ajurvedskih življenjskih načel ima ključno vlogo pri ohranjanju zdravja.

© CCRAS 2014

Ta dokument je namenjen izključno za promocijo in distribucijo in ne za komercialne namene. Reproduciranje tega gradiva je dovoljeno le z izrecnim dovoljenjem CCRAS-a.