

AJURVEDSKO ZDRAVLJENJE IZBRANIH BOLEZNI



Central Council for Research in Ayurvedic Sciences
Department of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homeopathy
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

Predgovor

Ajurveda je veda o življenju. Beseda "ajurveda" je sestavljena iz dveh besed, "aju" in "veda". "Aju" pomeni življenje in "veda" pomeni vedeti ali izvedeti. Zato izraz ajurveda ubeseduje "vedo, ki podaja znanje o življenju". Potemtakem ajurveda poglobljeno obravnava človeško življenje, stvarstvo, ki obdaja človeka, in temeljne elemente, ki ga izoblikujejo. Ajurveda smatra, da je človeško življenje poosebljenje stvarstva in da ga kroji pet univerzalnih elementov, ki povezujejo oboje. Na kratko, ajurvedo tvori pet osnovnih elementov, pančamaha bhootas. Ti so: prithvi (zemlja), apja (voda), tedža (ogenj), vaju (zrak) in akaš (eter). Ker je sestava človeškega telesa podobna, med stvarstvom in človekom v osnovi obstaja harmonija, zdravo ravnovesje med mikro- in makrokozmosom.

Ajurveda uči, da je zdravje dinamično ravnovesje med okoljem, telesom, umom in duhom. Velik poudarek daje ohranjanju zdravja in skrbi za zdravje, in s tem preprečevanju bolezni. Do potankosti opisuje osebno higieno, kar vključuje predpisan način hranjenja in režim aktivnosti, ki ga je treba upoštevati vsak dan (dinačarja), režim aktivnosti glede na letni čas (ritučarja) in sadvrito (vedenjska in etična načela). Upoštevanje določenih pravil glede potreb, ki se bodisi lahko bodisi ne smejo zatirati, prav tako tlakuje pot k zdravju.

Ajurveda svetuje strogo upoštevanje zgoraj omenjenih načel glede dnevnega režima aktivnosti, režima aktivnosti glede na letni čas, vedenjskih in etičnih načel. Oseba, ki upošteva ta vodila, ne bo nikoli podlegla bolezni.

Dandanes se zaradi sodobnega načina življenja spreminja življenjski slog, zaradi česar se ne da upoštevati ajurvedskih načel glede dnevnega režima aktivnosti. Zato ljudi tarejo različne bolezni. Ajurveda je za različne bolezni predpisala zdravljenje, ki vključuje način prehranjevanja (aahar), vadbe (vihar) in zdravil (avsadhi).

Izbranih je nekaj bolezni, ki so danes prevladujoče. Zgoščeno, pa vendarle natančno, so podana ajurvedska načela o zdravljenju, načinu prehranjevanja in režimu, ki jih moramo upoštevati (pathja), ter aktivnosti, ki so prepovedane (apathja).

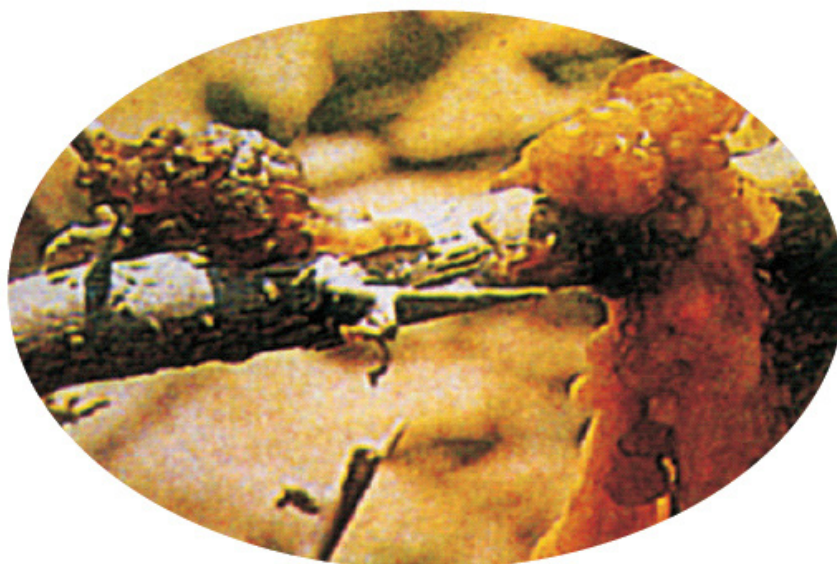
New Delhi

Kazalo

<i>Revmatoidni artritis – Amavata</i>	4
<i>Diareja – Atisara</i>	6
<i>Bolezni srca – Hridroga</i>	8
<i>Sladkorna bolezen – Madhumeha</i>	10
<i>Motnje v presnovi maščob – Medoroga</i>	12
<i>Menopavzni sindrom – Radžonivriti</i>	14
<i>Bronhialna astma – Tamak švasa</i>	16
<i>Visok krvni tlak - Vjanabala vaišamja</i>	18
<i>Malaria - Višamajvara</i>	20
<i>Zaprtje – Vibandha</i>	22
<i>Levkoderma – Švitra</i>	24
<i>Filarioza – Šlipada</i>	26
<i>Nespečnost – Nidranaša</i>	28
<i>Alkoholizem – Madatjaja</i>	30
<i>Konjuktivitis – Abhišjanda</i>	32
<i>Luskavica – Kitibha</i>	34

REVMATOIDNI ARTRITIS

AMAVATA



KAJ JE AMAVATA?

Amavata je bolezen sklepov, ki jo povzroča ama – strup, ki se je nakopičil v telesu. Za bolezen je značilen kronični razjedajoč edem, ki prizadene več sklepov pa tudi zunajsklepnih tkiv.

KAKŠNI SO BOLEZENSKI ZNAKI?

1. Večinoma se pojavlja pri ljudeh, ki redno uživajo neprimerno in neustrezno hrano. V veliki večini primerov nastopi pri približno 40 letih.
2. Običajno je bolezen na začetku zavrata. Bolnika tare izčrpanost, izguba teže, bolečine v mišicah, jutranja otrdelost in otekanje sklepov, ki je navadno somerno, prizadene pa sklepe na prstih, zapestju, komolcu in kolenu. Pozneje se na prizadetih sklepih pojavijo deformacije.

Zunajsklepne pojavne oblike - revmatični vozliči (prizadeta je koža), difuzne intersticijske pljučne bolezni in perikarditis, nevropatija in angiitis, ki jih povzroča ama oziroma strupi, ki krožijo po telesu.

AJURVEDSKO ZDRAVLJENJE

Amapačana – reguliranje presnove: presnovo reguliramo s terapevtskim postom, ki poveča jakost agnija oziroma prebavnega ognja, z deepano in pačano – zdravili za vzpodbujanje teka in pospeševanje prebave ter z razstrupljevalno terapijo oziroma pančakarmo.

PRIPOROČAMO (PATHJA)

1. Svetujemo česen (*Allium sativum*), ingver (*Zingiber officinale*), liste indijske melije (*Azadirachta indica*), karelo (*Momordica charantia*), grško seno (*Trigonella foenum*), kumino (*Cuminum cyminum*), star riž, zelenjavo, jedačo grenkega okusa in lahko hrano.
2. Če pred spanjem zaužijemo ricinusovo olje (*Ricinus communis*), pomaga pri razstrupljanju.
3. Blaga odvajala, kot sta harad (*Terminalia chebula*) in triphala (mešanica treh zdravilnih zelišč: *Terminalie chebule*, *Terminalie bellirice* in *Emblice officinalis*) itd., uporabljamo za reguliranje izločanja blata.
4. Za to bolezen se uporabljajo zdravilna zelišča, kot so eranda (*Ricinus communis*), guduči (*Tinospora cordifolia*), punarnava (*Boerhavia diffusa*), rasna (*Pluchea lanceolata*) in gokšura (*Tribulus terrestris*).
5. Suha masaža, lahka vadba in gretje s polaganjem vrečk s segretim peskom ali z električno blazino pomaga pri lažšanju bolečine in zmanjšuje otekanje sklepov.

ODSVETUJEMO (APATHJA)

Izogibajte se fermentirani hrani (še posebej skutu) in preveč mastnim, začinjenim, kislim, hladnim, težko prebavljivim in nezdružljivim jedem.

DIAREJA

ATISARA



KAJ JE DIAREJA (ATISARA)?

Redko/tekoče/vodeno blato, ki ga bolnik izloča več kot trikrat ali štirikrat na dan ter je spremenljive gostote in barve. Povzroča jo okužba črevesja z bakterijo, amebo ali virusom.

KAKŠNI SO BOLEZENSKI ZNAKI?

Do okužbe pride po fekalno-oralni poti, bolezen se prenaša z vodo, okuženo hrano in neposrednim stikom v nečistem okolju.

KAKO JO PREPREČUJEMO?

Pijemo čisto vodo, odstranjujemo izločke, skrbimo za hišno in osebno higieno (pred pripravo hrane in obedom si umijemo roke).

PRIPOROČAMO (PATHJA)

1. Pogosto pijte sladkano limonado s ščepcem soli.
2. Pogosto pijte majhne odmerke riževe vode ali pražene kumine v prahu (džeera), zmešane s sirotko.
3. Pri tej bolezni koristijo kutaja (*Holarrhena antidysenterica*), sadež belovca (*Aegle marmelos*), džajaphala – muškatni orešček (*Myristica fragrans*) itd.
4. Luščine semena isabgola – indijskega trpotca (*Plantago ovata*), pomešane s skuto.
5. Bolniku, ki boleha za atisaro, koristijo purana sali (star riž), dal ali riževa juha, sirotka, sadeži džamuna – dišečega klinčevca (*Syzygium cumini*), sadež belovca (*Aegle marmelos*), banana in limona.

ODSVETUJEMO (APATHJA)

Izogibajte se težko prebavljivi, mastni, pekoči, kisli in nezdružljivi hrani, čezmernemu pitju vode in kopanju, mleku, uradu (črnemu fižolu mungo), grahu, fižolu, mangu, kumaricam itd., zburanju pozno ponoči, nerednemu spancu in telovadbi.

BOLEZNI SRCA

HRIDROGA



KAKO AJURVEDA OPISUJE BOLEZNI SRCA?

Veliki ajurvedski modrec Sušruta je omenil, da pretok doš – treh telesnih tekočin: vate, pite in kaphe – motijo etiološki dejavniki, ki povzročajo nepravilnosti in okrnjeno delovanje srca, kar vodi v bolezni srca.

KAJ JIH POVZROČA?

1. Nezdrava prehrana, še posebno tista, ki je bogata s holesterolom in nasičenimi maščobnimi kislinami.
2. *Sandharana* – nepotešitev naravnih potreb, kot so lakota, žeja itd.
3. Drugotni vzroki – bolezni so lahko posledica sladkorne bolezni, previsokega krvnega tlaka, odpovedi ledvic, čezmerne debelosti itd.
4. Kajenje, alkohol in druge zasvojenosti z drogami.
5. Psihološki vzroki, čezmerno telesno naprežanje – *ati-saahasa*, neredna telovadba ali odsotnost le-te, stres, tesnoba, strah, depresija itd.

KAKŠNI SO BOLEZENSKI ZNAKI?

1. Bolečine v prsih / angina pektoris – *hrid šula*.
2. Razbijanje srca, omotičnost, zgaga, zasoplost.
3. Nenadna smrt.
4. Pogosto bolezenskih znakov ni.

PRIPOROČAMO (PATHJA)

1. Priporočamo vsakodnevno uživanje *satvika* in *tridošahare ahare* – lahke in vegetarijanske hrane, recimo ječmena, zelenega fižola munga, koničastega trihozanta (*Trichosanthes dioica*), amle (*Emblica officinalis*), sadja itd.
2. Zmanjšanje odvečne teže, vzdrževanje krvnega tlaka in primerne ravni sladkorja v krvi.
3. Pri boju proti tej bolezni koristijo samostojna ajurvedska zelišča, kot so arjuna (*Terminalia arjuna*), puškaramula – divji oman (*Inula racemosa*), gugul (*Commiphora wightii*) in česen (*Allium sativum*), ter ostali sestavljeni zeliščno-mineralni pripravki po nasvetu ajurvedskega zdravnika.
4. Lahkotno telovadbo, hojo, jogo, dihalne vaje in meditacijo.

ODSVETUJEMO (APATHJA)

1. Vse vrste napornih dejavnosti (zlasti po jedi).
2. Mastnih, začinjenih in težko prebavljivih obrokov se izogibajte.
3. Nerednemu spancu, skrbem, stresu in drugemu razburjenju se v celoti izogibajte.
4. Izogibajte se čezmernemu uživanju čaja, kave, alkohola, kajenja itd.

SLADKORNA BOLEZEN

MADHUMEHA



KAJ JE MADHUMEHA?

Čaraka, strokovnjak za medicinsko vejo ajurvede (1000 pr. n. št.) je omenil bolezensko stanje madhumeha – sladkorno bolezen.

KAKO JO PREPOZNAMO?

Običajni bolezenski znaki madhumehe so poliurija (čezmerno izločanje seča), polidipsija (čezmerna žeja) in polifagija (čezmerna lakota), ki so posledica hiperglikemije (čezmerne količine sladkorja v krvi).

KAJ POVZROČA MADHUMEHO?

Pojav sladkorne bolezni ajurveda pripisuje različnim prehranjevalnim (ahara) navadam (vihara):

- sedečemu življenjskemu slogu in čezmernemu spancu;
- čezmernemu uživanju sladkih izdelkov in izdelkov z dodanim sladkorjem;
- rednemu uživanju mesa vodnih živali ter juh in mesa domačih živali;
- rednemu uživanju pripravkov s čezmerno vsebnostjo mleka.

AJURVEDSKO ZDRAVLJENJE

Ajurveda predpisuje zdravljenje glede na klinično klasifikacijo bolnika. Pri čezmerno debelih in močnih bolnikih je treba odpraviti motnje doše (strupe), in sicer z vamaṇo (terapevtskim bruhanjem), virečano (terapevtskim odvajanjem) itd., pri shiranih in šibkih bolnikih pa je potrebna pomlajevalna terapija santarpana.

PRIPOROČAMO (PATHJA)

Ajurveda za sladkorne bolnike predpisuje posebno dieto:

1. ječmen naj bo glavna prehrabena sestavina;
2. nekatera zdravilna sredstva in zelišča, kot so šiladžit (črna smola), sadeži džamuna – dišečega klinčevca (*Syzygium cumini*), haldi – kurkuma (*Curcuma longa*), amla (*Emblica officinalis*), giloja (*Tinospora cordifolia*), methi – grško seno (*Trigonella foenum*), karela – grenka melona (*Momordica charantia*), indijska melija (*Azadirachta indica*), čirajata – zdravilna svercija (*Swertia chirata*), sadež belovca (*Aegle marmelos*), gurmar (*Gymnema sylvestre*) itd. so koristna pri boju proti bolezni;
3. keralo – grenko melono (*Momordica charantia*) in sok navadne buče (*Cucurbita pepo*): 20-30 ml na prazen želodec;
4. semena methija – grškega sena (*Trigonella foenum*), čez noč namočena v vodi, ravno tako blažijo učinke bolezni;
5. z vsakodnevnim uživanjem dveh gramov semen džamuna – dišečega klinčevca (*Syzygium cumini*) boste učinkovito znižali krvni sladkor;
6. telovadba, na primer hoja, plavanje, tek ali jogasane, je zelo blagodejna pri tej bolezni;
7. nujno potrebni so občasni posveti z ajurvedskim zdravnikom.

ODSVETUJEMO (APATHJA)

Izogibajte se sladkorju, izdelkom, ki vsebujejo sladkor, rižu, krompirju, ghiju, maslu, maščobi, olju, fermentirani hrani, alkoholu, uradu (črnemu fižolu mungo), rajmi (rdečemu fižolu) in drugi težko prebavljivi hrani. Bolnik naj se v celoti izogiba sedečemu življenjskemu slogu in se redno ukvarja s telovadbo, zlasti s hojo, jogo in transcendentalno meditacijo.

MOTNJE V PRESNOVI MAŠČOB

MEDOROGA



KAJ SO MOTNJE V PRESNOVI MAŠČOB (MEDOROGA)?

Značilne za motnje v presnovi maščob so neobičajno visoke koncentracije lipidov v telesnih tkivih ali izvencelični tekočini.

KAJ JIH POVZROČA?

1. Premalo telovadbe – *avjajama*.
2. Uživanje visokokalorične hrane – *šlešmala ahara*.
3. Spanje podnevi – *divasvapna*.
4. Nepravilno delovanje žlez z notranjim izločanjem, kot so ščitnica, hipofiza, nadledvična žleza itd.

KAKŠNI SO BOLEZENSKI ZNAKI?

1. Čezmerno nabiranje maščobe v telesu.
2. Zasoplost – *švasa*.

3. Utrujenost.
4. Čezmerno potenje.
5. Zmanjšana spolna moč.

AJURVEDSKO ZDRAVLJENJE

1. Ker gre za presnovno motnjo, je treba zlasti odpraviti moten pretok prebavnega ognja (agnija). Ta je moten zaradi nalaganja presnovkov, ki so že po naravi strupeni. Nakopičene strupe odstranimo s *samśodhano* – očiščevalno terapijo, recimo s terapevtskim odvajanjem, bruhanjem, klistirjem itd.
2. Pozneje uvedemo blažilne ukrepe v obliki diete, zdravil in dejavnosti.

PRIPOROČAMO (PATHJA)

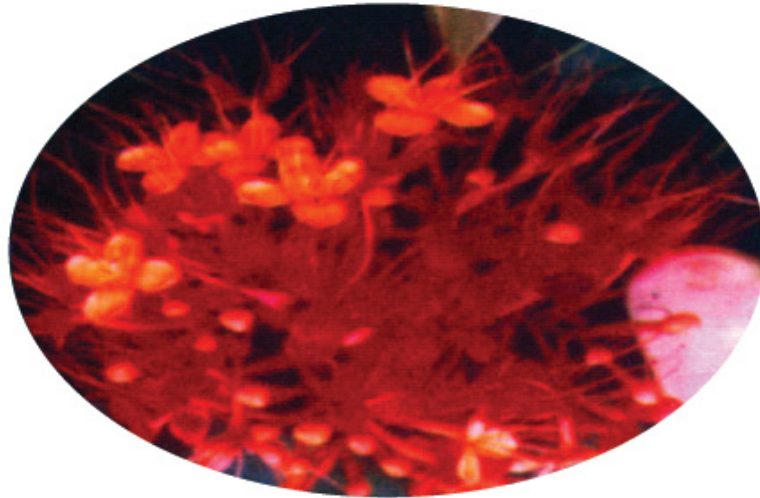
1. Pri zdravljenju bolezni uporabljajte zelišča, kot so šunthi – ingver (*Zingiber officinale*), pipali – dolgi poprovec (*Piper longum*), marica – črni poprovec (*Piper nigrum*), gugul (*Commiphora wightii*), eranda – ricinus (*Ricinus communis*), med, limono ter zdravila ostrega in grenkega okusa.
2. Enako pomembno je paziti na prehrano. Uživajte lahko hrano brez maščob in škroba.
3. Ukvarjajte se z napornimi dejavnostmi, kot so hitra hoja, plavanje, tek, aerobika itd. v skladu z zdravstvenim stanjem.

ODSVETUJEMO (APATHJA)

1. Spanec podnevi, čezmerno uživanje sladkih in mlečnih izdelkov, maščob, olja in ghija ter sedeči življenjski slog.
2. Ravno tako se izogibajte vseh oblik miselnega stresa/naprezanja.

MENOPAVZNI SINDROM

RADŽONIVRITI



KAJ JE MENOPAVZNI SINDROM (RADŽONIVRITI)?

Menopavza je obdobje, v katerem razmnoževalna dejavnost ženske doživi involucijo, mesečno perilo, ki je znak te dejavnosti, pa preneha. Do tega lahko pride na tri načine:

- a) mesečno perilo lahko preneha postopoma: ponavlja se s čedalje večjimi časovnimi odmiki, dokler popolnoma ne preneha;
- b) preneha lahko nenadoma;
- c) pride lahko do vrste krvavitev.

KAJ GA POVZROČA?

Z ajurvedskega stališča je menopavzni sindrom "*svabhavabalapravrita*", naravni proces staranja. V tem obdobju začne prevladovati doša vata. Doša kapha se iztroši, pita pa je lahko povečana ali zmanjšana.

Do tega pride zaradi čezmerne gonadotropne dejavnosti hipotalamusa in hipofize pa tudi pomanjkanja estrogena.

BOLEZENSKI ZNAKI

1. Občasni vročinski vali, ki jih spremljajo potenje, nespečnost, razdražljivost, nemir in potrto.
2. Atrofične spremembe spolnih organov.
3. Različne oblike prebavnih motenj, zlasti napihnjenost črevesja in zaprtje, povezane s krči v debelem črevesu.
4. Bolečine v sklepih, osteoporoza, obarvanost kože itd.

AJURVEDSKO ZDRAVLJENJE

- *aśvasana* – dobro svetovanje
- *pañčakarma* – prečiščevalna terapija
- *rasajana* – pomlajevalna terapija
- uporaba zelišč za ženske težave, kot so aśoka (*Saraca indica*), kumari (*Aloe vera*) itd.

PRIPOROČAMO (PATHJA)

1. Samostojna zelišča, kot so amla (*Emblica officinalis*), šatavari (*Asparagus racemosus*), gugul (*Commiphora wightii*), guduči (*Tinospora cordifolia*), andukaparni (*Centella asiatica*) itd.
2. Masažo z medicinskim oljem, hojo, jogasane, meditacijo, dihalne vaje, sončenje itd.
3. *Pañčbhoutik/śadrasatmak ahara* – uravnoteženo prehrano z veliko svežega sezonskega sadja, ghija, mleka z dodano kurkumo (*Curcuma longa*) itd.
4. Ravnanje v skladu s *sadvrito*, torej primerno obnašanje v zasebnem življenju in družbi.

ODSVETUJEMO (APATHJA)

Izogibajte se alkoholu, kajenju, čezmernemu uživanju čaja in kave, vročim kopelim, težko prebavljivi in nezdravi hrani.

BRONHIALNA ASTMA

TAMAK ŠVASA



KAJ JE ASTMA?

Ponavljajoči se nenadni občasni napadi zasoplosti, hropenja in kašlja.

KAJ JO POVZROČA?

Ajurveda pravi, da tamak švaso povzročajo človeku lastni dejavniki, torej amarasa oziroma neprebavljena hrana (endogene snovi), ali pa zunanji dejavniki, kot so prah, pršice, pelod, kemikalije, dim ali drugi strupi (eksogene snovi), ki so znani sprožilci, ki vodijo v pojav kroničnih bolezenskih znakov v obliki bronhialne astme.

KAKŠNI SO BOLEZENSKI ZNAKI?

1. Zasoplost, ki ga spremlja hropenje.
2. Zadihanost po rahlem naprežanju.

PRIPOROČAMO (PATHJA)

1. Pri tej bolezni pomaga zeliščni čaj iz adžvaina (*Trachyspermum ammi*), tulsija – svete bazilike (*Ocimum sanctum*), črnega poprovca (*Piper nigrum*), ingverja (*Zingiber officinale*) itd.
2. Zelo koristna je tudi kurkuma (*Curcuma longa*).
3. Redno delajte pranajamo ali dihalne vaje.
4. Pomagajo nekatera zelišča, kot so sirisa (*Albizia lebbek*), tulsi – sveta bazilika (*Ocimum sanctum*), dišeči klinčevец (*Syzygium aromaticum*), mulethi – golostebelni sladki koren (*Glycyrrhiza glabra*) itd.
5. V času diete skrbite za redno izločanje blata z blagimi odvajali, kot so Triphala (mešanica treh zdravilnih zelišč – *Terminalia chebula*, *Terminalia bellirica* in *Emblica officinalis*), sanaj – sena (*Cassia angustifolia*), harad (*Terminalia chebula*) itd.

ODSVETUJEMO (APATHJA)

1. Izogibajte se bananam, hladnemu mleku, skutnim pripravkom, sladoledu, hladnim pijačam, hrani iz hladilnika/zamrzovalnika in vedno skušajte piti toplo vodo in tople pijače.
2. Izogibajte se mastni in začinjeni hrani ter hrani, ki vsebuje ghi, maslo in druge snovi, ki motijo kapho.
3. Izogibajte se neposrednemu stiku s hladnim zrakom.

VISOK KRVNI TLAK

VJANABALA VAIŠAMJA



KAJ JE VISOK KRVNI TLAK (VJANABALA VAIŠAMJA)?

Krvni tlak je previsok, če je sistolični tlak > 140 mmHg ali pa je diastolični tlak > 90 mmHg. Posameznikov krvni tlak lahko v enem dnevu precej niha, kar je odvisno od telesne dejavnosti, drže telesa, miselne dejavnosti, okolja in uživanja zdravil, alkohola, tobaka in napačnih prehranjevalnih navad.

Na podlagi etiologije visok krvni tlak delimo na dve vrsti:

1. esencialni – to vrsto ima skoraj 90 % bolnikov z visokim krvnim tlakom, pri katerih točen vzrok bolezni ni znan;
2. sekundarni – ima ga okoli 12-15 % bolnikov in je posledica bolezni ledvic, srca in ožilja ter vzrokov, povezanih z nosečnostjo in zdravili/mamili.

KAKŠNI SO BOLEZENSKI ZNAKI?

Na začetku mnogi bolniki z visokim krvnim tlakom ne kažejo bolezenskih znakov, v nekaterih primerih pa so običajni močni glavoboli, omotičnost, razdražljivost, utrujenost in nespečnost.

KAKŠNA ZDRAVILA IN PREVENTIVO PRIPOROČA AJURVEDA?

Zdravljenje visokega krvnega tlaka se mora začeti s primerno diagnozo izvora in upoštevanjem zdravega ravnanja "svasthavrita".

PRIPOROČAMO (PATHJA)

1. Bolnik naj bi počival v skladu s potrebami in navodili.
2. Izogibajte se naporni telovadbi, jutranji in večerni sprehod pa je koristen.
3. Česen (2 do 3 stroke) (*Allium sativum*) je med najučinkovitejšimi zdravilnimi rastlinami pri obvladovanju visokega krvnega tlaka primarnega izvora.
4. Bolniki s to boleznijo lahko pod nadzorstvom ajurvedskega svetovalca jemljejo nekatera zelišča, kot so sarpagandha – južnoazijski kačji koren (*Rauwolfia serpentina*), brahmi (*Bacopa monnieri*), šankapušpi (*Convolvulus pluricaulis*), čandana – beli santalovec (*Santalum album*) itd.
5. Bolnikom pomaga meditacija, sproščanje, pranajama in nezahtevna joga.
6. Preden bolnik začne uživati kakršno koli zdravilo ali se držati programa zdravljenja, se mora posvetovati z ajurvedskim zdravnikom.
7. Dosti bolj pomagajo vera v Boga in dobra dela.

ODSVETUJEMO (APATHJA)

1. Izogibajte se opojnim sredstvom, kot so alkohol, tobak ter čezmernemu pitju čaja, kave itd.
2. Stanje se slabša ob nerednih obrokih in uživanju neskladne hrane, čezmernih količin mastne in začinjene hrane, ghija, masla, kumaric, papadumov, soli itd.
3. Izogibajte se stresu, naprežanju in skrbem.

MALARIJA

VIŠAMAJVARA



KAJ JE MALARIJA (VIŠAMAJVARA)?

Malarija (višamajvara) je nalezljiva bolezen, ki jo povzroča okužba z zajedavcem plazmodijem, na človeka pa se prenaša z ugrizom samice komarja mrzličarja.

KAKŠNI SO BOLEZENSKI ZNAKI?

Vročina z mrzlico.

KAKO JO PREPREČUJEMO?

S posebnimi tehnikami zmanjšujemo območja, kjer se komarji razmnožujejo, na primer z izsuševanjem, zasipavanjem ali izpiranjem, s spreminjanjem vsebnosti soli v vodi, z uporabo mrež/sredstev/krem proti komarjem in zadimljenjem.

PRIPOROČAMO (PATHJA)

1. Trikrat dnevno spijte 15-30 ml prevretka Triphale (mešanice treh zdravilnih zelišč – *Terminalia chebula*, *Terminalia bellirica* in *Emblica officinalis*).
2. Pri boju proti bolezni pomaga tudi prevretek določenih zdravilnih zelišč, kot na primer stebela gudučija (*Tinospora cordifolia*), lubja indijske melije (*Azadirachta indica*), sadeža amle (*Emblica officinalis*) itd.
3. Trikrat na dan pijte svaraso – sok iz svežih listov nirgundija (*Vitex negundo*) z medom.
4. Staro sorto fižola mungo (*Phaseolus aureus*) in riža masure – leče (*Ervum lens*), kravje mleko in mlečne izdelke, rozine (kismis), anar (granatno jabolko), toplo vodo, kravji seč in kozje mleko itd.
5. Bolniki naj popolnoma počivajo.
6. Bolniki naj se posvetujejo z bližnjo splošno ambulanto, bolnišnico ali zdravnikom.

ODSVETUJEMO (APATHJA)

Težko prebavljiva in nezdrava prehrana, telovadba, kopanje in sprehodi škodijo bolnikom z višamajvaro – malarijo.

ZAPRTJE

VIBANDHA



KAJ JE ZAPRTJE (VIBANDHA)?

Redko ali težko izločanje blata.

KAJ GA POVZROČA?

1. Trdo debelo blato.
2. *Sanirudha guda* – zožanje danke.
3. Črevesni krči – *udavarta*.
4. Hemoroidi – *arša*.
5. Akutna zapora črevesja – *antrasamurčhama*.

KAKŠNI SO BOLEZENSKI ZNAKI?

1. Nelagodje v trebušnem predelu s stalno ali občasno koliko.
2. Napenjanje.

3. Bruhanje.
4. Neobičajno nizka temperatura.

AJURVEDSKO ZDRAVLJENJE

1. *Nidana parivarjana*, odprava vzročnega dejavnika.
2. *Snehana*, mazanje telesa od znotraj z medicinskim ghijem ali oljem.
3. Uporabljajte zdravilne pripravke za uravnavanje delovanja črevesja, kot so Triphala (mešanica treh zdravilnih zelišč – *Terminalia chebula*, *Terminalia bellirica* in *Emblica officinalis*), olje erande (*Ricinus communis*) – ricinusovo olje, aragvadha (*Cassia fistula*) itd.
4. *Samsardžana karma*, okrepitev prebavnega ognja.

PRIPOROČAMO (PATHJA)

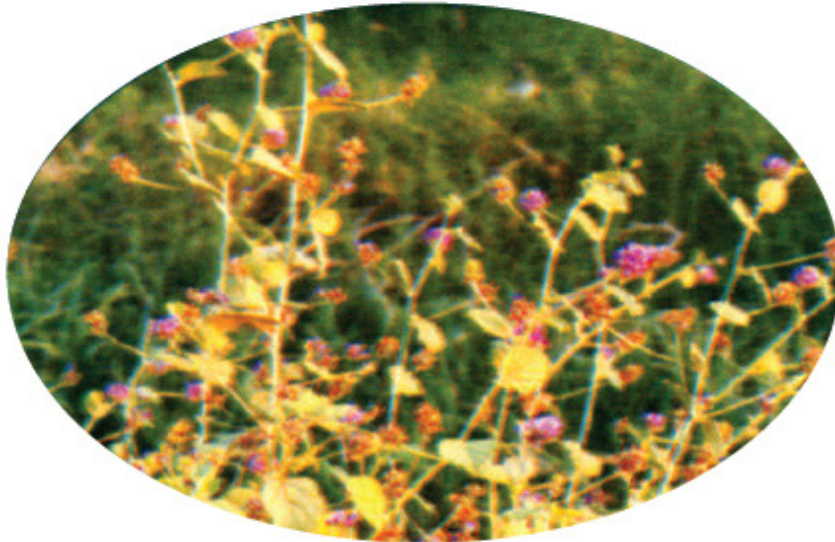
1. Zdravo prehrano, sadje, kuhano zelenjavo in juho.
2. Pred spanjem v mleku prevrte isabgol – indijski trpotec (*Plantago ovata*) in munako (*Vitis vinifera*) in spijte še toplo z 1 žlico ghija.
3. Pomaga telovadba, na primer sprehodi, plavanje, jogasane zlasti za prebavo, npr. *vadžrasana* (sedenje na gležnjih) ali *pavanamuktasana* (položaj sproščanja vetrov).
4. Meditiranje, dihalne vaje itd.

ODSVETUJEMO (APATHJA)

1. Preveč mastno, začinjeno in težko prebavljivo hrano.
2. Prenajedanje in prehranjevanje ob neprimernem času.
3. Stres/strah/skrbi.

LEVKODERMA

ŠVITRA



KAJ JE LEVKODERMA (ŠVITRA)?

Švitra je nenalezljiva kožna bolezen, pri kateri se na koži pojavijo rožnati, bakreni ali beli madeži, ki so vedno suhi.

KAJ JO POVZROČA?

Kronične prebavne težave in slabe prehranjevalne navade.

PRIPOROČAMO (PATHJA)

1. Dvakrat dnevno vzamemo 2 – 4 g praška iz semen bakučija (*Psoralea corylifolia*), indijske melije (*Azadirachta indica*) in lubja khadire oziroma akacije (*Acacia catechu*), pomešanega z medom ali vročo vodo.
2. Dvakrat dnevno z medom vzamemo 15 – 30 ml prevretka amle (*Emblica officinalis*) in khadire oziroma akacije (*Acacia catechu*).
3. Pri tej bolezni pomagajo lubje kutaje (*Holarrhena antidysenterica*), amla (*Emblica officinalis*), bahera (*Terminalia bellirica*), khadira oziroma akacija (*Acacia catechu*), bakuči (*Psoralea corylifolia*) in kravji seč.
4. Zunanja uporaba praška iz semen bakučija (*Psoralea corylifolia*), zmešanega s sirotko ali džjotišmati tailo oziroma oljem džjotišmatija (*Celastrus paniculatus*).
5. Dvakrat dnevno pijemo sok iz sveže odtrganega peclja giloje oziroma gudučija (*Tinospora cordifolia*).
6. Bolnikom s švitro koristi listnata zelenjava, majhen vnos soli in sok iz bahtve oziroma bele metlike (*Chenopodium album*).

ODSVETUJEMO (APATHJA)

Težke in kisle jedi, sveže požeta žita, vrtno redkev (*Raphanus sativus*), olje, skuto, gudo (neprečiščen sladkor), izdelke iz sladkornega trsa, pikantno prehrano, alkohol in druga neustrezna živila ter spolni odnos med mesečnim perilom.

FILARIOZA

ŠLIPADA



KAJ JE FILARIOZA (ŠLIPADA)?

Šlipada ali filarioza je v nekaterih predelih Indije velika zdravstvena težava. Povzroča jo okužba s filarijo *W. bancrofti* (krimi). Te prenašajo komarji rodu *Culex* in *Mansonia*.

KAKŠNI SO BOLEZENSKI ZNAKI?

Običajno vročica, v najhujših primerih pa lahko pride do otekanja bezgavk, nog, mod, rok, penisa, zunanjih ženskih spolovil. Obolele lahko tareta tudi kašelj in sopenje.

KAKO JO PREPREČUJEMO?

Z uničevanjem krajev, kjer se komarji razmnožujejo, kot so nepokriti odvodni jarki, greznice, nepokriti jarki, onesnažena voda, ter z uporabo komarnikov, sredstev proti komarjem in zadimljenjem.

PRIPOROČAMO (PATHJA)

1. Popolno mirovanje v času vročice in čim več uživanja česna – rasone (*Allium sativum*).
2. Dvakrat dnevno 3-6 gramov korenike kurkume (*Curcuma longa*) v prahu vzamemo z enako količino neprečiščenega sladkorja (guda), skupaj s 7-14 ml gomutre (kravjega seča).
3. 3–6 g lupine v prahu plodu harade (T. Chebule), ki smo jo prepražili v erandi taili - v ricinusovem olju (*Ricinus communis*), spijemo dvakrat dnevno z vodo ali mlekom.
4. Prizadeta področja rahlo masiramo ali namažemo z mazilom iz zdravilnih listov erande (*Ricinus communis*) ali nirgundija (*Vitex negundo*) itd.
5. Pri tej bolezni je priporočljivo uživanje ječmenovih semen, karele (*Momordica charantia*), vrtno redkve (*Raphanus sativus*), špinache (*Spinacia oleracea*), česna (*Allium sativum*) in druge listnate zelenjave oziroma juh.
6. Na otekla mesta nanesemo mazilo, ki ga pripravimo tako, da 5 g ingverja v prahu (*Zingiber officinale*) zmešamo z vodo in segrejemo. Uporaba tega mazila je zelo blagodejna.

ODSVETUJEMO (APATHYA)

1. Težko prebavljivo, mastno in začinjeno hrano ter fermentirana živila.
2. Neposredno izpostavljanje mrzlemu zraku in pretirano premikanje obolelih delov.
3. Izogibajte se okužbi v mirujočih vodah.

NESPEČNOST

NIDRANAŠA



KAJ JE NESPEČNOST (NIDRANAŠA)?

Zmanjšano količino spanca imenujemo nespečnost.

KAJ JO POVZROČA?

1. Poglavitni razlogi so psihični, na primer depresija, tesnoba, stres, napetost, negativne misli itd.
2. Lahko je posledica bolečine kjerkoli v telesu.
3. Lahko spremlja vročična stanja in organske duševne motnje, na primer letargični encefalitis.
4. Pogosto spremlja kronične zastrupitve.

AJURVEDSKO ZDRAVLJENJE

Pojasniti je treba vzroke nespečnosti in predpisati postopke pančakarme, kot so širodhara, širovasti in nasja. Pri tej bolezni so koristni udobno, mirno

in vroče okolje, kopel v vroči vodi, ki ji sledi masaža, vroči obkladki, vroči napitki, masaža stopal in glave ter joga nidra – globoka sprostitev.

PRIPOROČAMO (PATHJA)

1. Zdravilne rastline, kot so sarpagandha (*Rauvolfia serpentina*), brahmi (*Bacopa monnieri*), šankhpušpi (*Convolvulus pluricaulis*), džatamansi (*Nordostachys jatamansi*), ašvagandha (*Withania somnifera*) itd.
2. Predpisati je treba dieto, bogato s hranljivo hrano, kot so mleko, mandlji, ghi, sadje in zelenjava.
3. Pri tej tegobi koristi svetovanje, zmerna vadba, joga, hoja, dihalne vaje – pranajama in meditacija.

ODSVETUJEMO (APATHJA)

1. Nezdravo dieto, težke obroke, pretirano telesno ali čustveno naprežanje.
2. Alkohol, kajenje, čaj, kavo itd.

ALKOHOLIZEM

MADATJAJA



KAJ JE ALKOHOLIZEM (MADATJAJA)?

Madatjaja je bolezensko stanje, ki ga povzroča prekomerno uživanje alkohola.

KAKŠNI SO BOLEZENSKI ZNAKI?

Slabost, bruhanje, izguba teka, žeja, diareja, pomanjkanje spanca, kolcanje, oteženo dihanje, tremor, pekoč občutek, znojenje, omotica in omedlevica.

PRIPOROČAMO (PATHJA)

1. Pri tej bolezni je priporočljivo uživati svež sok ali panako (sladki sirup), ki ga naredimo iz dadime oziroma granatnega jabolka (*Punica granatum*), khardžure oziroma dateljnov (*Phoenix sylvestris*), drakše oziroma rozin (*Vitis vinifera*), ki jim dodamo sladkor.
2. Priporočamo uživanje hrane, pripravljene iz ječmena ali pšenice, majhne količine juhe in s kancem ghija.
3. Mleko krepi osebo, ki je shirala zaradi uživanja vina, ker poseduje lastnosti nasprotne lastnostim vina.
4. Svetujemo masažo, kopeli, jogo, meditiranje in duševno sproščanje z žebranjem mantr.
5. Bolniku, ki trpi za madatjajo (alkoholizmom), koristijo ječmen, riž, mleko, staro maslo ghi, kokosov oreh, limona in lahka hrana.
6. V prisotnosti strokovnjaka za ajurvedo lahko osebi, ki boleha za madatjajo, predpišemo tudi razstrupljevalne ukrepe, kot sta vama (terapevtsko bruhanje) ali virečana (terapevtsko odvajanje).

ODSVETUJEMO (APATHJA)

1. Izogibati se je treba alkoholu, kajenju, panu in gutki.
2. Izogibati se je treba tudi pregrevanju, tekočini za izpiranje oči, pretirani hoji in vadbi.
3. Alkoholikom škodujejo kislá, mastna, močno začinjena in fermentirana živila.
4. V resnih primerih se posvetujte z zdravnikom.

KONJUKTIVITIS

ABHIŠJANDA



KAJ JE KONJUKTIVITIS (ABHIŠJANDA)?

Konjuktivitis - *abhišjanda* je bolezen, pri kateri iz oči teče voden ali sluzast izcedek.

KAKŠNI SO BOLEZENSKI ZNAKI?

Prizadeto oko pordeči, pojavi se praskajoč občutek, kot bi imeli pesek v očeh, v nekaterih primerih pa je tudi boleče.

PRIPOROČAMO (PATHJA)

1. Prvi ukrep pri tej bolezni je skrb, da so oči čiste. Vedno znova jih je treba izpirati z mlačno vodo, v katero smo dodali malo boraksa (tankana) ali kurkume v prahu (*Curcuma longa*).
2. Kot kapljice za oči uporabljamo rožno vodo ali prevretek triphale (tj. mešanice treh zdravilnih zelišč: *Terminalie chebule*, *Terminalie bellirice* in *Emblie officinalis*).
3. Pri tej bolezni pomaga izpiranje oči s prevretkom iz daruhaldija (*Berberis aristata*) ali širiše (*Albizia lebbbeck*). Skrbeti moramo za higieno oči.
4. Bolnikova brisača, robček in drugi predmeti za osebno rabo morajo biti ločeni od ostalih, da se prepreči nadaljnje okužbe.

ODSVETUJEMO (APATHJA)

1. Izogibati se je treba mencanju oči in neposredni izpostavljenosti sončni svetlobi.
2. Pri tem bolezenskem stanju omejimo uživanje kislih, pekočih, mastnih in neustreznih živil.
3. V primeru sekundarne ali resne okužbe se posvetujte z zdravnikom.

LUSKAVICA

KITIBHA



KAJ JE LUSKAVICA (KITIBHA)?

Luskavica je najpogostejša kožna bolezen. Običajno izbruhne med 10. in 30. letom. Vzrok ni znan, po ajurvedi pa je posledica prevladovanja vate in kaphe. Pogosto se bolezen pojavlja v družini in verjetno je luskavica pojavna oblika prirojene okvare povrhnjice.

KAKŠNI SO BOLEZENSKI ZNAKI?

Poškodovana koža je omejena z ostrimi robovi, rahlo izbočene svetlo rdeče mozoljčke ali pege pa pokrivajo drobcene, suhe srebrnkaste luske. Kadar te odstranimo, se razkrijejo zelo prekrvavljene papile, ki so v sredini čiste, na obodu in v okolici pa jih obdajajo obročaste ranice.

AJURVEDSKO ZDRAVLJENJE

Samśodhana karma – z razstrupljevalnimi postopki, kot sta terapevtsko bruhanje in odvajanje, se strupi izplaknejo iz telesa. Temu sledijo šamana, to so blažilni postopki, kot so zdravilna zelišča, ghi, ustrezna prehrana itd.

PRIPOROČAMO (PATHJA)

1. Obolelim priporočamo lahke žitarice in grenko zelenjavo, divjačino, zlati fižol in koničasti trihozant (*Trichosanthes dioica*).
2. Uživamo jestvine in ghrute oziroma zdravilna olja, v katera vmešamo bhallatako (*Semecarpus anacardium*), triphalo (mešanico treh zdravilnih zelišč: *Terminalie chebule*, *Terminalie bellirice* in *Emblie officinalis*) in nimbo oziroma indijsko melijo (*Azadirachta indica*).
3. Koristne so asane, meditacija in druge sprostitevne tehnike.

ODSVETUJEMO (APATHJA)

1. Izogibati se moramo težko prebavljivi in kisli hrani, mleku, skuti, ribam, neprečiščenemu sladkorju in sezamu.
2. Izogibati se moramo čustvenemu stresu in telesnemu naprežanju.



Za dodatne informacije se obrnite na:

Director General

Central Council for Research in Ayurvedic Sciences

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

© Central Council for Research in Ayurvedic Sciences

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