

Ayurveda – Manualul de Vindecare al Lui Dumnezeu

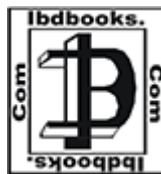


De Dr. Vikram Chauhan – Medic Specialist în Ayurveda

Ayurveda – Manualul de Vindecare al Lui Dumnezeu

Ayurveda – Manualul de Vindecare al Lui Dumnezeu

De Dr. Vikram Chauhan



INTERNATIONAL BOOK DISTRIBUTORS

9/3, STRADA RAJPUR, (Etajul I)

DEHRADUN – 248001 (Uttarakhand)

INDIA

Publicat de:-

INTERNATIONAL BOOK DISTRIBUTORS

9/3, STRADA RAJPUR, (Etajul I)

DEHRA DUN – 248 001 (Uttarakhand) (INDIA)

Telefon: 0135 – 2657497, Fax: 0135 – 2656526

E-mail: ibdbooks2003@yahoo.co.in, gahlotrps@hotmail.com & rpsinghgahlot@gmail.com

Website: www.imdbooks.com

©2009

Toate drepturile sunt rezervate. Nici o parte din această carte nu poate fi reprodusă, transmisă sub nici o formă sau metodă, grafic, electronic, mecanic inclusiv copii xerox sau înregistrări fără acordul scris al autorului.

CUVÂNT ÎNAINTE

Deoarece am practicat ca vaidya peste 30 de ani, privesc deseori la experiențele personale pe care le-am avut cu această știință și mă întreb de multe ori dacă este potrivit să numim Ayurveda „Sistem Medical Indian”. Desigur, este „indian”, dar este doar un “sistem medical”? De-a lungul anilor m-am convins că este într-adevăr miopic să gândim pur și simplu că Ayurveda este doar un alt „sistem medical”. Ayurveda, după cum sugerează și numele, este un corp de cunoaștere despre viața însăși. În opinia mea, niciun alt sistem contemporan de îmbunătățire a sănătății nu reușește să respecte definiția organizației mondiale pentru sănătate, care este:

„Sănătatea este un stadiu de bunăstare fizică, mentală și socială, nefiind caracterizată doar prin absența bolilor sau dezabilităților”

Ayurveda nu numai că îndeplinește această promisiune a sănătății, ci face mult mai mult. O extinde mai departe și promite o stare și mai avansată a sănătății, pe lângă mental, fizic și social, în care un om poate să-și găsească și sănătatea spirituală. Un student al Ayurveda poate, în cel mai bun caz, doar să fie modest în legătură cu limitele cunoștințelor pe care această știință și filosofie minunată le posedă, știință care a evoluat de-a lungul a mii de ani de experimentare și dezbateri efectuate de anticii rishi Indieni (sau clarvăzători). El poate doar să se minuneze de scopul acestui corp vast de cunoaștere și să-i ajute cu smerenie pe cei care caută alinarea durerilor fizice, mentale, spirituale și sociale. După 30 de ani de eforturi dedicate acestui domeniu, eu am depășit cu o oarecare modestie Newtoniană și simt că sunt un mic copil care strânge pietricele lângă un ocean al cunoștințelor și care găsește ocazional pietricele mai netede față de celelalte și se simte încântat de asta. De fapt, aș spune că nici nu am reușit să întind mâna să ridic acele pietricele și pur și simplu am fost bucuros că sunt asociat cu acest ocean și că am zărit pietricelele. Așadar, atunci când dr. Vikram Chauhan m-a rugat să scriu cuvântul înainte al acestei cărți am fost copleșit de onoare, dar și umilit de inadvertențele mele în a da dreptate unei științe atât de grozave.

Îl preamăresc pe dr. Vikram Chauhan pentru eforturile de a prezenta aceste cunoștințe – deși este o bucată foarte mică – omului de rând. Cu siguranță intenția acestei cărți nu este de a dezvălui fiecare aspect al Ayurveda și sunt sigur că dr. Vikram ar fi de acord cu mine. Aceasta ar fi, într-adevăr, o sarcină herculeană. De fapt, scopul modest al acestei cărți este de a oferi omului de rând o privire asupra splendoarei acestei științe încât el să devină interesat de acest ocean de cunoștințe și să descopere adevărata sănătate. Această carte este simplu și ușor de citit și este concisă, introduce cititorul în bazele Ayurveda. Oferă informații despre perspectiva Ayurveda asupra felului în care pot fi vindecate anumite afecțiuni și acordă o atenție adecvată răspunsului ayurvedic asupra bolilor predominante ale stilului de viață precum hipertensiunea, artrita reumatoidă, diabetul zaharat etc.

Îl felicit pe dr. Vikram Chauhan pentru inițiativa de a scrie această carte. Sunt sigur că acesta este doar începutul unei lungi călătorii. Ca student de viață al Ayurveda, le doresc elevilor mei toate cele bune în procesul de învățare.

- **Vaidya Madan Gulati**

De Dr. Madan Gulati

Medic Specialist (Ayurveda)

Director Adjunct,

Departamentul AYUSH, Chandigarh, India

PREFAȚĂ

Stresul reprezintă cauza de bază a majorității afecțiunilor. Lumea se schimbă în ritmul cel mai rapid. Pare că toate lumea se grăbește și sunt descoperite lucruri noi zilnic. Fiecare descoperire nouă este menită să facă viața mai confortabilă. Cât de adevărat este acest lucru? Ne-am obișnuit să trăim și să lucrăm cu așa-numitele „conforturi” până la nivelul la care ne este imposibil să trăim fără ele. Nu încapem îndoială că noile descoperiri și aparate sunt pentru propriul confort, însă dependența noastră de ele și dorința de a le procura au dezvoltat multe probleme de sănătate. Stresul vieții de zi cu zi a atins limita superioară.

Conform Ayurveda – Inteligența noastră se numește „*Pragya*” în limba sanscrită. Motivul tuturor bolilor și problemelor este reprezentat de nelegiuirile pe care *Pragya* noastră le creează.

Pragya (Inteligența) noastră este înșelată de falsul nostru ego și de logica oferită de minte. Mintea noastră a devenit sclava simțurilor și ne comportăm ca niște marionete în mâinile simțurilor noastre. Cei care suferă de diabet știu că zahărul nu este bun pentru ei, însă tot continuă să mănânce dulciuri deoarece nu pot controla simțul gustului. Cei care suferă de obezitate știu că nu le face bine să mănânce mâncare tip fast-food, însă tot o mănâncă. Oamenii știu că alcoolul le afectează ficatul și inima, însă nu își pot controla dorința.

Obsesia de a deține lucruri materiale a creat haos pretutindeni. Toată lumea aleargă după câștiguri materiale și toți banii câștigați din greu sunt cheltuiți pe satisfacerea simțurilor în loc să fie cheltuiți pentru realizarea personală. Oamenii lucrează zi și noapte pentru a-și satisface ego-ul fals prin menținerea statutului financiar, cumpărând noi mașinării, în loc să-și mențină sănătatea.

Auzul, atingerea, vederea, gustul și mirosul sunt cele cinci simțuri care spulberă puterea decisivă a minții și înșală inteligența prin exploatarea ego-ului fals al inteligenței. Multe industrii sunt active doar pentru a îndeplini cererile simțurilor noastre care nu se află niciodată sub controlul minții noastre. Oamenii lucrează din greu în condiții atât de stresante doar pentru a-și hrăni simțurile.

Industria fast-food, hotelurile de cinci stele, restaurantele se dezvoltă pentru că noi nu ne putem controla limba.

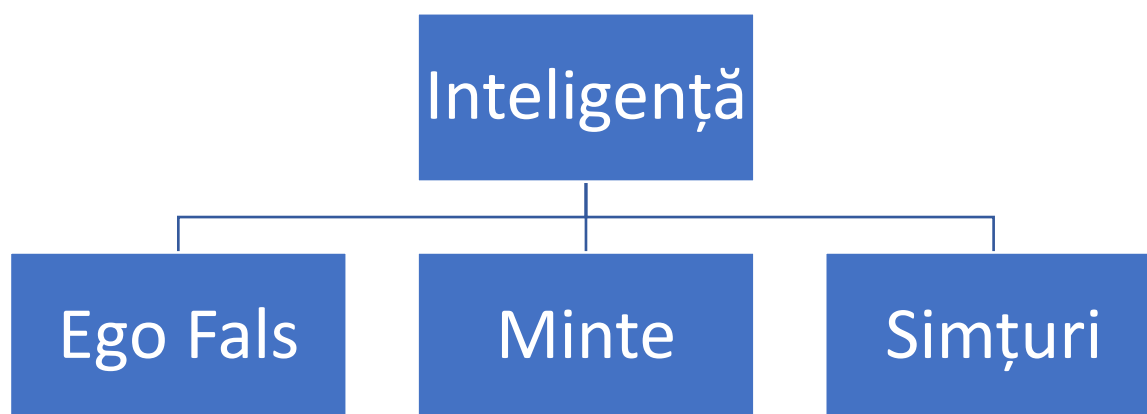
Toți își doresc să-și cumpere televizor, telefon mobil, dvd-player, să vadă filme sau concerte simfonice pentru că acestea oferă plăcere urechilor și ochilor.

Industria pornografică este activă pentru că noi nu deținem controlul asupra simțului tactil și vizual.

Industria modei este în plină floare pentru că noi vrem să arătăm bine pentru a ne expune corpul fizic. Ne exprimăm dorința de a cumpăra haine scumpe și bijuterii pentru a ne satisface ego-ul fals. Așadar, cumpăram haine, cosmetice și bijuterii scumpe pentru a ne simți mai încrezători în societate și asta dezvăluie cât de goală este societatea noastră la nivel mental.

Deodorantele și industria parfumurilor înfloresc de asemenea pentru că noi vrem să ne hrănim simțul olfactiv.

CAUZA TUTUROR DEZECHILIBRELOR



Indulgența excesivă în a oferi simțurilor plăcere materială și folosirea incorectă a resurselor noastre de către inteligență („Pragya”) reprezintă cauza tuturor bolilor. Mentea noastră ne oferă scuze pentru a greși cu ajutorul falsului ego și se comportă precum o marionetă în mâinile simțurilor pentru a provoca boli.		
Simțuri	Organe de simț	Căi excesive de a hrăni simțurile
Auditiv	Urechi	MP3 Player, DVD Player, telefoane mobile
Tactil	Piele	Cosmetice, pornografie, modă
Vizual	Ochi	Televiziune, filme
Gustativ	Limbă	Mâncare gustoasă, restaurante scumpe
Olfactiv	Nas	Parfumuri scumpe, deodorante

Deși capacitatea tuturor de obținere crește zi de zi, încă trebuie să lucrăm mai mult și mai mult pentru a ne hrăni simțurile. Și asta doar pentru a cumpăra case mai mari, mașini mai scumpe și alte lucruri scumpe și inutile, însă în acest întreg proces ignorăm în totalitate sănătatea.

Afirmațiile de mai sus nu înseamnă că nu ar trebui să ținim către cele mai bune lucruri din lume și nici că ar trebui să evităm munca din greu. Ceea ce doresc să spun este că ar trebui să adoptăm o atitudine pozitivă asupra vieții în loc să ducem o viață stresantă și ar trebui să trăim în armonie cu natura. Sentimentele de gelozie, furie, dorințe greșite, indulgența excesivă în activitățile sexuale și extremismul provoacă o catastrofă în interiorul minții și trupului. Toate aceste gânduri și emoții duc la eliberarea hormonilor de către hipotalamus, care la rândul său provoacă indisciplina în biochimia trupului. Conform Ayurveda, aceste sentimente generează chimicale dăunătoare în interiorul trupului care consumă forța vitală sau „Prana”.

Indisciplina din biochimia trupului produce boli precum diabetul, tensiunea arterială, cancer și multe altele.

Un alt concept de vindecare ayurvedică este reprezentat mai degrabă de procesul de fortificare a sistemului imunitar decât de lupta contra bacteriilor. Apariția microscopului și antibioticelor a orientat gândirea către uciderea germenilor și tratarea bolilor. Acest lucru a pornit o reacție în lanț de a descoperi și mai multe antibiotice pentru uciderea bacteriilor. A pornit un război nesfârșit între bacterii și oameni. Odată cu trecerea timpului oamenii s-au obișnuit să lupte împotriva bacteriilor numai cu ajutorul antibioticelor. Rezistența umană împotriva infecțiilor s-a diminuat. Cu cât a trecut mai mult timp, cu atât s-au adaptat germenii la majoritatea arsenalului de antibiotice descoperite de om. Nu s-a mai depus un efort considerabil pentru a îmbunătăți rezistența oamenilor împotriva bacteriilor. Nu este ridicol să ucizi inamicul cu arme extraordinare, însă este ridicol să te omori singur împreună cu inamicul.

Anticii noștri înțelepți (Sushruta 1000 IC – un savant antic al chirurgiei, cunoscut încă drept părintele chirurgiei plastice moderne) aveau cunoștințe profunde asupra existenței bacteriilor, chiar și atunci puneau mare accent pe importanța echilibrului dintre energiile interioare, adică Vată, Pitta și Kapha.

Bacteriile pot răni și provoca infecții numai dacă echilibrul interior este perturbat. O sămânță nu poate crește într-un copac dacă nu are parte de toți factorii de susținere. Nu poate crește dacă solul nu este fertil și alte condiții sunt favorabile.

În mod asemănător, bacteriile nu ne pot infecta trupul dacă sistemul nostru imunitar nu este slăbit. Această slăbiciune, acest dezechilibru se datorează dezechilibrului acestor energii, adică Vată, Pitta și Kapha. Dezechilibrul trienergiilor se datorează multor lucruri care includ un stil de viață sedentar, lipsa alimentației, consumul excesiv de alimente ambalate sau procesate, un stil de viață stresant. Cu toții știm asta, însă suntem foarte ignoranți când vine vorba de ele.

„Ignoranța reprezintă cauza tuturor bolilor, cunoașterea reprezintă calea de a trăi cu ușurință”.

Chiar și renumitul microbiologist Louis Pasteur, care a descoperit bacteriile, a declarat înainte de moartea sa că „microbii nu reprezintă nimic, solul este totul”.

Ayurveda pune mai mult accent pe fortificarea forței vitale „Prana”. Asta se poate face numai prin schimbarea stilului nostru de viață, a obiceiurilor alimentare și a atitudinii față de diversele evenimente din viață.

Natura ne-a oferit comoara ierburilor și mineralelor, care sunt propriile arme ale naturii. Acestea atacă boala de la rădăcină și ajută corpul să-și regăsească puterea pierdută. Ierburile și alte metode naturale îmbunătățesc apărarea organismului nostru sau „Ojas – energia vitală”. Sursele naturale de vitamine și minerale sunt mult mai eficiente decât suplimentele sintetice cu vitamine. O coacăză indiană sau 3 linguri pline de suc de coacăze indiene fac mult mai bine decât luarea unei tablete de vitamina C. O lingură plină de suc natural de coacăze indiene conține între 50 și 90 mg de vitamina C.

Poate că există mii de alte vitamine și micronutrienți în ierburi care sunt cerute de organism, însă nu au fost descoperite încă de știința modernă.

Nu numai ierburile și mineralele îmbunătățesc forța vitală a organismului, ci și gândurile au o influență foarte pozitivă asupra acesteia. Râsul, iubirea, pacea, bucuria, iertarea, caritatea duc la eliberarea de hormoni pozitivi și anti-stres în organism, lucru care restaurează chimicalele tulburate din organism, în timp ce furia, gelozia, ura, răzbunarea, lăcomia, rachiuna provoacă o senzație de stres care promovează hormonii în interiorul organismului.

Așadar, intenția acestei cărți este de a aduce atenția asupra puterii de vindecare a naturii, adresându-se atât intelectualilor cât și nespecialiștilor. Aceasta pune accent pe rolul regimului, nutriției, ierburilor și a unui stil de viață sănătos pentru a preveni și trata bolile.



ZEUL DHANVANTARI

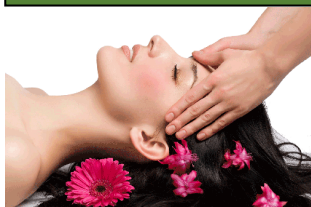
Zeul Dhanvantari este zeitatea primară, Zeul Ayurveda și al vindecării naturale. Este cunoscut pentru faptul că a propagat aspectul chirurgical al Ayurveda, precum și aspectele sale filosofice. Acesta reprezintă reîncarnarea Zeului Vishnu, conservatorul care a venit pe pământ sub multe forme pentru a ajuta omenirea.

CUPRINS

Capitol	Despre	Pagina
	<i>Cuvânt înainte</i>	1
	<i>Prefață</i>	3
	<i>Cauza tuturor dezechilibrelor</i>	4
1	Ayurveda – Un stil de viață	8
2	Conceptul celor 25 de elemente	17
3	Locul și acțiunea <i>Vata-Pitta-Kapha</i>	19
4	Constituția umană – Tipuri de corp sau <i>Prakriti</i>	23
5	Conceptul țesuturilor, canalelor și al <i>Ojas</i>	25
6	Conceptul „Agni” – Focul dinăuntrul corpului	27
7	Conceptul „Ama” – Substanța lipicioasă	30
8	Conceptul celor Șase Gusturi (<i>Rasa</i>)	31
9	Conceptul proprietăților fizice inerente (<i>Gunas</i>) ale materiei	34
10	<i>Virya</i> – Potență (Ierburi reci - calde)	36
11	<i>Vipaka</i> – Compoziție elementară după digestie sau proprietatea metabolică	37
12	<i>Prabhava</i> – Efectul natural înăscut	39
13	Metode de diagnosticare în Ayurveda	42
14	Metode de vindecare în Ayurveda	49
15	Terapia de întinerire	54
16	Yoga	58
17	Remedii pe bază de plante pentru diverse boli	69
18	Regim și sănătate.....	88
	<i>Glosar</i>	89

AYURVEDA – UN STIL DE VIAȚĂ

O introducere în Ayurveda



- Ayurveda reprezintă una dintre căile tradiționale de a vindeca diverse afecțiuni în mod natural, fiind practică în India din vremuri imemorabile.
- Ayurveda reprezintă un cadou de la Dumnezeu pentru bunăstarea omenirii.



Veda – Literatura vedică reprezintă comoara antică a cunoașterii care este originară de la însuși Dumnezeu. El a creat această lume și ne-a oferit un manual sub forma Veda, explicând-ne felul în care funcționează această lume. De exemplu, dacă ne cumpărăm un calculator sau o mașină de spălat, obținem și un manual de la producător care ne explică cum funcționează acea mașinărie. În mod similar, Ayurveda este un manual de administrare a vieții oferit de Dumnezeu prin care ne explică cum putem duce o viață sănătoasă și fericită din fiecare punct de vedere.

Ayur – înseamnă, literalmente, durata de viață și Ayurveda reprezintă cunoașterea vieții. Reprezintă manualul lui Dumnezeu care ne spune cum să trăim un stil de viață fericit, sănătos, pașnic și prosper, cum să prevenim bolile și să avem o viață socială respectabilă.

Ayurveda există de când există viața și universul, deoarece principiile de vindecare sunt bazate pe legi ale naturii atemporale și eterne. Conform Ayurveda, toată materia fizică, precum și trupurile noastre, sunt compuse din cinci elemente – Pământ, Apă, Eter, Aer, Foc. Singura diferență este că trupul nostru are un al șaselea element numit „Suflet” și lucrurile inanimate au numai cinci elemente în proporții diferite.

Componentele lucrătoare ale acestor cinci elemente sunt reprezentate de cele trei umori fiziologice de bază sau „Tri-energii” biologice care fac toată mișcarea, provoacă reacțiile metabolice, oferind susținere și nutriție. Aceste tri-energii biologice se numesc Vata (energia kinetică), Pitta (energia termală) și Kapha (energia potențială).

Anticul înțelept Ayurveda Charaka explică:

**Dharmartha – kama – moksanam arogyam uttamam rogastasya oahartarah
sreyaso jivitasya ca**

Țelurile religiei sau Karmei, ale lumii materiale, ale plăcerilor senzoriale sau eliberarea pot fi obținute doar dacă persoana este sănătoasă. Boala distruge sănătatea, bunăstarea și întreaga viață.

(Charka Sutra Sthana 1 - 15)

Acest vers antic indică în mod clar importanța sănătății pentru a avea o viață sănătoasă, prosperă și pașnică.

**„Hitahitam Sukham Dukham Aayustsya hitahitam
Maanam Ch tachh yatroktam Ayurved S Uchhayate”**

Acest vers antic definește Ayurveda drept știința administrării vieții în care sunt explicate care principii, regimuri și stiluri de viață sunt bune și rele pentru viață, ce duce la o viață fericită sau nefericită și care este durata exactă a vieții; asta reprezintă Ayurveda.

**„Samdosha samagnisch samdhatu malkriya
Prassnatma indriya man swasth ityabhidhiyate”**

Conform Ayurveda, sănătatea reprezintă echilibrul acestor tri-energii. Dezechilibrul lor reprezintă cauza bolilor sau a sănătății precare.

Ayurveda definește sănătatea drept echilibrul perfect dintre bioenergiile fizice și mentale, dintre focurile digestive și fiziologice, un anabolism echilibrat, funcții excretorii adecvate, un suflet beatificat; asta înseamnă sănătatea, iar dezechilibrul lor înseamnă boală. Tehnicile Ayurveda se concentrează pe atingerea acelui echilibru.

Echilibrul acestor „Tri-energii” poate fi menținut prin regimul nostru, prin stilul nostru de viață, diverse ierburi ayurvedice, minerale și proceduri de purificare.

Echilibrul lor este perturbat printr-un stil de viață neregulat, stres fizic și mental prelungit, obiceiuri alimentare greșite, alimente incompatibile, abuzarea de simțuri.

Ayurveda reprezintă un mod de a trăi în armonie cu natura și ne îndrumă spre menținerea unei stări de sănătate constante. Ne oferă detalii despre îngrijirea corporală, rutina zilnică, regimul nostru și diverse alimente pentru a promova sănătatea și a menține echilibrul „tri-energiilor”.

Dacă noi nu ne culcăm devreme, Vata (elementul de aer) crește, ducând la dureri de oase, crampe musculare, cearcăne sau pungi la ochi, constipație, gură uscată și accelerează procesul de îmbătrânire. Mâncarea stătută și păstrată peste noapte sporește, de asemenea, Vata. Munca în exces, călătoriile lungi provoacă oboseala, care este un simbol al unei Vata

sporite. Toate aceste lucruri duc la boli precum dureri de articulații, dureri cervicale, dureri de spate, stări de nervozitate, confuzie, insomnie, constipație etc.

În mod asemănător, Pitta (Foc) reprezintă căldura excesivă. Consumul de alimente, ierburi și comportamentul nostru similar proprietăților Pitta duc la o creștere a Pitta. Consumul excesiv de alimente iuți, condimente și alcool dereglează Pitta. Locul deținut de Pitta se află în ficat și stomac. Agresiunea excesivă, furia, gelozia, ura etc. sporesc Pitta. Acest lucru duce la boli precum ulcer peptic, boli ale ficatului, tensiune arterială etc.

Consumul excesiv de alimente bogate în grăsimi și un stil de viață sedentar duc la alterarea Kapha. O Kapha în exces blochează toate canalele de nutriție și eliminare, ducând la obezitate și diabet. Regimul și comportamentul opuse proprietăților Kapha duc la curățarea sistemului și echilibrarea Kapha. (Pământ + Apă). Există și alte concepte precum Ojas, Aama și Dhatus, care au nevoie de clarificare în acest context.

Conform Ayurveda :

„**Ojas**” reprezintă energia vitală prezentă în corpul nostru care este responsabilă de perspectiva sănătății noastre fizice și mentale. Aceasta oferă strălucire pielii, putere inimii și trupului. Toxinele sau radicalii liberi descongestionază „ojas” din corpul nostru și de aceea există sentimentul de oboseală și depresie. Toxinele provoacă dezechilibrul acestor tri-energii care are, de asemenea, un impact negativ mare asupra „ojas”. În Ayurveda se pune mare accent pe îmbunătățirea energiei vitale - sau a rezistenței unei persoane - numite „ojas”.

Aama – este un fel de substanță lipicioasă care se formează în organism datorită consumului excesiv de alimente grele, grase și nenaturale în mod regulat. Aama poate fi înțeleasă drept o formă perturbată a „Kapha” care acoperă limba, întreaga lungime a intestinelor, blochează intrarea și ieșirea celulelor prin micro-canale, înfundând arterele. Acest lucru duce la congestionarea sistemului, ducând la fermentarea alimentelor stătute și nedigerate care stau în intestine și provoacă formarea de endotoxine care dereglează sistemul imunologic și duc la toate bolile autoimune. Remediile din plante precum Sanjeevani Vati, Arogyavardhni Vati etc. curăță această „Aama” și oferă soluții eficiente unor astfel de probleme.

În mod similar, există șanse mari ca femeile să facă chisturi ovariene, cancer la sân sau fibroame uterine datorită avortului sau a pierderii sarcinii. Avortul sau pierderea sarcinii duce la acumularea hormonilor/chimicalelor rămase care sunt eliberate din hipotalamus și pituitară pentru a ajuta la menținerea sarcinii. După avort, acei hormoni care au provocat schimbări ale organelor reproducătoare feminine, ale sânilor nu mai sunt folositori. Schimbările pe care le-au provocat nu sunt complet anulate. Dumnezeu a decis ca femeia să fie gravidă și să ofere viață cuiva și aceea femeie a decis să avorteze. Ea suferă până la urmă din cauza problemelor provocate de „Aama”.

Acești hormoni rămași în urmă pot fi, de asemenea, văzuți ca „Aama”. Alte lucruri care pot fi corelate cu Aama sunt factorul reumatoid, HLA B 27 și alți factori imunologici responsabili de bolile autoimune. Focul digestiv și focurile individuale din țesuturi ard acești factori și mediatorii, dacă sunt tratați corespunzător.

Și constipația duce, de asemenea, la fermentația din intestine, la formarea de Aama și la un dezechilibru al Vata. O stare dezechilibrată a Vata provoacă dezechilibrul altor energii, adică Pitta sau Kapha, și poate duce la multe probleme. Întreaga fiziologie a corpului este

perturbată dacă persoana suferă de constipație. Imaginați-vă cum canalizarea casei este blocată, ce se va întâmpla?

Dhatus (Țesuturi) - Există șapte Dhatus care ne susțin organismul. Acestea sunt:

- Rasa (Plasmă)
- Rakta (Sânge)
- Mamsa (Mușchi)
- Meda (Țesut gras)
- Asthi (Oase)
- Majja (Măduva osoasă)
- Shukra (Sperma și țesutul reproducător)

„Dhatus” descrisă de Ayurveda reprezintă diversele organe și părți ale corpului.

Originea Ayurvedei

Vedas reprezintă cea mai veche literatură disponibilă din istoria civilizației umane. Aceste texte indiene antice au fost scrise în limba sanscrită și explică bazele geometriei, astronomiei, astrologiei, stilului de viață, științelor comportamentale, metafizicii, economiei și științelor vieții. Există în total 4 Vedas. Atunci când a creat viață, zeul Brahma a creat, de asemenea, un mare compendiu care conține 100.000 versuri despre viață și alte principii care o susțin. Această întreagă cunoștință a fost transmisă înțelepților antici de către zeul Brahma însuși. Înțelepții binecuvântați cu înțelepciunea divină au aceste 4 Vedas, care sunt:

- **Rig Veda**
- **Sam Veda**
- **Yajur Veda**
- **Atharveda**

Toate aceste Vedas au anexe separate: Ayurveda (sănătate, medicină și stil de viață), Arthshastra (știința politică și economia), Dhanurveda (artele marțiale) și Gandharva veda (muzică). Ayurveda este o anexă a „Atharveda”.

Ayurveda are opt ramuri:

1. Medicina internă (Kaya Chikitsa)
2. Ureche, nas, gât, ochi (Salakya tantra)
3. Toxicologie (Agad tantra)
4. Chirurgie generală (Shalya tantra)
5. Pediatrie (Kumarbhritya)
6. Sănătate mentală sau Psihiatrie (Bhut Vidya)
7. Geriatrie și terapie de întinerire (Rasayana)
8. Reproducere și terapia procreării (Vakikarna)

Ayurveda nu este doar un sistem medical, ci și o artă și filosofie a vieții. A fost creată de zeul „Brahma - creatorul” pentru a susține viața în univers. Din acest motiv cartea se intitulează „Manualul de vindecare al lui Dumnezeu”. Literatura vedică antică descrie cum

zeul Brahma a împărtășit cunoștințele despre Ayurveda cu Daksh Prajapati, care la rândul său le-a dat mai departe fraților gemeni – Ashwanikumara. Ashwanikumara; aceștia au fost înzestrați cu o înțelegere excepțională a științelor de vindecare. Sunt cunoscuți, de asemenea, drept medicii „magici” ai Zeilor în rai. Aceștia au vindecat multe boli incurabile și au efectuat intervenții chirurgicale remarcabile.

Zeul Indra – Regele tuturor îngerilor din rai, a dobândit cunoștințele de la Ashwanikumara și a propagat această știință zeilor Dhanwantri și Maharishi Bhardwaj pentru a împărtăși cunoștințele despre Ayurveda cu oamenii de pe pământ.

Maharishi Atreya, care a învățat Ayurveda de la Maharishi Bhardwaj, a predat Ayurveda celor șase discipoli ai săi, și anume – Agnivesha Bhela, Jatukarna, Parashara, Harita și Kshaarapani. Fiind cel mai inteligent dintre studenți, Agnivesha a creat un tratat al medicinei Ayurvedice – „Agnivesha Samhita” – care a fost ulterior republicat ca „Charka Samhita” (1500 I.H.). Aceasta era o carte excelentă care explica în detaliu fiecare principiu de bază al Ayurvedei și a ajutat mulți savanți să-și scrie propriile cărți și să învețe Ayurveda mai clar.

Sushruta - Un student sclipitor al zeului Dhanwantri care a învățat arta chirurgiei și a creat un tratat al chirurgiei, cunoscut drept „Sushruta samhita” (1200 I.H.). A fost un manuscript unic. Artă și metodele chirurgiei au fost atât de perfecte din p.d.v. tehnic încât încă se practică în multe intervenții chirurgicale din zilele noastre și „Sushruta” încă este considerat părintele chirurgiei plastice. El a fost primul care a făcut multe chirurgii plastice - inclusiv prima rinoplastie – din istoria umanității. El a efectuat, de asemenea, multe alte intervenții chirurgicale complicate.

Acestea sunt cele 2 tratate principale în care bazele Ayurvedei sunt clar explicate și încă sunt citite de către savanții în Ayurveda la nivel mondial. Vagbhatta – un alt savant în Ayurveda – a alcătuit „Ashtanga Sangraha” și „Ashtanga Hridya”. Aceste două texte ale lui „Vagbhatta” reprezintă, pe scurt, o prezentare de ansamblu a Charak și Sushruta Samhita.

Principiile de bază ale Ayurveda

Conceptul celor 5 elemente

Toată materia din univers este compusă din 5 elemente de bază, cu excepția lucrurilor vii care sunt, de asemenea, binecuvântate cu un suflet etern.

ELEMENTE CARE COMPUN UNIVERSUL		
Pământ (<i>Prithvi</i>)		
Apă (<i>Jal</i>)		
Foc (<i>Agni</i>)		
Aer (<i>Vayu</i>)		
Eter (<i>Aakash</i>)		

Conceptul celor 5 elemente

Conform Ayurveda, orice lucru din acest univers este compus din 5 elemente de bază în proporții diferite. Aceste 5 elemente sau panch bhutas sunt Pământ (*Prithvi*), Apă (*Jal*), Foc (*Agni*), Aer (*Vayu*), Eter (*Aakash*). Alimentele, planetele și toate lucrurile vii și inanimate sunt compuse din aceste 5 elemente. Există o armonie fundamentală la nivelul macrocosmosului și microcosmosului, iar trupul nostru este o imagine foarte mică a universului. Singurul lucru care diferențiază lucrurile animate de cele inanimate este Sufletul.

Caracteristicile celor 5 elemente:

- 1. Eter** – Prezent în cavitățile goale din trup și în zonele goale ale cosmosului, transmite sunet, non-rezistent la nimic, lipsit de fricțiune sau neted, subtil, delicat, abundent. Orice regim, oricare alimente sau ierburi cu proprietăți similare vor spori elementul Eter în organism.
- 2. Aer** – Ușor, uscat, subtil, mobil, transparent, brut reprezintă proprietățile aerului. Este responsabil de mișcare, uscăciune în trup. Orice regim, oricare alimente sau ierburi cu proprietăți similare vor spori „Vata” sau elementul de Aer din organism.
- 3. Foc** - Este fierbinte, tăios, intens, uscat, luminos. Emite lumină și căldură. Orice regim, oricare alimente sau ierburi cu proprietăți similare vor spori acest element în organism. De exemplu, ardeii iuți, ghimbirul, ardeii grași vor spori „Pitta” sau elementul de Foc din organism.
- 4. Apă** – Apa este umedă, coezivă sau lipicioasă, răcoroasă, delicată și uleioasă (onctuoasă). Apa este prezentă în multe alimente, lapte și ierburi, precum și în trupul nostru. Excesul de apă sporește în organism caracteristicile menționate mai sus și scade opusul. Consumul de apă este folositor în bolile provocate de foc sau „Pitta” și aer sau „Vata”. De exemplu, aciditatea, problemele de piele, constipația, uscăciunea, defalcarea excesivă sau acumularea de metaboliți/endotoxine. Cu alte cuvinte, se comportă ca un agent de detoxifiere.
- 5. Pământ** – Este solid, send, stabil, greu, tare, monoton și încet. Constituie structurile solide din univers și din organismul nostru. Orice regim, oricare alimente sau ierburi cu proprietăți similare vor oferi nutriție, susținere și vor adăuga greutate organismului. Va îmbunătăți, de asemenea, puterea și stabilitatea.

Acestea sunt caracteristicile celor 5 elemente din care este format întregul univers. Folosind aceste calități, totul în lume poate fi clasificat în așa fel încât să fie compus dintr-o combinație a acestor 5 elemente în proporții diferite. Chiar și toate elementele naturale din tabelul periodic modern pot fi clasificate în funcție de aceste 5 elemente. De exemplu, o bară de oțel conține mai mult pământ decât lemn. Lemnul conține pământ și apă. Trupul nostru le are pe toate 5, adică Eter și Aer (organele și cavitățile goale), Foc (chimicale) și Apă (saliva, sucurile digestive și fluidele intracelulare sau extra celulare).

De asemenea, și un atom este definit de combinația celor 5 elemente. Încărcătura electrică reprezintă energia de foc dintr-un atom. Reacția nucleară este și ea un exemplu al energiei de foc pe care o conține un atom.

Elementul de pământ este reprezentat de masa electronului, protonului și neutronilor, precum și de particulele subatomice dintr-un atom.

Apa este responsabilă de coeziunea dintre particulele subatomice. Acestea sunt legate într-un atom din cauza naturii coezive a elementului de apă.

Elementul gol de aer este reprezentat de forța care provoacă mișcarea electronilor în jurul nucleului.

Eterul reprezintă spațiul gol dintre sau spațiul liber din și din jurul unui atom.

Echilibrul acestor energii, în mod special Vata (aer), Pitta (foc) și Kapha (apă), păstrează atomul atom și îl împiedică să devină o bombă atomică. În mod similar, aceste energii mișcă întregul univers.

Exemplul cu planetele și galaxiile care se mișcă în spațiu se potrivește, de asemenea, în exemplul modulului tri-energiei.

În mod asemănător, această analogie este folositoare și în cazul funcției și structurii de la nivelul celulelor. Metabolismul care apare la mitocondrie în interiorul celulelor și a altor organite intraacelulare este un exemplu de energie de foc. Oxigenul reprezintă aerul și apa reprezintă apa. Structura membranei plasmatică și a altor lucruri solide din celule reprezintă elementul de pământ. Spațiul gol din vacuole reprezintă elementul eter.

Echilibrul acestor elemente variază în diferite ambiente și un element se poate transforma în altul. De exemplu, elementul de apă se poate transforma în elementul de pământ dacă este depozitat la o temperatură foarte joasă. Și, la fel, dacă apa este încălzită se transformă în abur și se evaporă și devine eter.

În mod asemănător, dacă ardem ceva, acel ceva își modifică formă. Să presupunem că ardem o foaie de hârtie: bucăți din ea se vor evapora, devenind eter și aer, și se schimbă din aer în eter.

De asemenea, energiile cuprinse în diverse alimente pe care le consumăm se modifică după digestie. Energiile deținute de alimente sau ierburi după digestie sunt, la fel, responsabile de efectul pe care îl au asupra organismului nostru la nivel celular. Conceptul celor 6 gusturi este foarte important în înțelegerea acestui lucru, explicat pe îndelete la capitolul 8.

Corpul Uman vs. Universul

Toate energiile din corp reprezintă o adevărată încarnare a energiilor care funcționează în univers, adică orice vedem în univers la nivelul macrocosmosului se află în corpul uman la nivel microcosm și îndeplinește aceleași funcții.

Energii la nivel microcosm (Corpul Uman)	Funcții	Energii la nivel macrocosm (Univers)	Funcții
Vata (Energia kinetică) 	Mișcări	Vânt (Energia eoliană) 	Mișcare
Pitta (Energia termală) 	Reglarea căldurii	Soare (Energia solară) 	Controlul temperaturii
Kapha (Energia potențială) 	Putere	Luna (Energia lunară) 	Nutriție

Reprezentarea elementelor în ființele umane

Cele cinci elemente sunt prezente în diferite lucruri animate și inanimate în diverse proporții. Lucrurile animate au cele 5 elemente și suflet, în timp ce inanimatele au doar cele 5 elemente în compoziție.

Cele 5 elemente sunt reprezentate în ființele umane sub formă a 3 energii numite „Dosha” sau Tri-Dosha. Aceste dosha pot fi numite și Tri-Energii.

Principiul „Tridosha” sau Tri-energiilor

Aceasta este teoria fundamentală a Ayurvedei, adică teoria principiului „Tridosha” sau tri-energiilor. Acest lucru poate fi înțeles și ca o combinație a *panchbhutas* (Cinci elemente) în 3, cele 3 forțe fizice și biologice sau fiziologice care furnizează provizii pentru funcțiile metabolice și compoziția structurală a organismului nostru. Echilibrul acestor tri-energii este cunoscut drept o stare de sănătate, iar dezechilibrul lor înseamnă boală. Orice restabilește acest echilibru este bun pentru sănătate. Așadar, orice regim, exercițiu, comportament sau medicament poate fi recomandat pentru restabilirea acestui echilibru și restabilirea sănătății. Tri-energiile sunt:

Tridosha	Echivalent energetic	Elemente din compoziție
1.Vata	Energia kinetică	Aer + Eter
2.Pitta	Energia termală	Foc
3.Kapha	Energia potențială	Pământ + Apă

Relația dintre Vata, Pitta, Kapha și cele 5 elemente

Relația dintre cele 5 elemente și cele 3 energii de bază

Energie	Compoziție
Energie potențială (Kapha) 	Pământ + Apă  
Energie termală (Pitta) 	Foc 
Energie kinetică (Vata) 	Aer + Eter  

Aceasta reprezintă compoziția elementară a celor 3 energii de bază care acționează în sinergie pentru a menține sănătatea în organism. Echilibrul lor este responsabil de menținerea sănătății la nivel fizic. Cu toate acestea, există multe alte principii ale Ayurveda în următoarele capitole ale acestei cărți care pun mare accent pe echilibrul și coordonarea dintre axele simțuri-trup-minte-suflet pentru bunăstarea fizică, mentală, socială și spirituală completă.

Ayu (viața) nu reprezintă numai durata vieții măsurată în ani cronologici, ci și o uniune între minte-trup-simțuri și suflet. Așadar, mintea și sufletul sunt de mare importanță în Ayurveda.

CONCEPTUL CELOR 25 DE ELEMENTE

În capitolul anterior am învățat despre conceptul celor 5 elemente și 3 energii (Vata, Pitta și Kapha). Acum vom intra în detaliu în ceea ce privește cele 5 elemente și alte principii ale Ayurvedei. Vom afla cum a apărut această lume, care sunt diversele componente și din ce este formată o ființă umană.

Cele 25 de elemente sunt:

1 Suflet - *Atma*

1 Natură - *Prakriti*

1 Ego - *Ahankaar*

1 Inteligență - *Buddhi*

1 Minte - *Manas*

5 Simțuri care dobândesc cunoștințe – *Limbă, Ochi, Urechi, Nas, Piele*

5 Simțuri care lucrează – *Mâini, Tălpi, Vorbire, Organe reproductive, Anus*

5 Forme subtile ale elementelor fizice (5 Tanmatras) – *Auz, Pipăit, Văz, Gust, Miros*

5 Elemente fizice – *Pământ, Apă, Foc, Aer, Eter.*

În total 25 elemente

Cum a apărut această lume:

Ayurveda crede cu fermitate în prezența lui Dumnezeu și a Sufletului. Conform Ayurveda, lumea a apărut inițial prin uniunea dintre suflet și materia cosmică sau natură (*Prakriti*).

A implicat prima oară Sufletul (*Purusa*) și Materia Cosmică (*Prakriti*), care s-au combinat pentru a forma inteligența (*Biddhi*).

Materia cosmică a existat inițial în natură sub formă inertă și se află în 3 calități nemanifestate: Bunătate, Pasiune, Ignoranță. Bunătatea este Sattva Guna, Pasiunea este Rajas Guna și Ignoranța este Tamas Guna. „*Guna*” înseamnă calitate în limba sanscrită.

Aceste calități sunt prezente în natură sau materia cosmică într-o formă inertă.

Odată ce aceste proprietăți (*Gunas*) ale *Prakriti* (natura) se combină cu sufletul, ele dau naștere inteligenței și ego-ului, care reprezintă formele active ale naturii.

Inteligența și Ego-ul reprezintă produsele rezultate din combinația dintre natură și suflet.

Natura (*Sattva, Rajas, Tamas*) dă naștere ego-ului (*Ahankaar*) după ce se combină cu sufletul. Ego-ul dă naștere minții (*Manas*), așadar apar 3 tipuri de proprietăți mentale, apar oameni cu minte *Sattva, Rajas* și *Tamas*.

Cele trei tipuri de ego se combină pentru a forma mintea, cele 10 simțuri, cele 5 elemente subtile și cele 5 elemente fizice.

LOCUL ȘI ACȚIUNEA VATA-PITTA-KAPHA

LOCUL ȘI ACȚIUNILE VATA-PITTA-KAPHA			
Energie	Loc din corp	Acțiunile în stare echilibrată	Bolile în stare dezechilibrată
Vata	Plămâni, laringe, intestine, nervi	Entuziasm, respirație, eforturi, mișcarea părților corpului și a intestinelor, conducerea nervilor	Paralizie, dureri ale articulațiilor, dureri corporale, obstrucționarea intestinelor, dereglări la nivel nervos, anxietate, stres, lipsă de somn
Pitta	Stomac, ficat, vezică biliară, ochi, pancreas, piele, inimă	Văz, digestie, reglarea inimii, luciul pielii, ten, aură, reacțiile chimice din corp	Boli ale pielii, aciditate, febră, probleme ale ficatului, tensiune arterială, probleme cardiace, cădere prematură a părului, cancer, acid uric
Kapha	Salivă, sucuri intestinale, lubrifianti din și din jurul articulațiilor, plămâni, inimă, creier	Imunitate, lubrifiere, afecțiuni, stabilitate, putere, protejează organele	Colesterol, obezitate, diabet, astm, umflături, chisturi și tumori, lene, oboseală.

CALITĂȚILE TRI-ENERGIILOR

În cazul oamenilor, tri-energiile sunt responsabile de calitățile fizice, biologice și mentale ale unei persoane. Toate 3 au caracteristici diferite și își exprimă calitățile asupra individului. Pentru a înțelege cât mai ușor, putem spune pur și simplu că „Vata” sau energia kinetică este precum aerul din univers, „Pitta” sau energia termală este precum focul și „Kapha” sau energia potențială este precum pământul.

Aceste Vata, Pitta și Kapha oferă caracterele de bază ale aerului, focului și pământului în organism. Unele dintre calitățile tipice ale persoanelor Vată, Pitta și Kapha sunt explicate în tabelele din capitolul următor, care vizează tipurile de organism.

Calitățile fizice și funcționale ale tri-energiilor

Vata – (Aer + Eter) – Sistemul nervos, mișcări

Vata: Vata sau Vayu este comparată în organism cu energia kinetică. Se crede că toate mișcările din univers și din trup se întâmplă datorită acestei „Vata”. Toate mișcările planetare,

mișcarea de revoluție a electronilor în jurul nucleului, orice se mișcă conține o componentă Vata.

Există 5 tipuri de Vata în organismul nostru.

1. **Prana** (Vata care controlează funcția respiratorie)
2. **Udana** (Vata care controlează funcția vorbirii)
3. **Samana** (Vata care ajută procesul digestiv, mișcările intestinale)
4. **Vyana** (Vata responsabilă de mișcările corporale, circulația sângelui)
5. **Apana** (Vata care controlează eliberarea scaunului, urina)

Locația Vata în organismul nostru: Conform Ayurveda, locația Vata în organismul nostru se afla în intestinul gros (colon, rect), vezica urinară, tractul urinar, coloană, coapse și picioare.

Funcția Vata în organismul nostru: Aceasta guvernează mișcarea fizică a corpului nostru, circulația fluidelor din organism, controlează respirația, stimulează excreția sucurilor digestive, reglează mișcările peristaltice ale intestinelor. Cu alte cuvinte, se poate spune că aceasta controlează sistemul neuro-hormonal. Este considerat că neurotransmițătorii, hormonii se deplasează de la un organ la celălalt din cauza datorită Vata.

Emoțiile controlate de Vata: Frica, stresul, anxietatea, nerăbdarea – sunt toate agravate și, în mod general, amplificate la personalitățile Vata și în cazul unei Vata crescute.

Calitățile fizice ale Vata: Vata este brută, uscată, ușoară, mobilă, răcoroasă și subtilă.

Personalitățile tip Vata: Ayurveda a explicat caracteristicile fizice și mentale ale problemelor care au o constituție Vata ridicată.

Acestea pot fi analizate în tabelul oferit la capitolul următor.

Remedii pentru dereglările Vata: Masajul cu uleiuri calde, consumul intern de Ghee (unt clarificat), somnul regulat, ierburile precum Ashwagandha, ghimbirul, chimenul, curcuma, guggul-ul, asa foetida, usturoiul, cataplasma fierbinte, rugăciunile și meditațiile reglează Vata.

Pitta – (Foc) – Metabolism și alte reacții chimice

Pitta: Pitta este comparată cu energia termală din corp. Este responsabilă de toate reacțiile metabolice și chimice din organism. Energia termică sau „focul” necesar unei reacții chimice este „Pitta”. Există 5 tipuri de Pitta în organism:

1. **Pachak** – (*Pachak Pitta*) ajută digestia și se află în stomac și în intestinul subțire.
2. **Ranjak** – („Ranjan” înseamnă a colora ceva). Ranjak Pitta colorează sângele, adică este responsabil de formarea sângelui în organism.
3. **Bhrajak** – (*Bhrajak Pitta*) este prezentă în piele și reflecta strălucirea și textura pielii.
4. **Sadhak** – (*Sadhak Pitta*) se afla în inimă. Orice anormalitate a Sadhak Pitta provoacă hipertensiune, palpitații și probleme cardiace.
5. **Aalochak** – (*Aalochak Pitta*) se află în ochi și este responsabilă de vedere.

Locația Pitta în organismul nostru: Conform Ayurveda, locația *Pitta* în organismul nostru se află în partea de mijloc a corpului, adică stomac, ficat, splină, duoden, vezica biliară, bilă, intestinul subțire, pancreas, inimă, retină, piele și sânge.

Funcția Pitta în organismul nostru: Aceasta guvernează procesul digestiv, activitatea metabolică și enzimatică din organismul nostru.

Emoțiile controlate de Pitta: Furia, ambiția, ura, dorința, gelozia, pasiunea și nerăbdarea sunt amplificate în cazul personalităților de tip Pitta și în cazul unei Pitta crescute.

Calitățile fizice ale Pitta: Pitta este fierbinte, tăioasă, iute, uleioasă și acidă.

Remedii pentru dereglările Pitta: Apa proaspătă de nucă de cocos verde, toate alimentele amare, în special fructele din familia dovleacului și legumele precum țărtăcuța, țărtăcuța lungă, țărtăcuța rotundă etc. Toate legumele cu frunze verzi, merele, papaya, pepenii, fructul dragonului, ierburi precum neem, amla, katuki, sucul de aloe vera, brahmi. Ghee (untul clarificat) ar trebui folosit. Yoga și meditația ajută, de asemenea, în cazul afecțiunilor Pitta.

Kapha – (Pământ + Apa) – Nutriție și susținere

Kapha: *Kapha* este comparată cu energia potențială din organism. Conține pământ și apă drept elemente constituente, așadar calitățile sunt precum pământul și apa. Aceasta oferă stabilitate celulelor și organismului. Responsabilitatea sa este să țină structurile împreună, precum îmbinarea oaselor cu ligamentele și a mușchilor cu tendoanele. Oferă stabilitate organismului și minții. Este responsabilă de lubrifierea articulațiilor. În general, structurile fluide și solide constituie "Kapha" în organism. Țesutul adipos reprezintă, de asemenea, o formă a „Kapha” în trupurile noastre.

Există 5 tipuri de Kapha în organismul nostru:

1. ***Bodhaka*** - „*Bodhan*” înseamnă a-ți aduce la cunoștință. Aceasta Kapha este prezentă în glandele salivare ale limbii și te informează despre gustul mâncării.
2. ***Kledaka*** - „*Kledak Kapha*” ajută digestia și se află în stomac, poate fi corelată cu sucurile digestive. Umezește și înmoaie alimentele.
3. ***Tarpaka*** - „*Tarpan*” înseamnă a oferi nutriție și susținere. Are funcții nutritive. Fluidul cerebrospinal poate fi corelat cu „*Tarpak Kapha*”. Și organele de simț își primesc, de asemenea, nutriție și susținere de la *Tarpak Kapha*.
4. ***Avlambaka*** – „*Avlamban*” înseamnă a acoperi. Aceasta acoperă organele vitale precum inima și plămânii. Poate fi înțeleasă ca straturi de lichid din și din jurul organelor vitale care absorb șocul.
5. ***Shleshaka*** – „*Shleshak*” înseamnă lubrifiant. Se află între articulații. Poate fi corelată cu lichidul sinovial prezent în articulații.

Locația Kapha în organismul nostru: Conform Ayurveda, locația *Kapha* în organismul nostru se află în partea superioară a corpului, adică plămâni, gât, laringe, nas, creier, ochi.

Funcția Kapha în organismul nostru: Aceasta este responsabilă să ofere organismului nutriție și susținere și menține structurile legate una de cealaltă. Funcționează ca un agent de coeziune.

Emotiile controlate de Kapha: Răbdarea, stabilitatea mentală, încetineală, alte abilități de reținere.

Calitățile fizice ale Kapha: Kapha este răcoroasă, lipicioasă, monotonă, uleioasă și dulce.

Remedii pentru dereglările Kapha: Din moment ce Kapha este grea, răcoroasă, monotonă, lipicioasă și imobilă vom avea nevoie de un regim/ierburi bogate în proprietăți subtile, calde, mobile pentru a arde Kapha. Ierburile folosite în cazul Kapha sunt toate condimentele precum curcuma, scorțișoara, cuișoarele, ghimbirul, usturoiul, busuiocul sfânt – toate sunt bune pentru Kapha.

Constituția umană – Tipuri de corp sau *Prakriti*

Un alt concept unic în Ayurveda este *Prakriti* (Constituția). Caracteristicile fizice, mentale și de personalitate ale unei persoane se numesc „*Prakriti*” sau Constituția unei persoane. *Prakriti* se clasifică la rândul său în două tipuri – fizic și mental.

Prakriti la o persoană este determinată în momentul concepției și depinde de starea *doshelor* din acel moment. Oamenii se clasifică în tipuri *Vată*, *Pitta* și *Kapha*. Este ceva comun ca un om să aibă calitățile uneia sau a mai multor *doshe* în personalitatea sa și asta determină personalitățile de dosha geamănă sau tri-dosha. Cele 7 combinații ale *doshelor*, care determină următoarele tipuri de corpuri umane, se clasifică astfel:

- 1) Tip Vata 2) Tip Pitta 3) Tip Kapha 4) Tip Vata-Pitta 5) Tip Pitta-Kapha
6) Tip Vata-Kapha 7) Tip Vata-Pitta-Kapha

Aspectul fizic al oamenilor conform *Prakriti* (*Predominanța Dosha*):

Caracter fizic	Vata	Pitta	Kapha
Constituție	Slabă, înaltă	Medie	Mare, robustă
Mișcări corporale	Neliniștite, mobile	Moderate	Calme, încete
Greutate	Joasă	Moderată	Crescută
Ochi	Greoi, uscați, mici	Ageri, strălucitori	Luminoși, mari
Unghii	Fragile, uscate	Moi, roz	Moi, albe
Piele	Uscată, dură, rece, tocită	Moale, uleioasă, caldă	Groasă, rece, umedă
Dinți	Proeminenți, inegali	Îngălbeniți, egali	Puternici, egali, albi
Păr	Închis la culoare, uscat, subțire	Moale, uleios	Dens, umed, ondulat
Sete	Variabilă	Excesivă	Minimă
Apetit	Variabil	Bun	Minim
Somn	Perturbat	Liniștit	Adânc
Dorință sexuală	Variabilă, excitare imediată	Excesivă, excitare moderată	Controlată și echilibrată, excitare susținută lent
Vigoare	Minimă	Moderată	Excelentă

Caracteristici mentale/psihologice ale persoanelor cu diferite *Prakriti*
(Dominanța Dosha):

Nr.	Caracteristică	Prakriti Vata	Prakriti Pitta	Prakriti Kapha
1.	Memorie	De termen scurt	Bună	De termen lung
2.	Temperament	Nervos, nesigur, entuziast	Determinat, optimist	Rezervat, timid
3.	Vise	Cădere, zbor	Foc, violență	Romantic, pașnic
4.	Stări	Oscilante	Agitate	Schimbări lente
5.	Creativitate	Creativ	Logic, tehnic	Antreprenor
6.	Hobbi-uri	Călătorii, artă, filosofie	Sport, politică, luxuri	Liniștit, tacticos
7.	Managementul financiar	Sărac, generos, cheltuitor	Moderat, cumpăra obiecte de lux	Cheltuieli planificate excelent
8.	Minte	Neliniștită, nerăbdătoare, imaginativă, decizii pripite	Agresivă, inteligentă, ascuțită și isteță	Calmă, lentă, are nevoie de timp pentru a decide

Conceptul țesuturilor, canalelor și al Ojas

***Dhatus* – Cele 7 țesuturi**

Țesuturile sunt indicatori importanți ale diverselor simptome și manifestări ale bolii. Așadar, cunoștințele despre ele sunt importante. Conform Ayurveda, există 7 straturi de țesuturi sau „*Dhatus*” în corpul nostru. Ele reprezintă elementele constructive, de susținere. Siguranța acestor țesuturi este afectată direct în cazul în care „*Vata-Pitta-Kapha*” este dezechilibrată. Sănătatea acestor țesuturi poate fi păstrată prin menținerea echilibrului *doshelor* printr-un regim corespunzător, exercițiu, nutriție și programe de întinerire. Cele ce urmează sunt „*Dhatus*”, care sunt corespondenții:

Rasa - Plasmă

Rakta - Sânge

Mamsa – Țesutul muscular

Meda – Țesutul adipos

Asthi - Oase

Majja – Măduva osoasă și țesutul nervos

Shukra și Artava – Sperma și descărcările menstruale / reproductive feminine.

Toate țesuturile primesc nutriție prin alimentele pe care le consumăm. Aceste țesuturi oferă sprijin și nutriție organismului și îl susține. Țesuturile menționate mai sus se formează în corp în aceeași ordine din cauza alimentelor pe care le consumăm.

Cele 7 țesuturi sunt formate, de asemenea, din 5 elemente ca oricare alt lucru din acest univers. În timpul digestiei, mâncarea este convertită în suc nutritiv (*Aahar Rasa*) și deșeuri materiale (*Malas*). Toate țesuturile sunt formate din acest suc nutritiv numit *Aahar Rasa*.

***Srotas* – Canalele din organism**

Canalele care traversează aceste țesuturi, care poartă oxigen *Aahar Rasa* (suc nutritiv rezultat după digestie), tri-energii, nutrienți, sânge, hormoni, deșeuri și toxine se numesc „*Srotas*” în Ayurveda. Conform Ayurveda, cunoștințele despre acestea sunt, de asemenea, foarte importante pentru a înțelege procesul bolii.

Canalele limfatice, capilare, bronhiolice sau alveole, intestinale, tractul urinar și alte canale de transport din organism reprezintă toate *Srotas*. Blocarea acestor canale cu endotoxine (*Ama*) reprezintă o cauză importantă a majorității bolilor. Blocarea acestor canale împiedică funcționarea corespunzătoare a organismului și duce la acumularea de toxine, precum și la dezechilibrul tri-energiilor. O cauză majoră a blocajelor din canale o reprezintă enxotoxinele (*Ama*), care se formează datorită unei digestii slabe, așadar tratamentul începe de la digestia endotoxinelor. Acest lucru se realizează prin îmbunătățirea focului digestiv și a focurilor ulterioare din țesuturi prin folosirea ierburilor, a curățării interne, postului, detoxifierii, a metalelor, mineralelor și schimbarea stilului de viață. Uneori canalele sunt complet obstrucționate sau afectate. Restabilirea lor devine foarte dificilă sau ireversibilă. Curățarea internă (*Panchkarma*) oferă un ajutor semnificativ în aceste cazuri.

Ojas – Esența tuturor țesuturilor din corp

Ojas reprezintă esența celor 7 țesuturi formată după digestia mâncării. Unii autori au descris *Ojas* ca fiind al 8-lea țesut. *Ojas* reprezintă nectarul vieții și este, într-adevăr, esența celor 7 țesuturi. Sushruta – un chirurg din antichitate – a spus că *Ojas* pare să semene cu „Ghee” (unt clarificat) care se găsește în lapte dar nu este vizibil; *Ojas* este prezentă în mod asemănător în toate țesuturile din corp într-o formă foarte subtilă și nu poate fi văzută.

Este la fel ca lampa de ulei cu fitil de bumbac. Lampa continuă să ardă în timp ce bumbacul se îmbibă cu uleiul din lampă. Nu se poate vedea, însă uleiul într-adevăr arde.

Deși *Ojas* se află în tot organismul, locația sa specifică este inima. La fel cum țesuturile primesc nutriție din alimente, un stil de viață și comportament regulat, în mod asemănător și *Ojas* primește nutriție de la acești factori. *Ojas* reprezintă fluidul care oferă energie vitală. Poate fi comparat, de asemenea, cu imunitatea din corp sau puterea interioară din organism.

Ojas susține forța vitală din corp. Epuizarea acestei *Ojas* face ca foarte multe boli să atace împreună. Epuizarea *Ojas* poate fi corelată, de asemenea, cu bolile din prezent precum SIDA și imunosupresia, presiunea asupra măduvei osoase etc. care provoacă o scădere uriașă a vitalității sau imunității.

Exista 2 feluri de *Ojas* în organismul nostru:

1. *Para Ojas* („Par” înseamnă că nu este la îndemână sau dincolo de percepție)
2. *Apara Ojas*

1. *Para Ojas* – Această *Ojas* are o cantitate fixă în organism. Ea reprezintă forța vitală a organismului, așa cum este descris în multe texte Ayurvedice antice. Mulți savanți au ajuns la concluzia că pierderea acestei *Ojas* pentru o fracțiune de minut poate provoca moartea imediată a unei persoane. S-a ajuns și la concluzia că este în mod inerent legată de sufletul sau conștiința individului.

Aceasta se află în inima unei persoane. Veștile șocante, durerea imensă, pierderea unei persoane sau o lovitură la inimă pot duce la epuizarea imediată a *Para Ojas* și la o moarte imediată.

2. *Apara Ojas* – Aceasta *Ojas* circulă prin tot corpul și are o cantitate mai mare decât cea a *Para Ojas*. Starea de sănătate depinde, de asemenea, de cantitatea de *Apara Ojas* și orice scădere a cantității de *Apara Ojas* duce la boli. *Ojas* este prezentă în toate țesuturile și reducerea cantității le poate slăbi. Mușchii se micșorează și se pierd. Grăsimile dispar. Ochii nu mai strălucesc. Fața devine uscată și nu strălucește. Auzul, văzul și gustul sunt afectate. Individul atrage multe boli în mod rapid.

Conceptul „Agni” – Focul dinăuntrul corpului

Ayurvarnabalm swasthyutsahoncharyoprabha

Ojastejoagnayah praanachyokta dehagnihetuka. Charak Chi. 5/3

Agni (Focul) este motivul pentru care există Viață, complexitate, putere, sănătate, energie, strălucirea pielii, structură, imunitate, țesut, focuri metabolice și forță de viață.

În acest fel a explicat Charaka – savant antic al Ayurveda – importanța pe care o are „Agni” într-un singur vers și putem observa că „Agni” este foarte important pentru menținerea sănătății. Deși există 13 tipuri de „focuri” în organism, cel mai important este focul digestiv. Focul care gătește mâncarea și o transformă în suc. Dacă alimentele sunt digerate corespunzător se numește nectar sau „Rasa” și, dacă rămân nedigerate sau negătite din cauza unui foc digestiv afectat, se formează un suc toxic numit „Ama” sau endotoxine sau *Aam Rasa*. Această „Ama” este o substanță lipicioasă care provoacă rigiditatea diverselor organe și blochează canalele; obstrucționează fluxul neurotransmițătorilor, a hormonilor și a tuturor celorlalte. Conform Ayurveda, aceasta încetinește sistemul și este cauza tuturor bolilor autoimune.

Conceptul „Agni” este un concept foarte unic descris în Ayurveda. Acest „Agni” nu este „Pitta” (energia termală). Pitta nu ar trebui asemuit cu Agni, ci mai degrabă văzut ca un foc reprezentativ din organism. „Pitta” trebuie înțeleasă ca energia termică sau energia termală care reprezintă elementul focului, în timp ce *Agni* reprezintă forța vieții sau focul vieții. Am observat deseori că mai există puțină speranță din momentul în care focul acestei vieți se stinge traptat. Așadar, Agni poate fi văzut ca „focul vieții”.

Există 13 tipuri de „Agnis” în organismul nostru:

1 Foc digestiv (*Jathr-Agni*)

7 Tipuri de focuri corespunzătoare țesuturilor (*Dhatu-Agni*)

5 *Bhootagni* (5 focuri elementare de bază)

Din cele 13 tipuri, focul digestiv este cel mai important. Focul convertește (gătește) alimentele în „Rasa sau Suc” sau nutrienți vitali pentru organism. Mâncarea digerată face primul țesut „Rasa” (văzut aici ca plasmă) cu ajutorul din partea „Rasa-Agni” și apoi țesutul Rasa este transformat în țesut de sânge (*Rakt Dhatu*) de către „Raktagni” și, în mod asemănător, țesuturile consecutive se formează prin corespondentul „Agnis”.

Practic, focul digestiv afectat reprezintă cauza majorității bolilor. Atunci când oamenii mănâncă alimente stătute, presate și ambalate, prea multă mâncare, *Agni* este perturbat. După aceea, *Agni* nu este capabil să digere mâncarea corespunzător, ducând la fermentarea mâncării și formarea de „Ama”. Conform Ayurveda, „Ama” reprezintă cauza majorității bolilor autoimune.

Acestea fiind spuse, pentru a preveni și a trata majoritatea bolilor, ar trebui să avem în vedere și conceptul de *Agni*. Plantele și alimentele care conțin elementul de foc precum ghimbirul, ardeiul, usturoiul, curcuma, alcoolul, mâncarea picantă au în general tendința de a spori *Agni*. Așadar, aceste ierburi simple precum ghimbirul, curcuma și altele pot fi foarte folositoare în tratarea bolilor autoimune fatale datorită elementului de foc pe care îl conțin și abilității lor de a aprinde focul digestiv și alte focuri.

Produsele alimentare care conțin foc nu ar trebui consumate când există un dezechilibru al „Pitta”. Înainte de a le folosi ar trebui să avem în vedere dezechilibrul anumitor energii.

Patru variante ale focului digestiv

Dezechilibrul *doshelor* afectează funcția tuturor sistemelor și a *Agnis*. Focul digestiv este, de asemenea, afectat datorită acestui dezechilbru al tri-energiilor, care duce la apariția variantelor de foc digestiv.

Prima variantă – *Visham Agni* (Stare dezechilibrată a focului digestiv)

În acest stadiu, *Agni* nu este stabil. Uneori o persoană simte o foame intensă și alteori nici nu vrea să mănânce. Acest tip de „*Agni*” este provocat de excesul de „*Vata*” (elementul de aer). Simptomele unei stări dezechilibrate a focului digestiv includ tonalități ale foamei, constipație, distensie abdominală, formarea de gaze și, uneori, dureri ale abdomenului.

A doua variantă – *Teekshan Agni* (Foc intens)

În acest stadiu, *Agni* este prea intens din cauza excesului de energie „*Pitta*” (elementul de foc). Acest lucru este comun la persoanele care au o personalitate de tip *Pitta*. Focul digestiv este hiperactiv și metabolismul este sporit. Oamenii pot consuma și digera cantități mari de alimente într-o perioadă scurtă de timp. Celelalte simptome sunt setea excesivă, arsurile și gura uscată.

A treia variantă – *Manda Agni* (Foc redus)

Focul digestiv este redus din cauza agravării energiei „*Kapha*”(apă + pământ). În acest stadiu, persoana nu poate digera nici măcar cantități reduse de alimente. Nu îi place să mănânce nimic. Celelalte simptome sunt greața, vărsăturile, greutatea în organism, letargia, limba încărcată.

Manda Agni (focul redus) este responsabil de indigestie și duce la fermentarea alimentelor reziduale rămase în intestine. Acest proces duce la formarea de endotoxine sau „*Ama*”. „*Ama*” poate provoca o sumedenie de boli îngrozitoare, inclusiv afecțiunile autoimune. Din acest motiv focul digestiv redus sau indigestia reprezintă cauza majorității afecțiunilor.

A patra variantă – *Sama Agni* (O stare echilibrată a focului)

În această variantă, focul este în stare echilibrată și tri-energiile sunt în stare echilibrată. Alimentele sunt digerate ușor și nutrienții sunt asimilați într-o cantitate adecvată. Sănătatea optimă poate fi păstrată prin menținerea acestui stadiu.

Rolul postului în menținerea sănătății:

Postul reprezintă o metodă adoptată în naturopatie pentru a elimina otrăvurile din organism. În Ayurveda scrie că, în absența mâncării, focul digestiv arde endotoxinele înainte de a arde țesuturile. Din acest motiv recomand să ții post cel puțin o dată pe săptămână pentru a scăpa de toxinele (*Ama*) din organism.

Conceptul „Ama” – Substanța lipicioasă

Conceptul „Ama” (Endotoxine)



- „Ama” își are originea în particulele toxice nedigerate corespunzătoare care înfundă canalele din organism. Unele dintre aceste canale sunt fizice (*Srotas*) și includ intestinele, sistemul limfatic, arterele și venele, capilarele și tractul genitourinar. Altele sunt canalele non-fizice numite „*Nadis*” prin care curge energia. „Ama” blochează toate canalele din organism.
- „Ama” este cauza de bază a bolilor autoimune, a colesterolului accelerat și a formării plăcii, a digestiei necorespunzătoare, acumulării de acid uric, uree, creatinină și alte endotoxine.
- Alimentele bogate în grăsimi saturate, regimurile bogate în proteine și tulburarea funcției hepatice duc la formarea de „Ama”.
- Focul digestiv redus sau „*Mand-Agni*” reprezintă cauza de bază a formării de „Ama”.

Termenul folosit în Ayurveda este „*Aam-ras*”. „*Ras*” înseamnă literalmente „suc” în limba hindi. Substanța lipicioasă nedigerată precum sucul, rămasă după digerarea necorespunzătoare, se numește „*Aam-ras*” în Ayurveda. Conform Ayurveda, acest „*Aam-ras*” reprezintă cauza tuturor bolilor autoimune. Se răspândește în corp ajutat de „*Vata*” și alte fluide care circulă în organism și blochează toate canalele prin care corpul își obține nutriția, elimină toxinele și hormonii. Așadar, traficul metaboliților din organism nu pot intra și ieși din celule. Este un fel de strat lipicios care se lipește de articulații și celule și trebuie să fie digerat de „*focul Dhatus*” (*tesuturi*) pentru că a ajuns dincolo de focul digestiv.

Ama afectează funcționarea organului sau a sistemului în jurul căruia se strânge. Simptomele sunt uneori diferite în funcție de diferitele sisteme sau organe implicate. Prezența *Ama* în intestine poate provoca Sindromul Colonului Iritabil și, în articulații, poate provoca Artrită Reumatoidă sau Spondiloză Anchilozantă.

Oamenii care nu au stiluri de viață obișnuite sunt mai predispuși la formarea de *Ama*. Toxinele, drogurile, poluanții, alimentele grele, fast food-ul, alimentele ambalate etc. pot duce la formarea de *Ama*.

Plantele care conțin elementul de foc în constituție sunt folositoare în digerarea acestei *Ama*. Stratul lipicios este rupt sau îndepărtat prin folosirea ierburilor și a condimentelor precum piperul negru, piperul lung, ghimbirul, curcuma etc.

„*Ama*” are proprietăți de greutate, imobilitate, lăncezeală, lipiciozitate. *Ama* este uneori atât de blocată în canalele organismului încât devine aproape imposibil de îndepărtat cu ajutorul ierburilor și a altor medicamente ayurvedice, iar echilibrul tri-energiilor este afectat, ducând la boli complicate. În aceste condiții, echilibrul poate fi restabilit doar prin curățare intestinală intensă, împreună cu preparate ayurvedice herbo-minerale. *Ama* și alte toxine acumulate sunt îndepărtate prin curățarea internă completă sau detoxifierea organismului prin 5 metode de curățare. Acestea se numesc „*Panch-karma*”. *Panch* înseamnă cinci și *Karma* înseamnă acțiuni. Metodele de purificare sunt explicate mai departe la metodele de vindecare în Ayurveda.

Conceptul celor Șase Gusturi (Rasa)

Conceptul celor Șase Gusturi (Rasa)

Toate elementele, ierburile și medicamentele au 6 Gusturi și sunt compuse din 5 elemente de bază.

Gust	Compoziție	Exemplu
Dulce	Pământ + Apă	Unt clarificat, mango, banană, lapte
Acru	Pământ + Foc	Iaurt, lămâie, portocală, cașcaval, oțet
Sărat	Apă + Foc	Sare de mare
Picant	Aer + Foc	Alimente picante, piper negru, ghimbir, chimion
Amar	Aer + Eter	Tărtăcuță amară, neem
Astringent	Aer + Pământ	Spanac, linte, guava

Legea universală a naturii spune că focul produce căldură și apa produce răcoare. Apa sau materia construiește materia. Ayurveda se bazează pe legi ale naturii asemănătoare. În sanscrită este explicat așa:

„Sarvada sarv bhavanam, samaya vridhi karnam, hraas hetu vischesch”.

Proprietățile similare întotdeauna sporesc proprietățile similare și motivul scăderii unei proprietăți este o proprietate opusă.

Toate alimentele pe care le consumăm au 6 tipuri de gusturi: dulce, acru, sărat, picant, amar și astringent. Toate aceste gusturi au în compoziție elemente de bază. Vezi tabelul pentru compoziția fiecărui gust.

De exemplu, alimentele dulci și ierburile au în compoziția elementară pământ și apă și vor spori proprietățile apoase din organism. Pământul este prezent în organism prin materia solidă precum grăsimile, țesuturile de legătură și alte structuri solide. Apa reprezintă toate fluidele. Așadar pământul și apa (alimentele dulci) vor spori bolile *Kapha* (Pământ + Apă) precum obezitatea, colesterolul ridicat, blocarea arterelor coronare, hipotiroidismul,

lânzezeala, letargia, greutatea deoarece toate sunt caracteristici ale pământului și apei. Untul, mango, zahărul, banana, burgerii îndulciți, pâinea, pizza, băuturile răcoritoare reprezintă exemple ale gustului dulce.

Relația dintre cele 6 Gusturi (Rasa), cele 6 elemente și cele 3 energii

Cele 6 gusturi influențează direct tri-energiile, în funcție de compoziția lor elementară:

Gust	Compoziție	Efectul asupra tri-energiilor		
		E.K. = Energie Kinetică (<i>Vata</i>) E.T. = Energie Termică (<i>Pitta</i>) E.P. = Energie Potențială (<i>Kapha</i>)		
Dulce	Pământ + Apă	E.K. = ↓	E.T. = ↓	E.P. = ↑
A cru	Pământ + Foc	E.K. = ↓	E.T. = ↑	E.P. = ↑
Sărat	Foc + Apă	E.K. = ↓	E.T. = ↑	E.P. = ↑
Iute	Aer + Foc	E.K. = ↑	E.T. = ↑	E.P. = ↓
Amar	Aer + Eter	E.K. = ↑	E.T. = ↓	E.P. = ↓
Astringent	Aer + Pământ	E.K. = ↑	E.T. = ↓	E.P. = ↓

Cum provoacă gusturile boli

Gust	Compoziție	Boli
Dulce	Pământ + Apă Kapha	Obezitate, diabet, colesterol ridicat, tumori, indigestie
A cru	Pământ + Foc Kapha, Pitta	Tensiune arterială, colesterol, boli sanguine, edem
Sărat	Foc + Apă Pitta, Kapha	Probleme cu pielea, aciditate
Iute	Aer + Foc Vata, Pitta	Aciditate, arsuri, probleme cu pielea
Amar	Aer + Eter Vata	Uscăciune, slăbiciune, dureri corporale
Astringent	Aer + Pământ Vata, Kapha	Gaze la stomac, obstrucționarea canalelor, constipație

Cum vindecă gusturile

Ierburi	Gust	Compoziție	Folositor pentru:
Sparanghel, lemn dulce	Dulce	Pământ + Apă Kapha	Slăbiciune, lipsă de energie, vigoare, aciditate
Măcriș (Changeri)	Acru	Pământ + Foc Kapha, Pitta	Lipsa apetitului, hemoroizi, indigestie
Sare	Sărat	Foc + Apă Pitta, Kapha	Lipsa apetitului, indigestie, hemoroizi, crampe
Piper, ghimbir	Iute	Aer + Foc Vata, Pitta	Colesterol, diabet, obezitate, hipotiroidism, letargie
Neem, tătăcuță amară	Amar	Aer + Eter Vata	Probleme cu pielea, diabet, colesterol, obezitate
Ashoka, Kutza	Astringent	Aer + Pământ Vata, Kapha	Sângerare puternică, scaune moi, ulcer care se prelinge

Conceptul proprietăților fizice inerente (*Gunas*) ale materiei

Conceptul proprietăților fizice inerente (*Gunas*) ale materiei

- ***Gunas*** reprezintă proprietatea inherentă a materiei, *Gunas* (proprietățile) au o legătură incasabilă cu materia.



De exemplu:

- Mirosul este o proprietate inherentă a unei flori.
- Fibra are o legătură incasabilă cu materialul, nu poate fi separată de material fara a-l distruge.
- Toată materia, inclusiv ierburile, au proprietăți inerente precum greutatea, ușurința, răcorirea, simplitatea, iuțimea, uscăciunea, dulceața, duritatea etc.

Legătura dintre un trandafir și parfumul său este incasabilă. Mirosul dispăre doar dacă trandafirul nu mai este trandafir. Își schimbă starea elementară după ce se degradează în timp.

În mod asemănător, ierburile au anumite proprietăți care le sunt inerente. Acestea sunt greutatea, ușurința, răcorirea, simplitatea, uscăciunea etc. Aceste *Gunas* sunt 20 în total și influențează organismul nostru în același mod. Să presupunem că utilizăm o plantă cu *Gunas* uscat, răcoros și ușor – atunci vom experimenta în organism efectele sale sub formă de uscăciune, răcorire și ușurință.

Ghimbirul este uscat și iute prin natură și, dacă îl consumăm, simțim căldură și uscăciune în corp. Ghimbirul agravează Pitta (Foc) din organism deoarece are în compoziția elementară foc și provoacă uscăciune și căldură, deoarece are căldură și uscăciune drept proprietăți inerente.

Proprietățile inerente ale materiei și compoziția lor elementară

Proprietate	Compoziție	Proprietate	Compoziție
Greutate	Pământ	Ușurință	Aer, Foc, Eter
Răcorime	Apă, Aer	Căldură	Foc
Onctuoșitate	Apă	Non-onctuoșitate	Aer, Foc
Simplitate	Pământ, Apă	Iuțime	Foc
Imobil	Pământ	Mobil	Aer
Delicatețe	Apă, Eter	Duritate	Pământ
Claritate	Pământ, Aer, Foc	Vâscozitate	Apă
Finețe	Eter	Asprime	Aer, Foc
Subtilitate	Foc, Aer, Eter	Masivitate	Pământ
Soliditate	Pământ	Fluiditate	Apă

Acestea sunt proprietățile care influențează, de asemenea, și modul în care ierburile sau regimul vor acționa în organismul nostru în procesul de vindecare sau provocare a bolii. Aceste „gunas” pot echilibra sau dezechilibra tri-energiile în funcție de compoziția lor elementară.

Proprietățile tri-energiilor pot fi corelate cu „Gunas” conform următorului tabel:

Vata	Pitta	Kapha
Uscat	Iute	Onctuos
Ușor	Înțepător	Imobil
Mobil	Nu la fel de dur ca Vata	Simplu
Dur	Fin	Greu
Subtil	Umed	Fin
Rece	Moale	Masiv
Clar	Mai lent decât Vata	Dezgustător
Delicat	Mai greu decât Vata	Foarte stabil și lent

Acestea fiind spuse, alimentele și ierburile care sunt ușoare, uscate, reci vor spori elementul de Aer și Eter (*Vata*) din organism, în timp ce alimentele și ierburile iuți și înțepătoare vor spori *Pitta* sau elementul de Foc din corp, cum ar fi condimentele. Alimentele și ierburile bogate în *Kapha* sunt degustătoare, masive, simple, groase și grele și acestea sporesc elementele de Apă și Pământ (*Kapha*) din corpul nostru.

Virya – Potență (Ierburi reci - calde)

Anumite ierburi vindeca prin *Rasa* (gusturi), altele prin *Gunas* (proprietăți inerente), altele prin *Virya* (alcaloizi potențiali sau activi), altele prin *Vipaka* (compoziție elementară schimbată după digestie) și altele prin *Prabhava* (efectul natural înăscut). *Virya* este termenul creat de anticii *ayurvedacharyas* pentru potența plantei. Planta poate produce căldură sau răcoare în organism. Acestea fiind spuse, există două feluri de *Virya* conform majorității experților în Ayurveda, Caldă și Rece. Toate ierburile pot fi clasificate drept calde sau reci în funcție de potența lor. Potența este decisă de efectul pe care planta îl produce în corp. De exemplu, ghimbirul produce căldură în organism, așadar se înțelege din efectul său că ghimbirul este cald. Alte ierburi care sunt calde în potență sunt, în mod similar, curcuma, usturoiul, busuiocul sfânt (Tulsi). Acestea se numesc ierburi „*Virya Calde*”. Există și alte ierburi care au un efect rece asupra corpului, numite ierburi „*Virya Reci*”. Lemnul de santal, neemul, trandafirul, vetiverul, nardul (Jatamansi), coriandrul au o potență rece, așadar se numesc ierburi „*Virya Reci*”.

Ierburile *Virya* reci au elemente reci în compoziție. Apa și aerul sunt elemente reci, în timp ce ierburile care au o potență caldă conțin elementul de foc în constituție, așadar ierburile acționează conform compoziției lor elementare.

Ierburile „*Virya reci*” sunt utile în bolile provocate de un nivel ridicat al Pitta (foc). Arjuna, neemul, nardul, shankhpushpi sunt utile în bolile Pitta precum tensiunea arterială, hiperaciditatea, probleme ale pielii, boli ale ficatului.

Ierburile „*Virya calde*” ajută în cazul bolilor provocate de Kapha (apă + pământ) și Vata (aer + eter). De exemplu, acestea sunt utile în condiții dureroase, pentru umflături, tumori, obezitate, colesterol, diabet, constipație, edem.

Acestea sporesc căldura în organism și folosirea lor excesivă poate duce la sporirea energiei de foc din organism. Guggulul, tămâia (*Boswellia*), curcuminul, ghimbirul, usturoiul sunt ierburi *Virya calde*. Usturoiul este folositor în cazul colesterolului, dar majoritatea pacienților care suferă de colesterol ridicat suferă, de asemenea, și de o tensiune arterială ridicată, așa că folosirea usturoiului la pacienții cu tensiune arterială nu este o idee bună, deoarece tensiunea arterială este o boală provocată de un dezechilibru al Vata (aer + eter) și Pitta (foc).

Vipaka – Compoziție elementară după digestie sau proprietatea metabolică

Majoritatea ierburilor își mențin, de obicei, componentele elementare după digestie. De exemplu, ghimbirul are un gust înțepător (aer + foc) și își menține aceeași compoziție elementară după digestie. Compoziția elementară după digestie este numită în Ayurveda drept „*Vipaka*” (proprietatea metabolică).

După digestie, toate ierburile sau alimentele vor avea fie efecte anabolice (*Santarpan*), fie efecte catabolice (*Aptarpan*). Ierburile și alimentele care au efecte anabolice sau sporesc grosimea, greutatea, puterea, vitalitatea și netezimea în organism sunt considerate a avea „*Vipaka dulce*”, iar ierburile care au efecte catabolice sau reduc greutatea corporală, provoacă lejeritate, scădere în greutate și uscăciune în corp sunt considerate a avea „*Vipaka înțepătoare*”. Dulcele poate fi numit „*Madhut*” și înțepătorul poate fi numit „*Katu*” în sanscrită.

În multe cazuri, după digestie, apare o schimbare în compoziția elementară a multor ierburi care erau prezente înainte de digestie. Anumite ierburi conțin apă și pământ, în timp ce altele conțin aer și eter. Compoziția lor elementară se poate schimba după ce trec prin procesul de digestie și se comportă conform compoziției elementare schimbate.

De exemplu, coacăzul indian are un gust acru (*Rasa*) și acru are pământ și foc în compoziția elementară însă, după digestie, conținutii săi elementari se schimbă în pământ și apă. Acest lucru este de înțeles deoarece coacăzul indian oferă nutriție și are efecte anabolice asupra organismului, chiar dacă are în compoziție un foc distructiv (gustul acru). Așadar se înțelege din efectele anabolice și nutritive ale coacăzului indian că „*Vipaka*” sa este dulce. Asta înseamnă că i s-a schimbat compoziția elementară de la pământ și foc la pământ și apă (dulce). A devenit dulce și va avea efecte nutritive și de susținere ale pământului și apei în organism.

În mod asemănător, Ashwagandha (aer + eter) are un gust amar, însă *Vipaka* sa este dulce. Din această cauză Ashwagandha are efecte nutritive, din cauză că are o *Vipaka* sau o compoziție elementară schimbată după digestie dulce.

Există atât de multe ierburi care au o compoziție elementară diferită după digestie. *Tinospora cordifolia* (*Giloy*) are un gust amar (*Rasa*), o potență caldă (*Virya*), însă compoziția sa elementară se schimbă după digestie în pământ și apă (dulce), astfel are o „*Vipaka dulce*”.

Iată câteva exemple ale unor ierburi care au o compoziție elementară (*Vipaka*) schimbată după digestie:

Nr. Crt .	Denumirea în latină	Denumirea în română	Denumirea în sanscrită/ indiană	Rasa (Componentele elementare înainte de digestie)	Vipaka (Componentele elementare după digestie)	Efectele asupra organismului
1	Emblica officinalis	Agris	Amla	Acru (pământ + foc)	Dulce (pământ + apă)	Nutritive, de susținere
2	Withania somnifera	Cireș de iarnă	Ashwa-gandha	Amar, înțepător (aer + foc)	Dulce (pământ + apă)	Nutritive, de susținere

Acestea fiind spuse, există ierburi care au o compoziție elementară diferită înainte de digestie care se modifică după digestie. Compoziția elementară schimbată poate fi determinată după ce se observă efectele plantei respective asupra organismului.

Prabhava – Efectul natural înnăscut

Există anumite ierburi care se află dincolo de explicația mecanismelor de acționare prin gustul lor (*Rasa*), proprietățile inerente (*Guna*), potență (*Virya*), compoziție elementară schimbată după digestie (*Vipaka*).

Mecanismul lor de acționare poate fi explicat prin alt concept cunoscut ca „Prabhava”. Prabhava poate fi înțeleasă și ca efectul natural înnăscut al plantei asupra organismului. În Ayurveda a fost descrisă ca o putere „divină” specială din plantă care se află dincolo de înțelegerea minții umane și a științei moderne.

Termenul de „Prabhava” poate fi, de asemenea, înțeles și explicat de unii dintre experții moderni în Ayurveda ca „principiul activ sau fito-chimicalele” regăsite în plante. Conform studiilor moderne, ierburile acționează datorită principiilor active prezente în interiorul lor.

De exemplu, curcuma este eficientă datorită curcuminoizilor din compoziție. Guggulul este eficient din cauza guggulosteronilor din compoziție. Isopul de apă (Brahmi) este folositor din cauza bacopozitilor pe care îi conține. Arjuna este eficientă din cauza glicozidelor și a altor flavonoide prezente în compoziție.

Cu toate acestea, conform principiilor de bază ale Ayurveda, această teorie a fito-chimicalelor active nu ar trebui să fie considerată singurul principiu al eficienței acestei plante.

Există ierburi care conțin anumite fito-chimicale, însă nu sunt eficiente doar pentru o singură afecțiune, ci pentru mai multe. Mecanismul de acționare nu poate fi explicat prin gust, proprietăți inerente, potență sau prin fito-chimicalele prezente în acea plantă, însă acea plantă totuși acționează în anumite afecțiuni specifice. Acea putere divină se numește „Prabhava” în Ayurveda. Savanții noștri încă nu au reușit să descopere mulți micronutrienți, vitamine și alte principii active prezente în multe alimente și ierburi responsabile de acțiunea lor.

În prezent extragem fito-chimicalele concentrate din acele ierburi și descoperim că, deși sunt eficiente, pot avea efecte secundare în anumite cazuri.

În această lume modernă trebuie să ne schimbăm perspectiva. Dumnezeu a creat atâtea lucruri misterioase care încă necesită timp pentru a fi înțelese. Deși am făcut multe cercetări asupra tuturor lucrurilor, încă nu suntem capabili să cercetăm toate fito-chimicalele, elementele, vitaminele și toți micronutrienții de care are nevoie corpul nostru. Cercetările noastre se schimbă la fiecare 10-15 ani. Doza zilnică recomandată (valorile DZR) ale diferitelor vitamine și minerale se tot schimbă cu timpul.

Ayurveda nu se schimbă. Are diferite legi care nu se schimbă cu timpul. Se bazează pe legi ale naturii, care sunt eterne. Neemul este amar și va rămâne amar pentru totdeauna. Aloe vera este, de asemenea, amară și va rămâne mereu amară și va continua să se comporte conform compoziției elementare a gustului (*Rasa*), proprietăților inerente (*Gunas*), potenței (*Virya*), compoziției elementare după digestie (*Vipaka*) și efectului natural înnăscut (*Prabhava*) pe care le deține. Este atât de simplu.

Acesta este motivul pentru care Ayurveda ne-a tot îndemnat să folosim planta ca un întreg. Poate nu vom ști niciodată care vitamină, fito-chimicale sau micronutrienți există în natură, însă știm cu siguranță care gusturi, proprietăți inerente, potență și compoziție elementară provoacă efectul.

Aceste fito-chimicale prezente în plante nu ar trebui să fie extrase din ierburi pentru a fi folosite de unele singure. Dacă se întâmplă asta, potența lor poate crește, însă se pot amplifica și efectele secundare, cum se întâmplă în cazul medicamentelor sintetice. În opinia mea, o fito-chimicală este, de fapt, un medicament sintetic care acționează mai repede, însă ar trebui supravegheat de un expert în Ayurveda.

Așadar, conform Ayurveda, „Prabhava” nu ar trebui înțeleasă doar prin fito-chimicalele prezente în organism, ci și ca ceva care nu poate fi explicat prin parametrii moderni.

„Purnamadah purnimidam purnat purna muducyate

Purnasya purnamadayah purnmewha vasiisate”

Acest vers poate fi înțeles din exemplu. Dumnezeu a creat întreaga lume și oceanele. Dacă iei un ulcior întreg de apă din ocean, ulciorul este plin și complet. Deși am umplut ulciorul din ocean, oceanul este tot complet. Noi suntem suflete și suntem înrudiți cu Dumnezeu și, în acest fel, suntem parte din Dumnezeu. Dumnezeu este complet și creațiile Lui sunt, de asemenea, complete.

În plante se află din plin micronutrienți/vitamine/componenti activi. Noi nu cunoaștem încă multe dintre ele și Ayurveda recomandă să fie folosite regimul, fructele și ierburile ca un întreg pentru a obține beneficii complete în loc să fie extrase ingredientele active din plante. Ingredientul activ este că oricare altă chimicală care poate acționa rapid, însă poate avea și efecte secundare. Este potrivit, de obicei, pentru tratarea simptomatică a problemei.

Cum vindecă plantele

Plantele vindecă prin	Termenul în Ayurveda
Gusturi – 6 gusturi	„Rasa”
Proprietăți inerente	„Guna”
Potență – alcaloizi activi, natura caldă/rece	„Virya”
Compoziția elementară schimbată – după digestie	„Vipaka”
Efectul natural înăscut	„Prabhava”

„Sarvada sarvbhabanam samanya vridlukarnam hrass hetu visheshch”

(Charak Sutra – sthana 1/44)

Ce este asemănător întotdeauna provoacă o creștere a proprietăților asemănătoare și ce este opus provoacă o scădere a proprietăților opuse. De exemplu, ierburile și alimentele care

au în compoziția elementară foc vor spori focul (Pitta) în organism și vor scădea aerul (aer + eter) și Kapha (pământ + apă) din organism din cauza proprietăților opuse.

Ierburile și alimentele au efecte similare și opuse în organismul nostru conform compoziției lor elementare, a gusturilor lor și a proprietăților lor inerente sau *Gunas*.

Metode de diagnosticare în Ayurveda

Conform Ayurveda, diagnosticarea nu înseamnă doar numirea bolii, ci și identificarea dezechilibrului de la nivelul tri-energiilor (doshe).

Accentul se pune în special pe tehnicile non-invazive și pe întrebările cuprinzătoare legate de somn, apetit, comportament general. De obicei, diagnosticarea se face prin observarea simptomelor și căutarea anumitor semne. Simptomele sunt cele pe care pacientul le transmite doctorului, iar semnele sunt observate doar de către medic. Un medic bun poate să stabilească cu ușurință un diagnostic în funcție de semne, care se bazează în totalitate pe perspectiva de observare a persoanei.

Înțelepții antici au pus accent pe tehnica observării și au preferat-o în locul tehnicilor invazive. Toate metodele sunt folosite pentru a observa diferitele caracteristici ale diferitelor energii (doshe) doar pentru a le evalua dezechilibrul proporțional.

De exemplu, dacă cineva suferă de uscăciune, neliniște, vise ciudate despre zburat sau cădere, senzație de furnicături oriunde pe corp sau crampe musculare înseamnă că Vata sa (energia kinetică) este perturbată. Dacă persoana suferă de aciditate, senzație de arsură la nivelul ochilor, mâinilor și picioarelor, tensiune arterială, erupții ale pielii și vise despre foc, flash-uri de lumină etc., înseamnă că Pitta sa, sau energia focului, este perturbată. Dacă o persoană se simte greoaie, suferă de letargie, oboseală, somnolență, vise despre înec, înseamnă că aceasta are o Kapha (energia potențială) perturbată. Există multe alte lucruri care se observă pentru a concluziona dezechilibrul doshic.

Factorii care sunt în principal non-invazivi sunt:

- I. Diagnosticarea prin metodele formatului de opt părți
- II. Prakriti – constituția fizică și mentală
- III. Kaal (timpul) – vârsta, relația dintre semne și simptome cu timpul și anotimpurile
- IV. Patogeneza sau „Samprapti” – diferitele stadii ale dezvoltării bolii.

I. Cele opt metode de diagnosticare

Acestea reprezintă căi excelente de a evalua dezechilibrul tri-energiilor. Vaidya ayurvedică cercetează amănunțit următoarele pentru a ajunge la un diagnostic.

Diagnosticul conform Ayurveda

Diagnosticul conform Ayurveda nu înseamnă doar numirea bolii, ci și identificarea dezechilibrului acestor tri-energii prin examinarea următoarelor:

- | | |
|-------------------|------------------------------------|
| 1. Puls | 5. Ochi |
| 2. Urină | 6. Limbă |
| 3. Materii fecale | 7. Voce sau vorbire |
| 4. Piele | 8. Conformația copului sau Aakriti |

Iată cele 8 metode de diagnosticare:

1. Examinarea pulsului – Aceasta este una dintre cele mai semnificative metode de diagnosticare din Ayurveda. Mulți *Vaidyas* pot ajunge la un diagnostic doar prin examinarea pulsului. Sunt examinate puterea, ritmul, viteza și calitatea pulsului pentru a ajunge la o concluzie. Pulsul Vata este rapid, neregulat, se mișcă precum un șarpe. În medicina modernă poate fi comparat cu un puls filiform, neregulat. Pulsul Pitta este trepidant, puternic, bogat și înălțat la mijloc. Poate fi comparat un o broască săltăreață. Pulsul Kapha este lent, constant și oarecum greoi. Poate fi comparat cu mișcarea unei lebede.

Uneori pulsul se suprapune și, prin experiență, se poate simți că un strat gros de acoperire se mișcă odată cu pulsul. Pulsul este acoperit cu „Ama”. Acest lucru poate duce la diagnosticarea bolii auto-imune sau poate prezice multe alte boli.

2. Examinarea urinei – Urina se examinează cu ochiul liber pentru a-i verifica culoarea, consistența, frecvența și sedimentele, dacă există.

3. Examinarea scaunului - Examinarea directă a materiei fecale cu ochiul liber poate spune multe despre focul digestiv. Culoarea, consistența, maniera de plutire, mirosul, prezența sângelui sau mucusului pot oferi multe indicii referitoare la diverse dezechilibre ale doshelor.

4. Examinarea limbii - Culoarea, forma, stratul de acoperire pot indica multe anormalități ale doshelor.

5. Examinarea ochilor – Culoarea sclerei, conjunctivei, mărimea globului ocular, uscăciunea, forma și zona din jurul ochilor pot oferi informații despre diverse boli metabolice severe.

6. Voce sau vorbire – Puterea sau abilitatea unei persoane de a vorbi, continuitatea, răgușeala etc. pot oferi indicii despre multe procese care stau la baza bolii.

7. Piele – Temperatura pielii, culoarea sa, sensibilitatea, anormalitatea pielii ne pot oferi informații despre multe stadii cronice.

8. Corpul - Conformația sau aspectul general – Un *vaidya* experimentat poate obține multe informații din aspectul general al unei persoane. Conformația indică nivelul puterii, vitalității și forței de viață. Examinarea părului, unghiilor și a altor organe poate dezvălui multe semne care indică diverse boli.

II. Tipuri fizice și mentale (Prakriti) și diagnostic

Fiecare om este diferit, așadar Ayurveda recomandă diferite tipuri de medicamente pentru fiecare persoană, chiar dacă ei suferă de aceeași boală. Leacul nu este ales numai în funcție de simptome sau de gravitatea bolii, ci și în funcție de fiecare tip de corp și tip mental.

Fiecare individ este diferit. Fiecare persoană are un corp și un tip mental diferit, fapt care se numește „*Prakriti*” (constituția) persoanei. Acestea fiind spuse, constituția individuală este o unealtă foarte importantă de știut despre predispoziția individuală la diversele boli și poate prezice, de asemenea, multe informații despre bolile în curs de desfășurare.

III. Timpul

Conform Ayurveda, nivelul tri-energiilor se schimbă în funcție de timp. În timpul copilăriei Kapha este mai ridicată, de aceea copii suferă de boli ale tractului respirator, somnul este liniștit și este cea mai fericită dintre toate vârstele vieții umane. Tinerețea reprezintă timpul Pitta, așadar tinerii suferă în principal de boli în care elementul de foc este

perturbat precum acnee, căderea prematură și albirea părului, agresiune, gelozie, furie, schimbări de stare. Vârsta înaintată reprezintă timpul în care energia Vata (aer) este perturbată, așadar sistemul nervos este afectat, mobilitatea este alterată, se dezvoltă afecțiuni dureroase ale încheieturilor și somnul devine deficitar.

În mod asemănător, anotimpurile au un impact major asupra imunității corpului de-a lungul anului. Dezechilibrul tri-energiilor poate fi evaluat ținând cont de acest factor.

Iată o analogie a unui laic care ne ajută să înțelegem cursul natural al tri-energiilor de-a lungul vieții umane. Nu este scris nicăieri în Ayurveda, însă asta este ce se întâmplă de fapt în societatea zilelor noastre.

Grupa de vârstă	Comportament general	Descriere
Între 0 – 10 ani	Copilul întotdeauna „varsă”	Copii continuă să verse în mod general, copilăria reprezentând timpul <i>Kapha</i>
Între 10 – 20 ani	„Fiori” ai adolescenței	Apar schimbări hormonale, ducând la acnee, comportament palpitant în viață, schimbări ale stărilor de spirit – <i>Pitta</i> crește și <i>Kapha</i> atinge un nivel normal
Între 20 – 30 ani	Timpul tinereții – „Intenții”	Persoana începe să-și ia cariera în serios, intențiile, dorințele sunt ridicate – este timpul unei <i>Pitta</i> ridicate
Între 30 – 40 ani	Plata „facturilor”	Cea mai stresantă perioadă a vieții unui om. În timpul acestei perioade persoana are o carieră stabilă și este preocupată cu plătitarea „facturilor”. Acesta este, din nou, timpul unei <i>Pitta</i> ridicate, Vata abia începe să apară, provocând anxietate și probleme înrudite.
Între 40 – 50 ani	Facturi și medicamente	Dacă o persoană își ignoră sănătatea în timpul perioadei de „facturi”, medicamentele îi vor apărea în viață.
Între 50 – 60 ani	Medicamente - Ucidere	Viața este afectată de stilul de viață modern. Deși se consideră că durata de viață a crescut, calitatea vieții a scăzut îngrozitor. Asta se datorează în primul rând medicamentelor, fertilizatorilor și pesticidelor din agricultură, alimentelor ambalate, agenților de colorare artificiali, agenților de aromatizare, conservanților și, în special, unui stil de viață defectuos.
De la 60 ani în sus	Viața ucide	Deși persoana trăiește și încearcă să se bucure cât mai mult, forța de viață se deteriorează exponențial. Numai modul de trai ayurvedic poate preveni acest lucru.

Efectele anotimpurilor asupra puterii/imunității naturale a organismului

Kaal (Semestru)	Ritu (Anotimp)	Putere și vitalitate (Lunile conform anotimpurilor din India)
Aadaan Kaal/Utrayan (Solstițiul de vară)	Toamna de vară (Shishir)	Maxim - Magha și Phalguna (Între jumătatea lunii ianuarie și jumătatea lunii martie)
	Primăvara (Vasant)	Mediu – Chaitra și Baisak (Între jumătatea lunii martie și jumătatea lunii mai)
	Vara (Grishm)	Minim – Jyeshtha și Aashadha (Între jumătatea lunii mai și jumătatea lunii iulie)
Visarga Kaal/Dakshinayan (Solstițiul de iarnă)	Anotimpul ploios (Varsha)	Minim – Shravan și Bhadrapada (Între jumătatea lunii iulie și jumătatea lunii septembrie)
	Înainte de iarnă (Sharad)	Mediu – Aashvin și Kartika (Între jumătatea lunii septembrie și jumătatea lunii noiembrie)
	Iarna (Hemant)	Maxim – Margshirsha și Pausha (Între jumătatea lunii noiembrie și jumătatea lunii ianuarie)

Efectele anotimpurilor asupra tri-energiilor (Lunile conform Indiei)

Energii	Acumulare	Alterare sau agravare	Alinare
Vata (energia kinetică)	Vara (Grishm – 16 mai – 15 iulie)	Sezonul ploios (Varsha – 16 iulie – 15 septembrie)	Înainte de iarnă (Sharad – 16 septembrie – 15 noiembrie)
Pitta (energia termală)	Sezonul ploios (Varsha – 16 iulie – 15 septembrie)	Înainte de iarnă (Sharad – 16 septembrie – 15 noiembrie)	Iarna (Hemant – 16 noiembrie – 15 ianuarie)
Kapha (energia potențială)	Toamna (Shishir – 16 ianuarie – 15 martie)	Primăvara (Vasant – 16 martie – 15 mai)	Vara (Grishm – 16 mai – 15 iulie)

Efectul timpului asupra celor 3 energii

Energii	Perioada vieții	Zi	Noapte	Ora mesei
Vata (energia kinetică)	Bătrânețe	Între 14 ⁰⁰ și 18 ⁰⁰	Între 2 ⁰⁰ și 6 ⁰⁰	La 4-6 ore după masă
Pitta (energia termală)	Tinerete	Între 10 ⁰⁰ și 14 ⁰⁰	Între 22 ⁰⁰ și 2 ⁰⁰	La 2-4 ore după masă
Kapha (energia potențială)	Copilărie	Între 6 ⁰⁰ și 10 ⁰⁰	Între 18 ⁰⁰ și 22 ⁰⁰	Imediat după masă

IV. Cele 6 etape ale dezvoltării bolii – (Patogeneză)

Bolile progresează lent și simptomele apar doar după ce bolile au progresat până la stadiul 4 sau 5. Așadar, Dumnezeu ne-a oferit destul timp înainte ca bolile să progreseze la un stadiu incurabil. În Ayurveda, termenul folosit este „*Shad-Kriya Kaal*” (Shad – șase, Kriya – acțiune, Kaal - timp). Aceste 6 etape reprezintă cele 6 oportunități de tratare a bolilor la diverse stadii ale progresului.

Corpul devine bolnav, lent și constant. Dezechilibrul *doshelor* intervine încet în funcție de regim, anotimp și îmbătrânire. Toate bolile se produc după ce tri-energiile (doshele) se dezechilibrează și trec prin aceste etape. Etapele sunt rapide în cazul unora și lente în cazul altora în funcție de regim, stil de viață și conformație.

Primele 3 reprezintă etapele fiziologice și sunt naturale. Dacă stilul de viață și regimul nu se adaptează pentru a menține doshele sub control sau într-o stare naturală, acestea vor fi afectate. Ele sunt alinate în circumstanțe normale dar, dacă regimul și stilul de viață nu sunt regulate, doshele se dezechilibrează și provoacă boala.

Acestea fiind spuse, trebuie să urmărim un regim și un stil de viață natural și să înțelegem efectele anotimpurilor, regimului și stilului de viață asupra echilibrului *doshic*. Aceasta este singura metodă prin care putem preveni bolile sau chiar să tratăm afecțiunile cronice.

Cele 6 etape ale dezvoltării bolii sunt:

1. Acumulare (*Sanchay*)
2. Agravare (*Prakop*)
3. Fie ameliorare, fie răspândire (*Shaman sau Prasar*)
4. Relocare (*Sthan-Samshraya*)
5. Manifestare (*Vyakta*)
6. Stadiul cronic sau de diferențiere (*Bheda*)

Prima etapă se numește etapă de „acumulare” a *doshelor*. După cum știți, *doshele* sunt influențate de anotimp, regim, stil de viață, vârstă și comportament. *Doshele* încep, în primul rând, să se acumuleze în propriul loc. De exemplu, locul Vata este în intestinul gros și începe să se acumuleze acolo în timpul verii. Este o lege simplă a naturii. În mod asemănător, Pitta și Kapha se acumulează în timpul ploilor și a toamnei.

Cea de-a 3-a etapă reprezintă fie ameliorare, fie răspândire. Dacă există condiții favorabile bolilor, *doshele* se răspândesc și, dacă există condiții favorabile sănătății, *doshele* agravate sunt ameliorate.

Doshele se agravează chiar în următorul sezon în care se acumulează. Acest lucru poate fi înțeles prin fierberea laptelui într-o cratiță. La început fierbe în propriul loc, lucru numit „agravare”. După aceea, dacă factorul provocator (căldură) dispare, laptele nu va mai fierbe ușor-ușor și agresiunea va fi ameliorată. Asta se numește ameliorare și, dacă factorul provocator nu este îndepărtat, laptele se va deversa și va începe să se răspândească în afara propriului loc. Această răspândire implică arzătorul și rafturile. În mod asemănător, *doshele* își părăsesc propriul loc și se răspândesc către alte țesuturi ale corpului și le implică și pe acelea.

La fel este și în cazul tri-energiilor: acestea sunt agravate datorită factorilor lor provocatori și, dacă acea cauză nu este îndepărtată, vor continua să se agraveze și să își părăsească locul pentru a implica alte țesuturi și organe. Acest lucru se numește răspândirea sau diversificarea tri-energiilor care provoacă diverse boli.

A 4-a etapă este cea a relocării. *Doshele* se răspândesc prin diferite canale ale corpului numite „*Srotas*”. Atunci când răspândirea *doshelor* implică țesuturile corpului și se localizează într-o zonă care nu le este specifică, etapa se numește „relocare” sau *Sthan-Samshraya*.

Aceasta este cea de-a 4-a etapă a tratamentului. *Doshele* se localizează numai în acele locuri ale corpului care sunt relativ mai slabe. *Doshele* se amestecă cu țesuturile atunci când își mută locul. În această etapă, simptomele prodromale încep să apară. Procesul bolii încă poate fi inversat în acest punct deoarece adevăratele simptome încă nu au apărut. În caz contrar, boala progresează la etapa 5 sau 6 care provoacă țăesuturilor daune ireversibile.

În cea de-a 4-a etapă, *doshele* ar trebui să fie tratate mai întâi în funcție de locația lor. De exemplu, dacă Vata s-a relocat în zona naturală a Pitta, ar trebui să fie tratată precum Pitta.

Cea de-a 5-a etapă se numește stadiul apariției simptomelor. Aceasta este etapa „Manifestării” sau „Vyakta”. În această etapă, tratamentul este orientat către controlarea bolii, precum și către restaurarea dezechilibrului doshic.

Pot fi utilizate diverse leacuri ayurvedice care vizează diverse simptome și restaurează dezechilibrul doshic. Aceasta este etapa în care boala este într-adevăr observată de pacienți și diagnosticată în sistemul medical modern.

Ayurveda a descris diverse căi de diagnosticare, prevenire și tratare a diverselor dezechilibre naturale cu mult înainte de apariția sau manifestarea lor. Înțelegerea legilor naturii referitoare la efectele naturii, stilului de viață, comportamentului și regimului asupra organismului nostru poate să scada semnificativ apariția diverselor boli.

6. Stadiul cronic sau de diferențiere (Bheda)

Boala devine dificil de vindecat sau incurabilă dacă nu este tratată corespunzător în cea de-a 5-a etapă. Aceasta este o etapă a diferențierii bolii în diverse forme. De exemplu, simptomele diabetului apar în cea de-a 5-a etapă, însă în etapa a 6-a apar, de asemenea, și complicațiile. Acasta este o etapă a diverselor complicații ale unei boli. Cum este și în cazul diabetului, apar diverse complicații precum neuropatie, nefropatie, retinopatie etc. Acestea fiind spuse, diabetul se află în acest moment într-un stadiu diferențiat.

În această etapă, țesuturile și canalele (*Srotas*) devin extrem de afectate sau deformate structural.

Metode de vindecare în Ayurveda

Metode de vindecare în Ayurveda



Vindecare prin folosirea ierburilor, mineralelor, metalelor și produselor din resurse naturale



Vindecare prin cele 5 metode de purificare cunoscute ca „Panchakarma”



Vindecare prin binecuvântări divine, rugăciuni, meditații și rostirea mantrelor etc.



Vindecare prin consiliere și consultații psihologice.

Ayurveda descrie diverse metode de tratare și prevenire a bolilor. Scopul majorității acestor metode sau terapii este de a restabili echilibrul dintre diversele energii, vindecând problema de la rădăcină, fără a duce la complicații sau boli noi. Următoarele metode au fost adoptate pentru a atinge acest nivel al sănătății.

Aceste metode pot fi folosite, de asemenea, chiar și în timpul unui stadiu sănătos ca terapie preventivă.

- I. Vindecare prin folosirea ierburilor, mineralelor, metalelor și produselor din resurse naturale.
- II. Vindecare prin cele 5 metode de purificare cunoscute ca „Panchakarma”
- III. Vindecare prin binecuvântări divine, rugăciuni, meditații și rostirea mantrelor
- IV. Vindecare prin consiliere și consultații psihologice.

I. Vindecare prin folosirea ierburilor, mineralelor și metalelor

Există multe ierburi folosite în diferite afecțiuni. Cele mai severe afecțiuni pot fi vindecate prin folosirea acestor ierburi. Pe lângă plante, Ayurveda a folosit, de asemenea, proprietățile de vindecare ale metalelor și mineralelor care pot fi procesate într-o asemenea manieră încât cele mai grele metale precum mercurul, plumbul, arsenicul și staniul devin medicamente salvatoare, nu otrăvuri. Deși acum suntem mult mai avansați din punct de vedere tehnologic, tehnologia ayurvedică de transformare a metalului greu periculos în medicamente vindecătoare nu este încă clară pentru mulți oameni de știință moderni.

Natura dispune de calciu în abundență sub formă de cochilii și perle și este folosit de experții în Ayurveda după procesare și oferă rezultate excelente în multe boli precum tensiunea arterială, afecțiuni ale pielii și alte dezechilibre ale Pitta.

Acestea fiind spuse, există diverse produse Ayurveda disponibile pe piață care sunt strict pe bază de plante, alte produse care sunt herbo-minerale și alte produse pe bază de metale.

Metalele sunt prelucrate cu diverse ierburi pentru a le face compatibile cu organismul. Metalele grele și formele lor anorganice sunt convertite sub forme organic-acceptate prin frecare, încălzire, prelucrându-le cu multe ierburi organice de atâtea ori încât generează forțele vindecătoare din interiorul lor și le face inofensive.

Energia de vindecare deținută de metale poate fi superioară ierburilor și oferă rezultate instantanee în cazul multor boli precum reumatismul, cancerul și multe altele.

II. Cele 5 metode de purificare – „Panchkarma”

Aceste 5 metode de purificare sunt practicate pentru a curăța întregul sistem. Acestea sunt:

- 2 metode de pre-curățare sau preliminară (*Poorva Karma*)
- 5 metode principale de curățare (*Pradhan Karma Panch-karma*)
- 2 metode post-curățare (*Paschaat Karma*)

Metode preliminare sau proceduri pregătitoare:

Iată 2 metode de a ajuta corpul să elibereze „Ama”(endotoxinele), fiind înlăturate din organism prin 5 metode principale de purificare. Acestea sunt:

1. Masajul

2. Inducția transpirației (terapie prin cataplasma, sudație sau încălzire)

Masajul – include diverse tipuri de masaj. Masajele ayurvedice sunt cunoscute la nivel mondial pentru proprietățile de vindecare. Masajul reprezintă doar o acțiune pre-panchkarma utilizată pentru a restabili dezechilibrul Vata. Sunt folosite diverse metode, uleiuri pentru masaj, uleiuri pe bază de plante pentru diverse boli după ce se analizează agravarea sau dezechilibrul tri-energiilor, precum și al „Ama”. Se ține cont de principiile de bază ale vindecării ayurvedice atunci când se alege tipul de masaj, ierburi și ulei pentru masaj.

Masajul este uneori contraindicat în boli provocate de un surplus de „Ama” pentru că proprietățile uleioase ale „Ama” sunt aproape asemănătoare. Ambele sunt lipicioase, uleioase, anoste, imobile, dense și opace. În astfel de cazuri se recomandă încălzirea pe uscat și transpiratul pentru a alunga/topi „Ama” lipicioasă din canale și organe.

Masajul este, de obicei, recomandat în cazul dezechilibrelor Vata (elementul de aer). Proprietățile Vata sunt opuse uleiului, așadar ameliorarea apare imediat. Vata provoacă oboseală, osteneala, slăbiciune la nivelul mușchilor, uscăciune etc.

Dezechilibrul Vata este, de obicei, cauza majorității bolilor. Pitta și Kapha sunt imobile, numai dezechilibrul de la nivelul Vata poate provoca deplasarea, ducând astfel la boli complicate.

Inducția transpirației – Acest pas presupune inducerea transpirației prin diverse metode, care includ baia directă de aburi, aburirea pe uscat în cabină, aburire localizată, inducția transpirației prin căldură uscată, masaj cu pietre calde și multe alte căi care, din nou, depind de combinația dintre „Ama” și diverse țesuturi și energii. Transpirația elimină toxinele din organism și deschide porii blocați. Textele ayurvedice antice ne-au dezvăluit 23 de metode diferite de inducție a transpirației. 13 dintre ele reprezintă expunerea corpului la căldură directă și celelalte 10 reprezintă metode indirecte de inducere a transpirației.

Proceduri pregătitoare pentru Panchkarma

- Snehana – (Masaj cu uleiuri)

Prima procedură pregătitoare este cea de saturare a corpului cu uleiuri pe bază de plante și uleiuri medicinale.



- Swedana – (Cataplasma fierbinte)

A doua procedură pregătitoare este aplicarea terapeutică a căldurii asupra corpului.



Principalele metode de purificare (*Pradhan Karma*)

Aceste cinci metode includ metode viguroase de purificare internă. Diversele metode pot fi practicate individual sau utilizate toate odată, în funcție de afecțiune. Acestea sunt:

1. Emeză terapeutică (*Vamana*)
2. Purgația terapeutică (*Virechana*)
3. Purificarea terapeutică a colonului și întinerire (*Vasti*)
4. Purificarea terapeutică a regiunii nazale (*Nasya*)
5. Lăsarea de sânge terapeutică (*Rakta-Mokshna*)

1. **Vamana – (emeză terapeutică)** – Se folosește în principal pentru a elimina Kapha acumulată din regiunile superioare ale organismului, fiind în special eficientă în cazul afecțiunilor de tip „Kapha”. Este folositoare în cazul astmului, bronșitei cronice și a mucusului acumulat în plămâni.

2. **Virechana – (purgația terapeutică)** – Purgația este indusă prin folosirea diverselor ierburilor pentru a elimina excesul de „Pitta” (energie termală), fiind extrem de folositoare în bolile caracterizate de foc excesiv. Bolile de piele, senzațiile de arsură de la nivelul întregului corp, nivelul ridicat al acidului uric, aciditatea și tensiunea arterială pot fi ameliorate prin purgație terapeutică indusă.

3. **Vasti – (purificarea terapeutică a colonului și clisme de întinerire)** – Uneori, prin utilizarea diverselor ierburilor, a laptelui, a supelor etc., se practică diverse tipuri de clisme medicinale de întinerire numite „Vasti”. „Vasti” este foarte benefică în cazul afecțiunilor

Vata, din moment ce colonul reprezintă locul unde se afla Vata (energia kinetică) a organismului. Vata este responsabilă de 80% dintre boli pentru că celelalte energii nu sunt mobile; Vata le face mobile și le deplasează în alte locuri pentru a provoca boli. Acestea fiind spuse, purificarea colonului devine o parte foarte importantă în tratarea multor boli. „Vasti” ar trebui precedată de alte proceduri.

4. Nasya – (Purificarea terapeutică a regiunii nazale) - Acest tip de purificare este benefică în mod special în cazul afecțiunilor de la nivelul urechilor, nasului și a gâtului. Este utilă, de asemenea, și în cazul problemelor la ochi.

5. Rakta-Mokshna – (Lăsarea de sânge terapeutică) – În această procedură, o cantitate mică de sânge este absorbită în ședințe fie prin folosirea lipitorilor, fie prin folosirea ventuzelor. Aceasta este o terapie testată în timp în cazul multor afecțiuni ale sângelui și a toxinelor acumulate în organism. Toxinele sunt eliminate prin folosirea ventuzelor sau a lipitorilor. Corpul produce sânge nou, lipsit de toxine.

Cinci proceduri principale ale Panchkarma		
Vamana (emeza terapeutică)	Procedura care vindecă bolile legate de energia potențială (Kapha) prin inducerea emezei terapeutice	
Virechana (purgație terapeutică)	Procedura care vindecă bolile legate de energia termală (Pitta)	
Vasti (purificarea și întinerirea terapeutică a colonului)	Procedura care vindecă bolile legate de energia kinetică (Vata)	
Nasya (purificarea terapeutică a zonei capului)	Procedura care vindecă bolile legate de cap, gât (urechi, nas, gât și ochi, etc.)	
Rakta- Mokshan (lăsare de sânge terapeutică)	Procedura care vindecă bolile cronice legate de piele, sânge și energie termală prin folosirea lipitorilor sau a ventuzelor	

Proceduri post-panchkarma (*Sansarjan Karma*)

După terminarea celor 5 metode de purificare, persoana se simte reîmprospătată și ușoară. După panchkarma, focul digestiv al persoanei este restabilit și aceasta se simte întinerită și ușoară ca un copil.

Fața strălucește, ochii sunt luminoși, sufletul devine fericit și corpul este întinerit. Din aceste motive Panchkarma este foarte importantă pentru menținerea sănătății.

Proceduri post-panchkarma

Samsarajan Karma – Acestea reprezintă setul de proceduri adoptate pentru a restabili focul digestiv, funcțiile sănătoase ale metabolismului, imunitatea etc. printr-un regim și stil de viață graduale.



III. Vindecare prin rugăciuni, yoga, meditație și rostirea mantrelor

Ayurveda crede cu tărie în binecuvântări și rugăciuni. Puterea care stă în spatele acestora este incredibilă și se află dincolo de căile moderne de înțelegere. Acestea fiind spuse, oamenii o iau acum din nou în considerare ca pe o metodă de vindecare.

IV. Vindecare prin consiliere și consultații psihologice

Există multe probleme de sănătate în care factorul de bază este agonia mentală. Dezechilibrul sănătății mentale duce la dezechilibrarea tri-energiilor și apoi la apariția bolilor. Aceste boli pot duce, de asemenea, la multe boli psihosomatice. Încurajarea, meditația, compania oamenilor buni, lecturile bune și consultațiile de sănătate oferite de un psihiatru expert în Ayurveda pot aduce viața la normal în astfel de condiții, prevenind astfel dezvoltarea bolilor la nivel fizic.

Terapia de întinerire

Este la fel ca întreținerea unei mașini. Așa cum mașina ta are nevoie de întreținere, la fel și corpul trebuie întreținut. Oamenii cheltuie sume mari de bani pentru întreținerea mașinii, casei și a grădinii și petrec mult timp făcând bani pentru a-i cheltui pe astfel de lucruri. Acestea fiind spuse, trebuie să ne facem timp pentru noi înșine și să ne întreținem organismul pentru a putea funcționa corespunzător. Trebuie să urmăm calea ayurvedică de întinerire deoarece ne va întineri și sănătatea mentală și spirituală, în timp ce alte metode de întinerire precum sălile de sport și saloanele oferă importanță doar sănătății fizice.

Yajjara vyadhi naasnam, tad rasayanam

Cel care distruge bătrânețea și bolile se numește „*Rasayana*”. Orice plantă, orice aliment, regim sau activitate care promovează longevitatea se numește „*Rasayana*”.

Înțelepții antici au pus mult accent pe întreținerea tinereții și energiei de la nivelul celulelor. Pentru asta, ei au creat multe formulări pe bază de plante precum „*Chawyanprash*”, formate din aproximativ 50 plante de întinerire rare precum amalaki sau haritaki și au dezvoltat, de asemenea, metode de a trăi într-o manieră jovială și de a păstra ororile îmbătrânirii la distanță. Terapia de întinerire se mai numește „*Tratamentul Rasayana*” și orice este anti-îmbătrânire se numește „*Rasayan*”. Amla este un *Rasayan*, la fel și haritaki și multe alte plante. Să călătorești în locuri minunate, să trăiești într-o casă frumoasă cu o soție și copii minunați, să vorbești și să-ți petreci timp prețios cu prietenii, să-ți faci timp pentru tine și să faci activități bune în societate – toate înseamnă întinerire (*Rasayana*).

Stresul negativ este opus față de *Rasayana* așadar, pentru a elimina stresul negativ din viață, persoana trebuie să facă terapie *Rasayana* în mod regulat.

Rasayana este precum un nectar că promovează durata vieții, oferă sănătate, susține vârsta, sporește agilitatea și elimină extenuarea, oboseala și slăbiciunea.

Charaka – un vechi savant al ayurveda a menționat că fructele de Amla și Haritaki sunt cele mai bune pentru întinerire. Acesta a descris foarte multe formulări pe bază de plante care conțin aceste două ingrediente: Triphala, Bramh *Rasayan*, indra *rasayan*, gemul *Chawyanprash* pe bază de plante, etc.

În mod ideal, terapia *Rasayana* ar trebui oferită doar celor care au trecut prin procesul de purificare, adică Panchkarma. După curățare, ierburile *Rasayana* oferă rezultate mai bune și ajută la prevenirea și tratarea bolilor.

Terapia *Rasayana* este cea mai utilă în cazul persoanelor care sunt stabile mental (*Sattavic*), care au trecut prin procesul de curățare, al căror foc digestiv este corespunzător și care doresc să facă terapia *Rasayana*.

Folosirea terapiei *Rasayana* înseamnă asigurarea sănătății individului pentru tot restul vieții sale. *Tratamentul Rasayana* poate fi repetat ori de câte ori este nevoie.

Scopul Ayurvedei este să îmbunătățească per total structura socială a comunității prin menținerea unei sănătăți fizice și mentale bune a oamenilor. Acestea fiind spuse, terapia de întinerire joacă un rol important în menținerea sănătății societății.

Persoanele care consumă alcool, se implică în activități sexuale excesive, au stiluri de viață și obiceiuri alimentare neregulate necesită terapia de întinerire mai des. Aceste alimente și obiceiuri scad calitatea și cantitatea „Ojas” sau a forței vitale din organism. Sentimentele de ură, gelozie, furie, stres și frustrare consumă, de asemenea, din forța vitală a organismului. Așadar, oamenii care trec prin toate acestea trebuie să facă terapie de întinerire o dată sau de două ori pe an.

O persoană nu ar trebui să aștepte până când este bolnavă sau bătrână pentru a face terapie de întinerire. Întinerirea este recomandată pentru menținerea sănătății, așadar toți trebuie să facă terapia o dată pe an. Nu te duce la sală doar să tragi de fiare pentru a-ți întări mușchii, du-te și la un centru de yoga sau un centru de vindecare ayurvedică pentru a învăța cum să-ți controlezi mintea, cum să te porți în societate, cum să-ți controlezi furia, să trăiești mai fericit și să ai o atitudine pozitivă în viață, să elimini frustrarea din inimă și minte, să știi ce trebuie să mănânci și ce nu în funcție de constituția ta. Asta înseamnă adevărata întinerire.

Tipuri de terapii Rasayana:

1. Terapie Rasayana de interior (*Kutipraveshika*) – Aceasta se face sub observația unui expert în ayurveda. Kuti înseamnă „Casă” și Pravesha înseamnă „Intră”. Așadar, persoana care dorește să facă terapie de întinerire trăiește într-o casuță, departe de lumea artificială. Casuța ar trebui să fie amplasată într-un loc liniștit, aproape de natură, unde există izvoare și poți auzi păsările vorbind între ele. Casuța și centrul ar trebui să dețină toate facilitățile și mediul ar trebui să fie foarte curat.

2. De exterior (*Vatatapika*) – Vata înseamnă „Aer” și atapa înseamnă „Căldură” sau „Soare”. Această terapie de întinerire înseamnă că pacienții vin zilnic la medic, fac terapia și se întorc acasă. Este ca și când te-ai duce la un departament pentru pacienți săptămânal sau zilnic. Aceasta este o altă metodă de întinerire a vieții celor care sunt prea ocupați și prea angajați în activitățile zilnice și terapia nu intervine prea mult în stilul lor normal de viață.

3. Disciplina (*Aachaar*) – *Aachaar* înseamnă „Disciplină” sau „Rutină”. Rasayan Aachaar înseamnă urmărirea unui stil de viață regulat, impus de noi înșine. Persoana care are un stil de viață regulat, care urmează regulile regimului și are obiceiuri alimentare și de odihnă regulate deja trece printr-un proces de reînnoire. În acest caz, aceasta este o metodă de întinerire adoptată de individ pentru a se îmbunătăți însuși fizic și mental. Această metodă nu include folosirea ierburilor sau a medicamentelor, deși această persoană poate, de asemenea, să facă terapie de întinerire de interior și de exterior pentru avantaje suplimentare.

Ierburi comune anti-îmbătrânire (de întinerire) :

Amalaki – (*Emblica officinalis*) – Coacăzul indian (amla) este cunoscut ca fiind cea mai bună plantă anti-îmbătrânire din Ayurveda. Coacăzul indian este singura plantă menționată cel mai des în Charak Samhita - textul antic al Ayurveda. Fructul de coacăz indian conține cea mai mare cantitate de vitamina C dintre toate alimentele naturale. Sucul de coacăz indian conține de 25 de ori mai multă vitamina C decât sucul de portocale. Sucul de coacăz indian conține între 625 și 930 mg per 100 grame de vitamina C, lucru care înseamnă

că 1 lingură plină de coacăz indian (amla) conține doza zilnică de vitamine suficiente pentru o zi.

Coacăzul indian este diferit de alte fructe, cum ar fi lămâia, deoarece compoziția sa elementară devine pământ și apă (sudoare) după digestie. Este totuși eficient și în cazul diabeticilor din cauza proprietăților sale de întinerire și nu afectează nivelurile de zahăr.

Coacăzul indian formează sistemul imunitar în lupta împotriva tuturor virusilor precum cel de hepatită, SIDA, gripă și multe altele. Acesta curăță pielea și tonifică organismul în lupta împotriva daunelor radicale gratuite provocate de stres, poluare, boli și medicamente. Consumul regulat de amla (coacăz indian) este recomandat în Ayurveda și este foarte răcoros în formă naturală. Acesta previne pierderea prematură a părului, albirea părului, apariția ridurilor pe piele și alte probleme legate de vârstă.

Acestea fiind spuse, coacăzul indian reprezintă unul dintre cele mai eficiente remedii pe bază de plante din lume. Sucul de coacăz indian ar trebui consumat în cantitate de 20-30 ml de 2 ori pe zi, pe stomacul gol, pentru a obține beneficiile maxime.

Haritaki – (*Terminalia chebula*) – este un copac de mărime medie și fructele acestui copac sunt folosite ca laxative în India. Pulpa fructului reprezintă un purificator natural al colonului și este un laxativ ușor. Fructul are cinci gusturi native, cu excepția gustului sărat. Potența este fierbinte după digestie și efectul natural înăscut este „de întinerire”. Este, de asemenea, una dintre cele mai bune ierburi de întinerire menționate în ayurveda. Înțelepții antici foloseau o combinație între coacăzul indian, karitaki și alt fruct numit Bhibhitaki. Combinația aceasta este cunoscută sub numele de „Tri-phala”. Phala înseamnă „fructe”.

Așadar, aceste 3 fructe folosite împreună sub formă de pudră reprezintă o combinație anti-îmbătrânire excelentă pe bază de plante. Această combinație se numește „Triphala” sau „Vara”, care înseamnă „cel mai bun”.

Terminalia chebula sporește puterea digestivă, tonifică intestinalele, oferă putere simțurilor și deschide micro-porii din corp și, astfel, ajută la asimilarea alimentelor și nutrienților, lucru vital pentru menținerea sănătății în organism. Aceasta scade greutatea și nivelurile ridicate de colesterol. Mulți Vaidyas (experți în Ayurveda) din India folosesc Triphala în caz de constipație, colesterol ridicat, aciditate, diminuarea vederii și multe alte probleme legate de vârstă.

Aloe vera – (Kumari) – Aloe vera are denumirea de „Kumari” în sanscrită și reprezintă o altă plantă de întinerire descrisă în ayurveda. Aloe vera a devenit populară în SUA în secolul 21 din cauza eficienței sale; cu toate acestea, planta a fost folosită în India ca remediu natural pentru foarte multe afecțiuni. Este scris în ayurveda că aloe vera curăță corpul, elimină endotoxinele, penetrează toate celulele corpului și elimină deșeurile și materia otrăvitoare din ele. Îmbunătățește vederea, este cea mai bună plantă pentru întinerire, promovează vitalitatea și puterea, oferă nutriție organismului, sporește performanțele sexuale și ameliorează „Vată”. Gelul din interiorul plantei aloe vera poate fi folosit extern pentru tratarea diverselor probleme ale pielii precum tăieturi, arsuri și eczeme. Seva de aloe vera ameliorează durerea și reduce inflamarea.

Din cauza multelor proprietăți de vindecare, sucul de aloe vera este considerat foarte util în probleme precum inflamare, artrită, diabet, ulcer, probleme cu pielea, probleme cu vederea, perturbări metabolice, menstruație neregulată, slăbiciune generală și obezitate.

Aloe vera oferă, de asemenea, elemente nutritive precum vitamine, minerale și aminoacizi pentru întărirea întregului sistem și pentru a ajuta în problemele provocate de vârstă.

Shilajit – Shilajit reprezintă cadoul oferit de natură omenirii. Este un remediu natural excelent pentru slăbiciunea cauzată din orice motiv. Vindecă nu numai slăbiciunea generală, ci și slăbiciunea sexuală la bărbați. Shilajit este un material liciptos de culoare neagră care conține multe micro-minerale și mulți nutrienți, în special acid fulvic. Experții în Ayurveda o folosesc ca pe un remediu anti-îmbătrânire magic. Shilajit reprezintă, de asemenea, un remediu special pentru diabet și previne complicațiile diabetului.

Shilajit are un rol excelent în cazul disfuncției erectile la bărbați datorate diabetului și multor altor boli. În mod similar, există multe alte ierburi care sporesc performanța corpului în mod natural, fără a provoca efecte secundare. Acelea se numesc „*Ierburi Rasayana*” în Ayurveda.

Câteva exemple de Rasayana: isopul de apă, Shankhpushpi, lemnul dulce, giloy, piperul lung, șofranul, ghee (untul clarificat), migdalele și stafidele.

Cuvântul yoga înseamnă „uniune” în sanscrită. Ne putem duce cu gândul la uniunea care are loc între minte, trup și spirit însă, conform înțelepților antici indieni, yoga reprezintă uniunea sufletului unei persoane cu atotputernicul Dumnezeu. Este o metodă de a-ți trăi viața, controlându-ți dorințele pentru a te putea uni cu puterea supremă – Dumnezeu.

Când vine vorba de yoga, oamenii se gândesc la diverse poziții fizice dificile, însă nu înseamnă asta. Yoga nu înseamnă doar să-ți întinzi corpul, ci înseamnă și purificarea minții și a fiecărei celule din organism.

Patanjali – Fondatorul Yoga

Maharishi Patanjali a fost numit fondatorul yoga datorită muncii sale. Yoga lui Patanjali este una din cele 6 școli (*Darshanas*) ale filosofiei hinduse. Sutrele ne oferă cea mai veche referire la termenul popular Ashtanga Yoga, care se traduce literalmente ca „cele opt membre ale yoga”. Acestea sunt: *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* și *samadhi*.

Asanas (Poziții) – Cuvântul din sanscrită „asana” reprezintă ceea ce noi numim de obicei „poziții de yoga”, care reprezintă practica pozițiilor fizice sau a posturilor. Posturile fizice și alte exerciții de întindere reprezintă doar o parte din yoga în 8 pași, descrisă în textele indiene antice.

Asana este unul dintre cele 8 „membre” ale yoga, majoritatea fiind preocupate mai mult de bunăstarea mentală și spirituală decât de activitatea fizică. Cu toate acestea, în vest, cuvintele „asana” și „yoga” sunt folosite cu același sens.

Scopul pe care îl are yoga se recunoaște numai din nume, adică uniunea sufletului cu puterea supremă. Activitatea fizică sau asana există doar pentru a menține corpul pentru meditații și pentru a ne contopi cu sufletul suprem și pentru a obține nirvana sau *moksha*.

Pozițiile/posturile fizice sau exercițiile de respirație precum Pranayama reprezintă exerciții de bază pentru a menține corpul și mintea relaxate astfel încât omul să poată accesa nivelul următor al stadiului mental precum meditația și mintea fericită.

Yoga în 8 pași:

Anticul sfânt indian Maharishi Patanjali, numit deseori și „părinte al yoga”, a fost cel care și-a așternut cunoștințele în „Yoga Sutra lui Patanjali”.

În lucrarea sa concisă a alcătuit 195 de sutre care reprezintă un plan etic pentru a trăi o viață morală și a încorpora știința legată de yoga în viața personală.

Deși este dificil să stabilim perioada exactă în care a trăit acest sfânt, există multe estimări care declară că acest minunat yogi și fizician, care a devenit unui dintre cei mai mari înțelepți ai lumii, a cutreierat India undeva între 200 I.Hr. și 200 D.Hr.

Patanjali Yoga Sutra reprezintă textul fundamental al sistemului de yoga și, totuși, nu vei găsi nici măcar descrierea unei singure poziții (sau asana) în el. Este un ghid pentru a trăi

o viață corectă. Yoga nu înseamnă doar poziții fizice, ci și trăirea unei vieți într-o manieră care să îți ajute sufletul să se unească cu atotputernicul Dumnezeu.

Asta nu înseamnă că nu ar trebui să faci exerciții de întindere sau posturi fizice, însă yoga reprezintă mult mai mult. Reprezintă rafinarea sinelui interior. Înseamnă că, după ce faci yoga, sănătatea ta mentală și fizică se află într-o stare fericită. Te duci acasă să te joci cu copii. Nu mai urlă la angajații tăi. Lași deoparte gândurile de a evita plata taxelor sau alte lucruri.

Yoga te poate ajuta să cultivi conștientizarea spirituală, a trupului, a minții.

Esența învățăturilor lui Patanjali o reprezintă yoga în 8 pași. Se mai numește și „cele 8 membre ale Patanjali” deoarece acestea se împletesc precum ramurile unui copac din pădure. Acestea nu reprezintă legi stricte, porunci sau reguli rapide și grele, ci sugestiile lui Patanjali pentru a trăi o viață mai bună prin yoga. Cel care le urmează duce o viață pașnică și fericită. Iată cei 8 piloni ai yoga conform lui Patanjali:

1. **YAMA**
2. **NIYAMA**
3. **ASANA**
4. **PRANAYAMA**
5. **PRATYAHARA**
6. **DHARANA**
7. **DHYANA**
8. **SAMADHI**

1. **YAMA**

Yama reprezintă felul în care îi tratezi pe ceilalți. Reprezintă comportamentul tău social; principiile morale pe care le urmezi în viață. Uneori se numește „ce să faci și ce să nu faci” în societate.

Există 5 yama:

I. Non-violență – Ahimsa - Asta înseamnă să nu rănești orice ființă vie prin gândurile sau faptele tale. Mahatama Gandhi a ținut predici legate de non-violență de-a lungul vieții sale. Din nou, budismul este un exemplu pentru a evita violența și a duce o viață pașnică. Dacă am urma cu toții acest principiu al unei vieți non-violente, imaginează-ți cât de frumoasă ar putea fi lumea. Societatea noastră suferă de atâtea crime din cauză că oamenii nu practică această lege simplă a auto-controlului împotriva violenței. Atacarea unei persoane nu îți oferă niciodată fericire. Iertarea îți oferă fericire întotdeauna. Oamenii comit crime și violuri, națiunile se luptă între ele pentru teritorii – toate se întâmplă pentru că oamenii au uitat pur și simplu prima lege a unui trai împlinit: non-violența.

II. Sinceritate – Satya – „Satya” înseamnă să nu spui minciuni. Adevărul este întotdeauna adevărul, deține puterea și rămâne pentru totdeauna. Înșelarea în scopul obținerii de câștiguri mici și temporare întotdeauna duce la stres. Evitarea impozitului pe venit, înșelarea soției sau a partenerilor de afaceri intră în această categorie. Alegerea adevărului aduce succes și încredere și înlătură fricile și eșecurile. O persoană minte pentru a rezolva temporar o problemă, însă minciuna aduce probleme noi și mai mari, în timp ce adevărul nu oferă șansa unor noi probleme și rezolvă problema pentru totdeauna.

III. Onestitate – Asteya – Furtul de obiecte materiale și menținerea informațiilor despre alți oameni corup trupul și mintea. Acestea produc anumiți hormoni și neurotransmițători care provoacă boli și stres. Într-un final, nu dă niciodată roade. Cea mai bună opțiune este să trăiești o viață prudentă, fără să furi sau să depinzi de alții.

IV. Moderația simțurilor – Brahmacharya – Mulți oameni leagă acest lucru de burlăcie. Asta nu înseamnă că un yogi nu poate fi un familist. Persoana care urmează brahmacharya evită interacțiunile sexuale ne semnificative, sau nu se implică în interacțiuni sexuale cu o persoană în afară de partener.

V. Non-posesivitate – Aparigraha – Non-posesivitatea înseamnă să te eliberezi de dorințe sau lăcomie, de instinctul de a lua lucrurile materiale ale altor oameni, etc.

Așadar, o persoană ar trebui să lupte și să evite să-și țină ochii pe proprietatea sau lucrul altei persoane. Nu ai neapărată nevoie de 2 perechi de pantofi. Ok. Poate ai nevoie de 2 perechi, dar cu siguranță nu ai nevoie de 5 sau 7 perechi. Mulți oameni vor să aibă mai mult de 2 mașini, mai mult de 2 case, să aibă orice mai mult de 1.

Aceeași situație se regăsește și în cazul mâncării. Mâncăm și mâncăm iar, chiar dacă nu avem nevoie. Mâncăm doar pentru că avem la dispoziție multă mâncare și e în fața noastră, nu pentru că ne este foame.

Nu crezi că lucrul ăsta ți-ar sfârși viața într-o manieră mizerabilă? Acestea fiind spuse, încearcă să-ți faci viața cât mai simplă.

2. NIYAMA

Niyama reprezintă anumiți parametri sau reguli pentru sine. Există pentru a ne menține disciplina și responsabilitatea interioară față de noi înșine.

Aceasta determină ce mâncăm, cum trăim, când dormim și ce facem pentru noi.

Există 5 niyama:

I. Puritatea – Shaucha – Este foarte important să respectăm cele 5 yama pentru a atinge un stadiu pur. Facem asta pentru a înlătura stările fizice și mentale negative. Reprezintă, de asemenea, și o curățare a trupului și a minții.

Menține-te ordonat și curat, menține-ți hainele curate, părul și împrejurimile. Consumă alimente proaspete și curate. Consideră că trupul tău este un templu și curăță-l în fiecare zi. Menține-ți mintea limpede și pașnică. În această categorie se încadrează și un venit curat.

II. Împlinirea – Santosh – Împlinirea este cheia către fericire. Împlinirea nu înseamnă să renunți la tot zelul pentru a-ți trăi viața, ci să trăiești în bunătate și fericire în loc să trăiești doar pentru a obține obiecte. Fă din viața ta un exemplu pentru alții. Ridică-te în viață, câștigă și lucruri materiale, însă trebuie să înțelegi ce înseamnă ele cu adevărat pentru tine. Fericirea este mai importantă decât bogăția și, dacă înțelegi cu adevărat sensul împlinirii, atunci vei fi cu adevărat fericit pe dinăuntru.

III. Detașare – Tapas – „Tapa” sau „Tapas” înseamnă să controlezi trupul și mintea pentru a le redirecționa către țeluri sau scopuri spirituale. E ca și cum urmezi reguli și regulamente ale vieții și îți oferi control total asupra minții și corpului pentru a te ajuta să te unești cu puterea supremă. Te ajută să-ți controlezi vorbirea, gândurile și faptele.

IV. Studiarea textelor sacre – Svadhyaya – Cărțile reprezintă cea mai bună companie pentru o persoană, asocierea cu cărțile alimentează mintea cu cuvinte și generează gânduri asemănătoare, așadar o persoană trebuie să citească textele sacre. Aceste texte sacre inspiră, te învață și te educă pentru a-ți trăi viața având control total. Educația schimbă perspectiva unui om asupra vieții.

Omul începe să realizeze că toată creația este menită mai mult pentru *Bhakti* (adorarea lui Dumnezeu) decât pentru *Bhoga* (desfătare), că toată creația este divină, că există divinitate în interiorul său și că energia care îl mișcă este aceeași energie care mișcă întregul univers.

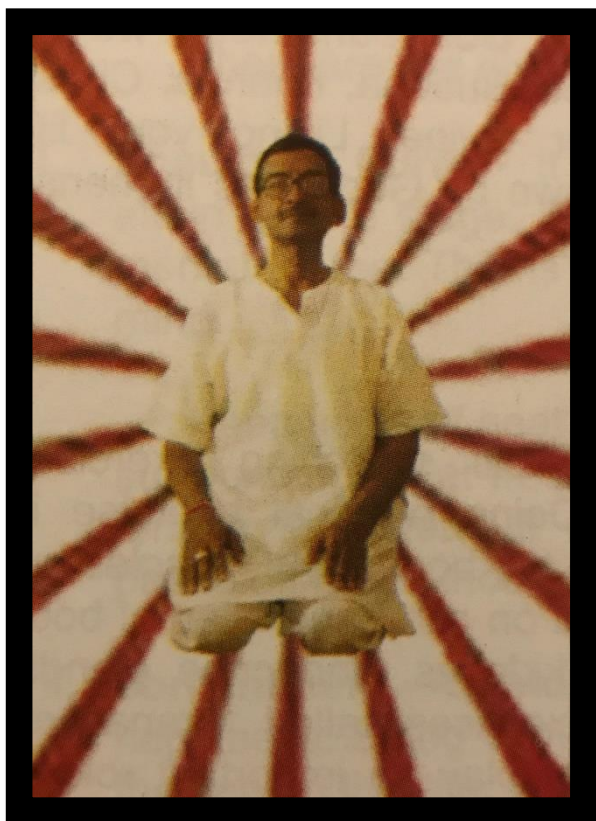
V. Traiul într-un mod conștient de Dumnezeu – Ishvara-pranidhana – Reprezintă trăirea unei vieți fericite devotate lui Dumnezeu, Buddha, Krishna, Iisus, Allah sau orice consideri tu divin. Traiul conform principiilor oferite de Dumnezeu îți aduce o bucurie imensă și o plăcere permanentă.

3. ASANA

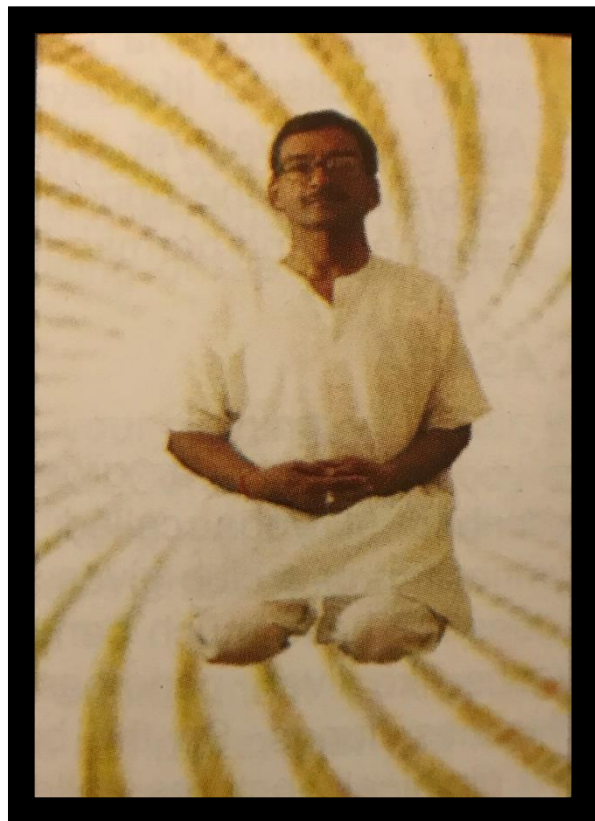
În yoga este descrisă o serie de exerciții fizice de întindere numite „Asana”. Exercițiul fizic făcut la sală sau într-un club oferă putere mușchilor și oaselor, însă nu prea are un efect benefic semnificativ asupra minții și organelor interne precum ficatul, pancreasul, splina, rinichii, glandele endocrine, intestinele și plămânii. Acestea fiind spuse, exercițiile de respirație numite „Pranayam” și pozițiile fizice numite „Asanas” joacă un rol important în menținerea sănătății acestor organe interne. Meditația combinată cu exercițiile de respirație, pozițiile fizice și yoga în 8 pași oferă o sănătate perfectă și previne anumite boli atât de natură fizică, cât și mentală.

Patanjali a spus: „postura de yoga este constantă și ușoară”. Patanjali o compară cu odihnirea precum șarpele cosmic pe apele infinitului. Mulți oameni consideră yoga ca fiind un grup de exerciții fizice care îți mențin corpul flexibil și în formă, în timp ce Asanas reprezintă doar un pas în a-ți pregăti corpul pentru meditație. Scopul final pe care îl are yoga este uniunea dintre suflet și atotputernicul Dumnezeu. Pentru a atinge acest scop, corpul trebuie să fie în formă și, pentru a ne menține corpul în formă, trebuie și facem exerciții fizice și de respirație. Pentru a medita, persoana trebuie să stea într-o poziție o perioadă lungă de timp; așadar, Asanas pur și simplu pregătește corpul pentru a-i permite să stea într-o postură pentru o perioadă mai lungă de timp.

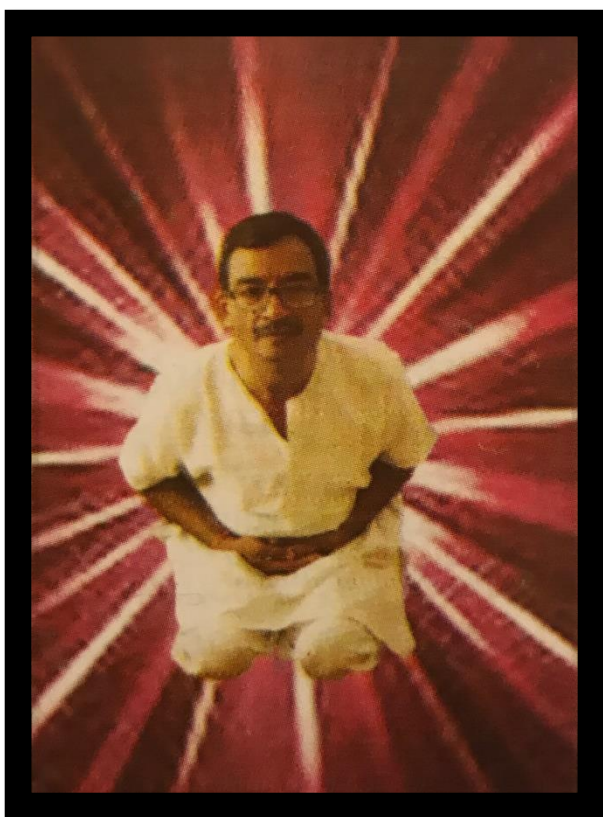
„Postura este stăpânită prin eliberarea trupului și a minții de tensiuni și neliniști și meditația asupra infinitului”.



**Fig. 1 – Stai în Vajra Asana
(stai pe călcâie)**



**Fig. 2 – Pune-ți mâna stângă peste
abdomen, apăsându-l spre înăuntru, în
timp ce mâna dreaptă se află deasupra
mâinii stângi**



**Fig. 3 – Acum începi să expiri și să te
apleci înainte**



**Fig. 4 – Încearcă să-ți atingi genunchii
cu pieptul, având fața orientată ușor în
față și privind înainte**

Postura broaștei pentru diabet (Manduk Asana)

Aceasta este o postură specială care ajută mult la controlarea diabetului și a multor afecțiuni digestive. Este recomandată, de asemenea, pentru problemele de la nivelul sistemului digestiv, ficatului și splinei.

Metodă: Stai în Vajra Asana (stai pe călcâie), îndoaie-ți complet picioarele de la genunchi astfel încât călcâiele să-ți atingă fesele. Acum, când stai pe călcâie, pune-ți mâna stângă peste abdomen, apăsându-l spre înăuntru, în timp ce mâna dreaptă se afla deasupra mâinii stângi. Acum începi să expiri și să te apleci înainte.

Din moment ce stai pe călcâie, ar trebui să te apleci cât de mult posibil. Încearcă să-ți atingi genunchii cu bărbia în timp ce fața ta este orientată ușor în sus și privești înainte.

Mâinile trebuie să apese din ce în ce mai adânc pe abdomen în timp ce te apleci. Acum rămâi în această poziție pentru ceva timp și apoi ridică-te și inspiră.

Repetă procedeul de 4-5 ori zilnic, pe stomacul gol, te va ajuta mult să-ți controlezi nivelul de zahăr.

4. PRANAYAMA

Prana reprezintă forța sau energia vieții care există pretutindeni și curge prin fiecare dintre noi prin respirație. Poate fi comparată cu oxigenul, care este necesar vieții și este motivul energiei noastre. „Aayam” înseamnă „a controla”. Pranayama reprezintă un tipar prestabilit al respirației regulate și controlate și al anumitor căi de inhalare, reținere și expirare.

De fiecare dată când cineva se află în pragul morții este dus de urgență la spital și i se pune o mască de oxigen în orice stare s-ar afla. De ce? Din cauză că celulele corpului au nevoie imediată de energie pentru a face față stresului imens din timpul urgenței. Uneori corpul supraviețuiește doar datorită furnizării de oxigen. Celulele noastre mor și îmbătrânesc pentru că eliminarea toxinelor din sistem este încheiată și acumularea endotoxinelor și a altor resturi celulare toxice se produce excesiv datorită radicalilor liberi, poluării, stresului, etc. Furnizarea adecvată de oxigen prin respirație ajută corpul să întinerească singur și să elimine toxinele în mod regulat.

Tipuri de Pranayama

Deși există multe tipuri de Pranayama, am să acopăr cele 7 tipuri principale care au o importanță practică importantă în vindecarea și prevenirea diverselor boli. Acestea sunt:

- I. Bhastrika** Pranayama (Respirație adâncă)
- II. Kapal-Bhati** Pranayama (Expirație puternică)
- III. Anulom-Vilom** Pranayama (Respirație alternativă pe nări)
- IV. Bahya** Pranayama (De 10 ori mai puternic decât Kapal Bhati Pranayama)
- V. Agni Saar** Pranayama (De 10 ori mai puternic decât Bahya Pranayama)
- VI. Bhramari** Pranayama (Bâzâitul precum o albină)
- VII. Udgeet** Pranayama (Intonarea „OM”)

I. Bhastrika Pranayama (Respirație adâncă)

Stai într-o poziție comodă, inspiră adânc încât să-ți extinzi plămânii complet, să fie plini de aer proaspăt și să-ți întinzi complet diafragma. În mod obișnuit inspirăm o cantitate mult mai mică de aer (aprox. 400-500ml), în timp de Dumnezeu ne-a oferit o capacitate pulmonară de 3500-4000ml aer. Suntem capabili să inspirăm de 10 ori mai mult decât o facem în mod obișnuit. Acest lucru ne va oferi o cantitate mare de oxigen pentru a ajuta celulele corpului să înlăture endotoxinele din organism. În timpul expirației este eliminată o cantitate mult mai mare de dioxid de carbon.

În funcție de capacitatea și sănătatea unui individ, această Pranayama poate fi făcută la 3 viteze diferite: încet, moderat și rapid.

Bhastrika reprezintă respirația adâncă naturală, umplerea corpului cu oxigen. Oxigenul este folosit pentru repararea celulelor afectate, eliminând resturile și celulele canceroase. Atunci când dormim, corpul nostru intră automat și natural în modul de respirație adâncă Bhastrika pentru a se repara singur.

Jurământul (Shiva-sankalp) din timpul efectuării Bhastrika:

În timp ce inspiri, în procesul efectuării Bhastrika, fă un jurământ și concentrează-ți mintea astfel încât toate puterile divine, puritatea, pacea și bucuria, tot ce e bun în univers să-ți intre în organism și să te umple cu puterile divine. Executarea de Pranayama cu acest tip de jurământ aduce individului un beneficiu special. Imaginează-ți cum toate gândurile și energiile negative, cum endotoxinele ies din corpul tău atunci când expiri.

Durată: Fiecare respirație ar trebui să țină între 3-5 secunde și, în total, această pranayam ar trebui făcută timp de 10-15 minute zilnic în aer proaspăt cu pauze după fiecare 5 minute. Durata poate fi ridicată la 20-25 minute ușor și constant.

Utilizare: Acesta este un exercițiu de respirație nutritiv. Oferă nutriție organismului, ajută la asimilarea tuturor nutrienților și la eliminarea toxinelor din celule. Este foarte bun pentru sporirea imunității, precum și în toate cazurile de alergii, eozinofilie tropicală, probleme de alergii la nivelul ORL, probleme cu pielea, astm, tuberculoză și toate celelalte tulburări neurologice. Acesta stabilizează *Prana*, calmează mintea și ajută călătoria spre sus a Prana de la Muladhara Chakra (Chakra de bază) până la Sahsra Chakra (Glanda cerebrală) și este util pentru Kundalini Jagran.

Contraindicații: Nu există contraindicații, evită să umpli abdomenul cu aer în timp ce practici asta.

II. Kapal-Bhati Pranayama (Expirație puternică)

Aceasta este o Pranayama unică, care deține puterea de a vindeca aproape toate bolile din lume. Poate sună ciudat și exagerat, însă această Pranayama a ajutat mulți oameni să ducă o viață foarte bună chiar și după ce au suferit boli îngrozitoare, în special bolile autoimune.

Acest exercițiu de respirație arde toxinele acumulate în organism. Așa cum gunoiul din oraș este incinerat și nu se produce niciun fel de toxine, la fel de benefică este și această Pranayama pentru a arde grăsimile, a curăța arterele blocate, a curăța pielea de psoriazis sau eczeme, a descrie micro-porii din organism. Ajută la aducerea unei auri pe față.

Procedură: Stai pur și simplu într-o postură relaxată pe un teren căptușit. Stai cu picioarele pliate unul peste celălalt. Ține-ți încheietura pe genunchi. Atinge degetele arătătoare corespunzătoare cu vârful fiecărui deget mare. Inspiră așa cum o faci în mod obișnuit, însă împinge aerul în afară cu forță prin nări și nu pe gură.

Imaginează-ți o lumânare aprinsă în fața nasului tău; trebuie să o stingi cu aerul care iese doar pe nas, cu puțină putere.

Expiră cu puțină forță astfel încât să se mute abdomenul automat pentru a scutura organele interne precum ficatul, splina, pancreasul, rinichii, intestinalele, plexurile nervoase simpatice și parasimpatice, etc.

În mod obișnuit, ne ducem la sală pentru exercițiu fizic. Exercițiul fizic oferă putere în mod principal mușchilor externi ai mâinilor și picioarelor. Acel exercițiu nu scutură organele interne care funcționează 24 de ore. Kapal Bhati scutură acele organe interne.

Fiecare expirație trebuie să fie constantă și făcută cu puțină forță. Expirația arde grăsimea din jurul mușchilor taliei, arzând endotoxinele precum ureea, acidul uric, creatinina, colesterolul și toate deșeurile acumulate în diferitele organe ale corpului. Ajută la reglarea funcțiilor rinichilor, ficatului, intestinelor și gonadelor. Ajută la restabilirea echilibrului hormonal.

Durată: Într-un minut ar trebui să se facă expirație forțată de 60 de ori, așadar fiecare expirație trebuie să apară la fiecare secundă. Inițial se începe cu o perioadă de 1-2 minute și, mai apoi, poți crește durata acestei Pranayama până la 10 minute.

În cazul bolilor grave, cancerului, diabetului, lipoamelor, obezității, durata poate fi ridicată la 15-20 minute.

Beneficii în cazul: Bolilor autoimune, artritei reumatoide, arterelor blocate, fibroamelor uterine și chisturilor ovariene, tumorilor, tuturor sindroamelor metabolice, dezechilibrelor hormonale, alergiilor, constipației, indigestiei, cirozei, ficatului gras, acidului uric, sforăitului, problemelor cu rinichii, tuturor tipurilor de cancer, limfoamelor, menstruației neregulate, curățării tuturor canalelor blocate, problemelor de piele precum psoriazisul, eczemelor.

Precauții: Cardiacii, persoanele cu tensiune arterială ridicată și persoanele fragile ar trebui să execute procedeul încet și cu grijă. Femeile gravide nu ar trebui să facă deloc această Pranayama.

III. Anulom-Vilom Pranayama

În yoga, cavitatea nazală din stânga se numește „Chandra Nadi” (Pasajul lunii) sau „Ida Nadi”, iar cavitatea nazală din dreapta se numește „Suryanadi” (Pasajul soarelui) sau „Pingala Nadi”. Inspirația (Puraka) și expirația (Rechaka) pot fi efectuate fie doar prin una din aceste cavități nazale, fie prin amândouă. Tipurile de respirație adiționale se bazează pe aceste două cavități nazale. În cadrul acestui sistem de respirație, o cavitate nazală este ținută închisă, în timp ce cealaltă este deschisă. Din acest motiv, degetele palmei drepte sunt așezate într-o manieră aparte. Această poziție specială a degetelor se numește „Pranava Mudra”, adică poziția Pranayama.

Metodă: Degetul mare de la mâna dreaptă este folosit pentru a închide nara dreaptă, respirând astfel prin nara stângă. Trage adânc aer în piept prin nara stângă în timp ce menții

nara dreaptă închisă cu ajutorul degetului mare de la mâna dreaptă. După o inspirație completă, închide nara stânga prin punerea degetului mijlociu și a inelarului pe nară stângă și deschide nara dreaptă prin înlăturarea degetului mare pentru a putea respira prin ea.

Aerul este eliminat în 3 secunde prin expirația pe nara dreaptă, care este acum deschisă. Inspiră iar prin nara dreaptă în timp ce menții nara stângă închisă cu degetul mijlociu și degetul inelar. Din nou, după o inspirație completă, închide nara dreaptă prin punerea degetului mare și înlătură degetul mijlociu și degetul inelar de pe nară stângă. Acum expiră complet și ușor prin nara stângă.

Durată: Această respirație alternativă prin nări ar trebui să dureze în total 15 minute. Ar trebui luate pauze la fiecare 5 minute. Inspirația și expirația ar trebui să se afle la distanță de 3 secunde.

Beneficii: Este benefică în cazul tuturor tulburărilor neurologice majore sau minore, tuturor afecțiunilor de ORL, tuturor afecțiunilor de la nivelul dinților, gingiilor, în cazul vederii slabe, parkinsonului, tulburărilor endocrinologice, diabetului, migrenelor, durerilor de cap provocate de tensiune și problemelor legate de stres.

IV. Bahya Pranayama

„Bahya” înseamnă extern. Aerul este eliminat forțat chiar și după o expirație completă și, după, respirația se ține pentru o perioadă. Acest proces generează multă căldură și este de 10 ori mai puternică decât Kapal Bhati Pranayama. Este excelent pentru sănătatea organelor interne.

Metodă: După inspirația completă, expiră complet. Atunci când expiri, folosește mușchii abdominali cu puțină forță pentru a elimina aerul complet din plămâni și abdomen. Strânge-ți mușchii anali (*Mool Bandh*), mușchii abdominali inferiori, mușchii pieptului (*Uddiyan Bandh*) și, atunci când aerul este complet eliminat din plămâni, blochează calea aerului prin apăsarea bărbiei împotriva osului toracic, aplecându-ți puțin gâtul către înainte. Aceasta se numește „blocarea bărbiei” sau *Jalandhar Bandh*.

Acesta este un tip anaerob de respirație. Este extrem de benefic în cazul tuturor afecțiunilor corectate de Kapal Bhati Pranayama. Acesta este mult mai puternic decât Kapal Bhati, este un exercițiu excelent pentru menținerea fluxului de energie generat de alte pranayam. Este o metodă grozavă de a trezi, de asemenea, „Puterea Kundalini”- forța interioară care reprezintă lumina, puterea, înțelepciunea și trezirea.

Durată: Această Pranayama ar trebui făcută numai de 3-4 ori și respirația poate fi ținută pentru 5-10 secunde sau în funcție de vitalitatea ta.

Contraindicații: Din moment ce această Pranayama generează multă căldură, nu este recomandată cardiacilor, pacienților cu probleme ale tensiunii arteriale și femeilor gravide.

Beneficii: La fel ca la Kapal Bhati, însă asta nu înseamnă că ar trebui făcut doar acest procedeu și Kapal Bhati nu ar trebui făcut. Ar trebui făcute amândouă.

V. Agni – Saar Pranayama

Aceasta este o versiune extinsă a Bahya Pranayama. Beneficiile sunt multiplicare de 10 ori față de Bahya Pranayama, fiind o versiune mult mai puternică a acesteia.

În cazul acestei Pranayama, pașii inițiali sunt aceiași: menținerea respirației prin blocarea cailor aerului cu ajutorul „blocării bărbiei” însă, pe lângă asta, mușchii abdominali sunt mișcați înăuntru și înafară și în laterale în așa fel încât să agite organele interne, să le facă să se frece între ele. Acest procedeu generează multă căldură și necesită un pic de practică și demonstrație.

Nu este recomandat în timpul sarcinii, în cazul unei tensiuni arteriale ridicate sau a problemelor cardiace, deși previne foarte bine problemele de inimă și nivelul ridicat al colesterolului. Procesul arde endotoxinele, ajută la normalizarea funcției rinichilor, ficatului, pancreasului, hormonilor și sistemului digestiv. Este excelent în cazul tuturor bolilor autoimune și a bolilor complicate de lungă durată precum tumorile și cancerul.

VI. Bhramari Pranayama (Zumzăitul precum o albină)

Această Pranayama este excelentă în cazul persoanelor care suferă de stres și anxietate și nu pot dormi. Este o metodă specială de a masa creierul și a relaxa nervii, ajutând în cazul insomniilor, stresului, anxietății, tensiunii arteriale și a neliniștii.

Metodă: Urechile sunt închise cu ajutorul degetelor mari ale mâinilor și degetele arătătoare se țin pe frunte în ambele părți. Ochii sunt închiși și degetul mijlociu, inelarul și degetul mic se țin pe ochi doar pentru a bloca accesul luminii la ochi, pentru a evita orice perturbare. Apoi respiri normal și umpli plămânii cu aer. În timp ce expiri și aerul iese pe nas, se produce un sunet asemănător zumzăitului de viespe sau albină.

Poți simți albină cum zumzăie în creier și simți cum creierul tău îți este masat de cineva. Acest lucru oferă un sentiment intens de relaxare și ajută la obținerea unui somn adânc. Pacienții care nu sunt capabili să doarmă se simt relaxați după 5-10 minute. Procedul poate fi făcut chiar dacă te afli în patul în care dormi.

Beneficii: Cum am menționat și mai sus, este excelent în cazul insomniei, anxietății, stresului, neliniștii, extenuării nervoase, memoriei precare și lipsei de concentrare.

VII. Udgeet Pranayama (Intonarea „OM”)

„OM” este primul sunet făcut de Dumnezeu și reprezintă acea energie care a creat întregul univers. Pentru a obține acea energie și a avea pace interioară, trebuie intonată aceasta mantră „OM”.

Procedul ar trebui făcut dimineața devreme, stând într-o postură de yoga relaxantă.

Metodă: Intonarea „OM” este foarte benefică pentru calmarea minții și generarea energiei divine în interior. Stai într-o poziție relaxantă, fă liniște, ține ochii închiși și inspiră cât mai mult aer posibil. Acum expiră ușor și fă sunetul AAOOOOOOOOM. Acesta trebuie intonat în timp ce expiri. Intital, 20% din timp trebuie consumat pentru producerea sunetului Aaaaaaaa.... și apoi 70% pentru AUUOOOOOOOOOOO și apoi 10% pentru MMmmmm.....

Este foarte recomandat să fii singur, să te poți concentra pe ceea ce faci. Acesta este un pas prim către stăpânirea meditației.

5. PRATYAHARA

Pratyahara reprezintă cel ce-al 5-lea membru al Ashtang Yoga, care înseamnă retragere. Pratyahara este un aspect foarte important al yoga. Acesta reprezintă retragerea simțurilor din atașamente și poate fi practicat doar după urmarea principiilor de bază ale yam, niyam, asanas, pranayama etc. Nu e ușor să îți retragi simțurile din această lume, așadar trebuie să practicăm meditația, exercițiile de respirație și posturile de yoga pentru a trece peste dorințe.

Atunci când stăpânești pratyahara ești capabil să te concentrezi pentru că nu mai simți ceea ce se întâmplă în împrejurări. Nu mai auzi zgomotul drumurilor sau claxoanele oamenilor de pe strada aglomerată de lângă tine.

6. DHARANA (Concentrare)

Reprezintă concentrarea într-un singur punct sau concentrarea pe o imagine. Scopul este de a ține mintea departe de diverse gânduri, să fie calmă și liniștită. Acest lucru se obține prin fixarea minții asupra unui obiect precum o flacără de lumânare, o floare sau capătul unui creion. Acesta este un alt pas către starea adâncă a meditației numită „*Samadhi*”.

7. DHYANA

Concentrarea continuă sau într-un singur punct duce la „Dhayana”, sau „meditație neîntreruptă”. Scopul meditației nu este să te pierzi sau să-ți pierzi conștiința, ci să ajungi într-o stare avansată a conștientizării și unității cu universul și cu Dumnezeu.

Calmul și liniștea pe care le atingi în timpul Dhyana îți afectează, de asemenea, și viața zilnică, felul în care se comporti cu angajații sau cu șeful și cum te comporti în societate și în familie. Aduce pace interioară și o senzație de calm.

8. SAMADHI

Aceasta este o stare de fericire absolută, o stare a superconștiinței în care tu și forțele universului sunteți una. Cei care ating starea de Samadhi sunt iluminați. Aceasta este cunoscută și ca o stare de uniune cu Dumnezeu.

Acesta este scopul yoga. Cele 8 membre ale sale funcționează treptat, în mod sinergic. Primii 5 pași – yama, niyama, asana, pranayama și pratyahara - construiesc fundația pentru viața spirituală. Acestea sunt procupate de acțiunile fizice ale corpului și minții.

Ultimii 3, care nu pot exista fără primii 5 pași, se ocupă de recondiționarea minții. Acești 3 pași îl ajută pe yogi să atingă iluminarea și uniunea completă cu Dumnezeu și cu acest univers. Iluminarea durează veșnic. Poate că aspectul fizic al unei persoane se schimbă însă, odată ce acest echilibru mental a fost atins, va dura pentru totdeauna.

Remedii pe bază de plante pentru diverse boli

I. TENSIUNE ARTERIALĂ

Tensiunea arterială reprezintă tensiunea exercitată de sânge asupra arterelor noastre. Datorită îmbătrânirii intervine aspectul natural al întăririi arterelor, care duce la creșterea presiunii interioare datorită pierderii elasticității arterelor.

Există mulți factori care afectează tensiunea arterială: îmbătrânirea datorată stresului, regimul necorespunzător, stilul de viață neregulat, fumatul și consumul de alcool, gândurile negative care ne influențează hormonii; toate reprezintă motivul acestei boli mortale.

Stresul vieții se datorează nesiguranței financiare, nesiguranței în relație și altor motive asemănătoare care pot duce la eliberarea în exces a hormonilor de stres precum corticosteroizii, mineralocorticosteroizii și adrenalina. Toți aceștia grăbesc procesul de îmbătrânire.

Deși reacția la stres este o metodă temporară a corpului de a face față stresului, atunci când acest stres rămâne pentru o perioadă mai lungă provoacă schimbări fizice în artere, sporește îmbătrânirea, întărește arterele mai rapid decât viteza lor naturală și, astfel, provoacă schimbări permanente la nivelul elasticității arterelor. Dumnezeu ne-a oferit artere foarte elastice care se întăresc din datorită unor hormoni ca aceștia, din cauza chimicalelor, a radicalilor liberi generați în organismul nostru datorită unui stil de viață stresant, a gândurilor negative și a unui regim necorespunzător.

Un consum prea mare al unui regim non-vegetarian joacă, de asemenea, un rol important în întărirea grăbită a arterelor. Un nivel ridicat de proteine bogate în aminoacizi constituie o dietă prea acidă care produce endotoxine acide precum acidul uric, ureea și creatinina. Alimentele acide au un rol asemănător.

Deși Ayurveda a descris proprietăți detaliate ale cărnii care provine de la diferite animale, consumul trebuie limitat în funcție de fiecare caz.

În timpurile străvechi, animalelor nu li se făcea nicio injecție pentru a crește producția de păsări de curte. Carnivorii au adoptat vânătoarea ca metodă preferată, în loc să taie gâtul animalelor ținute toate viața în cușcă. Imaginează-ți prin ce ai trece dacă ai fi ținut în captivitate toată viața și ai ști că, într-o zi, cineva va veni să te măcelărească. Nu-i așa că ai avea o tensiune arterială ridicată și substanțe chimice de ură prezente în sânge tot timpul?

Ai avea întotdeauna un sentiment de teamă, ură, furie și frustrare în minte. Același lucru au în minte și animalele ținute în captivitate, înainte de a fi măcelărite într-un final. Atunci când le mănânci carnea, aceleași chimicale îți intră în organism pentru a genera aceleași sentimente negative în tine.

Acestea fiind spuse, îți recomand să încerci să renunți la carne. Poate fi greu la început pentru mulți însă, odată ce te-ai hotărât, orice este posibil.

Nivelul de chimicale precum adrenalina este mărit în caz de frică, ură, furie, frustrare și stres, ducând la creșterea tensiunii arteriale din organism. Adrenalina se formează în corp. Materia brută pentru adrenalină provine din proteine precu tirozina, așadar o dietă bogată în proteine nu este recomandată în cazul tensiunii arteriale ridicate. Chiar și cașcavalul este foarte bogat în tirozină și ar trebui evitat.

Proteinele sunt necesare pentru creșterea mușchilor, deci copii pot consuma cantitatea necesară de proteine naturale sub formă de cereale și boabe de soia.

Conform Ayurveda, tensiunea arterială mare este provocată de un nivel ridicat al *Vata* și *Pitta*. *Pitta* este elementul de foc. Toate lucrurile acide sunt bogate în elementul de foc. Toate alimentele care au proprietăți asemănătoare cu focul (iute, înțepător, acid) și aerul (ușor, uscat, mobil, subtil) vor provoca o tensiune arterială mare. Un regim bogat în proteine este prea acid, iute, înțepător și uscat, deci e ca și cum ai pune lemne pe foc.

Alcoolul este iute, ușor, acid, uscat și subtil prin proprietățile sale, așadar este același caz de hrănire a focului. Alcoolul are o relație directă cu tensiunea arterială. Dacă există foc înseamnă că trebuie să pui benzină deasupra? Deși există metode speciale de consumare a alcoolului și a cărnii recomandate de Ayurveda astfel încât să fie benefice organismului, pentru un yogi sunt total interzise.

Faptul că te culci târziu noaptea duce la afectarea elementului de „aer” din corp, mărește uscăciunea din corp, provoacă constipație și formarea radicalilor liberi. Culcatul devreme este recomandat pentru a menține *Vata* (elementul de aer) sub control.

În mod asemănător și stilul de viață neregulat și obiceiurile alimentare neregulate pot duce, de asemenea, la afectarea elementului *Vata*.

Ar trebui evitate alimentele bogate în acide prin natura lor. De asemenea, nu este recomandat să consumați prea multă sare, prea multe condimente, ardei iuți, iaurt (conține foc), citrice și alimente uscate deoarece au în constituția elementară foc și aer.

Toate alimentele care controlează pământul și apa (dulce) sunt bune pentru reglarea tensiunii arteriale. Un stil de viață regulat, controlul asupra minții prin yoga și meditația reprezintă cheia. Medicamentele nu sunt o soluție pentru problemele noastre de sănătate tocmai pentru că am văzut atâția oameni în jurul nostru care au luat medicamente toată viața și încă suferă, trăind doar cu medicamente și nu fără.

Cel mai important lucru este cum reacționezi într-o situație. Furia este generată dinăuntru din cauza regimului pe care îl urmezi, a lipsei de somn, a promisiunilor false făcute de partenerul tău de afaceri, partenerul de viață, prieteni sau rude sau pentru că ai fost învinuit pentru ceva.

Înțelegerea tuturor acestor lucruri este foarte importantă pentru a-ți menține temperamentul sub control. Dacă vorbești cu cineva vei observa că, în mod sigur, presiunea din minte se va elibera, așadar vorbește cu o persoană apropiată ție. Acest lucru va ameliora presiunea, nu medicamentele. Trăiește o viață plină de principii și regulată și nu vei avea de înfruntat lucruri precum tensiunea arterială ridicată care duc la boli.

Herburi și remedii naturale pentru tensiunea arterială:

Amla – Vârsta noastră se cunoaște prin vârsta arterelor noastre. Arterele încep să se blocheze pe măsură ce îmbătrânim. Cea mai importantă dintre toate remediile anti-îmbătrânire este vitamina C. Vitamina C reprezintă unul dintre cei mai importanți antioxidanți ceruți de organism pentru înlăturarea radicalilor liberi. Radicalii liberi sunt substanțele care se formează în timpul diverselor procese metabolice din organism. Se formează, de asemenea, și datorită stresului, poluării, fumatului, medicamentelor artificiale etc., afectează căptușeala interioară a arterelor și sunt responsabile pentru îmbătrânire, riduri și moarte prematură. Stresul și anxietatea sporesc de multe ori formarea de radicali liberi. Vitamina C este un antioxidant foarte important deoarece curăță radicalii liberi și ne protejează de efectul lor dăunător. Vitamina C antioxidantă poate ajuta, de asemenea, în cazul tensiunii arteriale joase și a colesterolului și ajută la formarea arteriogenezei, adică formarea de artere noi. Studiile recente au arătat că nivelurile ridicate de vitamina C în sânge au fost corelate cu o tensiune arterială sistolică și diastolică scăzută.

Amla (coacăzul indian) reprezintă cea mai bogată sursă naturală de vitamina C; acesta conține de 30 de ori mai multă vitamina C decât portocalele. Sucul pur de coacăz indian poate fi consumat zilnic pentru prevenirea complicațiilor provocate de hipertensiune, precum și multe alte boli îngrozitoare legate de îmbătrânire.

Proprietăți ayurvedice

Gust (Rasa) – Dulce, acru, iute, astringent, amar (toate 5 gusturile în afară de cel sărat) – În principal Acru

Proprietăți inerente (Guna) – Greu, uscat, rece

Potență (Virya) – Rece

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Dulce

Efectul natural înăscut (Prabhava) – De întinerire, anti-îmbătrânire

Părți folosite – Fructe (fructe de pădure)

1. Coenzima Q10 – Conform studiilor recente, coenzima Q10 – o enzimă regăsită în celulele din mușchii inimii – are un rol important în prevenirea problemelor cardiace. Este o enzimă foarte importantă deoarece oferă celulelor din mușchii inimii putere și energie. Terminalia arjuna – un copac care crește în multe părți ale Indiei – este bogat în coenzima Q10 naturală. Scoarța de T. arjuna este folosită pentru prevenirea și tratarea multor boli cardiace și a tensiunii arteriale. Ayurveda ne sfătuiește să folosim Terminalia arjuna sub formă de „Arjuna Ksheer pak”, adică sub formă de ceai de plante. Acest ceai din Arjun ar trebui fiert în lapte și apă, deoarece coenzima Q10 este absorbită mai bine cu lipidele din lapte. Coenzima Q10 ajută, de asemenea, la normalizarea nivelurilor de colesterol din sânge.

2. Uleiul din semințe de in - Semințele de in reprezintă singura sursă vegetariană de acizi grași Omega-3, foarte esențiali pentru menținerea nivelurilor de colesterol sub control. Uleiul din semințe de in ar trebui consumat de persoanele care suferă de un metabolism perturbat cu colesterol. În Ayurveda, uleiul de in se folosește pentru prevenirea problemelor cardiace, a cancerului și a multor afecțiuni cronice. În multe studii s-a demonstrat că acesta reduce tensiunea arterială ridicată. Pentru consumul oral ar trebui folosit doar uleiul din semințe de in presat la rece, extra virgin. Nu ar trebui încălzit sau folosit pentru gătit. Acizii

grași Omega-3 sunt distruși dacă uleiul este încălzit sau folosit pentru gătit. Uleiul ar trebui ținut la frigider pentru a-i asigura prospețimea și eficacitatea. Pentru gătit poate fi folosit uleiul de muștar sau cel de măsline.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Dulce, amar

Proprietăți inerente (Guna) – Greu, unsuros, subțire

Potență (Virya) – Caldă

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Un eliberator puternic al problemelor Vata, în special uleiul din semințe de in

Părți folosite – Semințe, ulei și flori

3. Usturoi – Usturoiul nu ar trebui administrat în caz de tensiune arterială ridicată, însă este un remediu excelent pentru problemele cardiace și problemele de colesterol ridicat. Acesta inhibă formarea cheagurilor deoarece previne aglomerarea trombocitelor și poate ajuta la scăderea nivelurilor de colesterol și la prevenirea formării de plăci care înfundă arterele. Usturoiul conține compuși care sunt buni pentru digestia lipidelor și în cazul dietelor grele. Conform Ayurveda, usturoiul este extrem de util în cazul afecțiunilor *Vata* și *Kapha* și este un miracol pentru paralizie și tulburările motorii nervoase. Usturoiul ar trebui evitat dacă ne confruntăm cu o tensiune arterială mare deoarece poate crește *Pitta*. Este, așadar, recomandat doar în cazul persoanelor cu colesterol ridicat care nu au o tensiune arterială ridicată.

Ingrediente active - Usturoiul conține în principal compuși ai sulfului. Până acum au fost identificați peste 100 compuși ai usturoiului. S-allyl cysteine este unul dintre compușii principali ai sulfului regăsiți în usturoi. S-a observat că usturoiul și compușii organosulfurici derivați din usturoi scad sinteza colesterolului prin celulele ficatului. Anumiți compuși organosulfurici derivați din usturoi, inclusiv s-allyl cysteine, inhibă reductaza HMG-CoA, o enzimă critică în calea sintezei colesterolului.

Conform Ayurveda, usturoiul nu ar trebui administrat persoanelor care au o tensiune arterială ridicată deoarece are o potență foarte caldă, însă este bun în cazul unui colesterol ridicat. Ar trebui evitat, de asemenea, în timpul sarcinii.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Întepător, amar, astringent, dulce și sărat (cu excepția gustului acru)

Proprietăți inerente (Guna) – Unsuros, vâscos, întepător, greu, mobil

Potență (Virya) – Caldă

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Excelent în cazul Vata

Părți folosite – Bulbi și ulei

4. Ashwagandha – Ashwagandha este cunoscută și ca „ginseng indian”, cireș de iarnă, Ajagandha. Este o plantă din familia Solanaceae. Această plantă are proprietăți minunate de ameliorare a stresului și a anxietății. Conține proprietăți adaptogenice, adică ajută corpul să se acomodeze cu diverse niveluri de stres și să le facă față. Aceasta întinerește celulele, elimină

oboseala și oferă putere sistemului neuromuscular. Stresul este cunoscut ca fiind cel mai important factor în cazul problemelor cardiace și, din acest motiv, Ashwagandha devine una dintre cele mai eficiente remedii pe bază de plante pentru o tensiune arterială ridicată.

Este utilizată în Ayurveda pentru condițiile reumatice și drept amplificator al vitalității sexuale. Aceasta sporește, de asemenea, numărul redus de spermatozoizi și este foarte utilă în cazul infertilității. Consumul regulat de Ashwagandha cu lapte este recomandat în cazul copiilor vlăguți, malnutriției de energie cu proteine și insomniei la vârstnici datorată stresului și hipertensiunii. Tensiunea arterială legată de stres răspunde foarte bine la Ashwagandha.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar, înțepător, dulce

Proprietăți inerente (Guna) – Ușor și unsuros

Potență (Virya) – Caldă

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Dulce

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Excelent în cazul Vata și Kapha

Părți folosite – Rădăcină

5. Terminalia arjuna - Acesta este un copac de mărime medie. Scoarța acestui copac este folosită în cazul tensiunii arteriale nu numai din cauza coenzimei Q10, ci și din cauză că aceasta conține mulți alți antioxidanți naturali. Este eficientă în mod special în furnizarea de putere mușchilor și arterelor inimii. Conține glicozide cardiace naturale precum Arjunetin I și II și Fridelin, care sporește capacitatea de pompare a mușchilor inimii fără a crește și cererea de oxigen. Arjuna este, de asemenea, bogat în complexe proantocianidine oligomerice naturale (CPO-uri) care sunt antioxidanți naturali, substanțe anti-îmbătrânire. Așadar scoarța de arjuna transformată în ceai este un remediu excelent în cazul tensiunii arteriale ridicate și a altor probleme cardiace.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Astringent

Proprietăți inerente (Guna) – Ușor și uscat

Potență (Virya) – Rece

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Excelent în cazul blocajelor Kapha și ca tonic pentru inimă

Părți folosite – Scoarță

6. Sarpagandha (Rauwolfia serpentina) – Această plantă a devenit un medicament foarte popular în anii 60, atunci când doctorii medicinei moderne au înlăturat din compoziția sa un alcaloid activ numit „Rezerpină”. Aceasta curăță toată adrenalina prezentă în sânge în câteva zile de la utilizare și, astfel, era foarte utilă pentru tensiunea arterială, însă mai târziu s-a retras deoarece adrenalina era, de asemenea, importantă pentru a ne menține fericiți. Alcaloidul provoca tendințe sinucigase printre utilizatori și, ulterior, a fost interzis.

Ayurveda încă recomandă această plantă în cazul tensiunii arteriale din cauză că aceasta nu crede în extragerea alcaloizilor activi, ci în oferirea remediului ca un întreg.

Dumnezeu a lăsat totul în natură într-o stare echilibrată. Pudra de rădăcină de Sarpgandha oferită sub această formă nu dăunează sub nicio formă, chiar și după utilizarea pe termen lung, ci dimpotrivă, ajută tensiunea arterială și – personal vorbind – o consider cea mai eficientă. Poate că există multe chimicale XYZ pe care Rauwolfia le conține, însă știința a putut să descopere doar câteva – precum rezerpina – ca fiind motivul pentru care aceasta este eficientă în cazul tensiunii arteriale.

Este la fel ca în cazul teoriei vitaminelor din știință. În prezent cunoaștem anumite vitamine precum A, B, C, D, E, K, însă există multe altele pe care le descoperim zilnic. Încă nu știm câte tipuri de vitamine a pus Dumnezeu într-un măr sau într-un morcov, deci cum putem declara că știm tot ce conține un măr sau un morcov?

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar

Proprietăți inerente (Guna) – Uscat

Potență (Virya) – Caldă

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Sedativ

Părți folosite – Rădăcini

7. Gotu Kola (Centella asiatica) – Unii oameni o numesc „Brahmi” (isop de apă), însă aceasta este o variantă a Brahmi numită „Mandukparni”. Această plantă subțire și târătoare crește de obicei în zonele mlăștinoase ale Asiei, Africii și în zonele tropicale. În lumea occidentală este renumită ca „Gotu Kola”. Gotu Kola sporește liniștea și reglează modelul de somn. Este o plantă minunată nu numai pentru că ajută în cazul tensiunii arteriale, ci și pentru că este eficientă în cazul lipsei de memorie și a problemelor de concentrare. În Ayurveda este privită ca fiind una dintre cele mai spirituale și întineritoare plante. În prezent, planta este populară deoarece promovează relaxarea; aceasta purifică sângele, intensifică funcția creierului și întărește fibrele de collagen din țesuturile conjunctive și vasele de circulație ale corpului.

Observăm deseori că tensiunea arterială ridicată este legată de stresul zilnic, așadar Gotu Kola este un supliment pe bază de plante important pentru cardiaci și pacienții care au probleme cu tensiunea arterială. Planta se poate fierbe în apă sau se poate consuma direct sucul noaptea pentru a dormi adânc și liniștit. Aceasta controlează eficient tensiunea arterială fără a avea niciun efect secundar.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar

Proprietăți inerente (Guna) – Ușor

Potență (Virya) – Rece

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Dulce

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Tonic pentru creier

Părți folosite – Planta întreagă

8. Valeriana – (Valeriana wallichii - Tagar) – Această plantă este foarte populară și foarte solicitată pentru rolul său în reducerea tensiunii arteriale și calmarea nervilor stresați. Deși potența sa este caldă, tot este utilă în cazul tensiunii arteriale din cauza efectului său natural înăscut. Rădăcina acestei plante este folosită pentru efecte medicinale. Este eficientă în controlarea sistemului nervos hiperactiv în cazul epilepsiei, stresului, anxietății și a altor stări mentale similare. Este o plantă mică ce crește în partea superioară a munților Himalaya și în regiunile Kashmir, Nepal și Bhutan.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar, înțepător și astringent

Proprietăți inerente (Guna) – Ușor și unsuros

Potență (Virya) – Caldă

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Antiepileptic, antioxilic

Părți folosite – Rădăcină

Yoga și tensiunea arterială – Controlarea minții reprezintă cheia reglării tensiunii arteriale. Acest lucru poate fi obținut doar prin practicarea yoga ca o rutină. Medicamentele reprezintă doar o soluție temporară a problemei și soluția adevărată este să te cunoști pe tine însuși. Numai prin yoga poți învăța tehnicile necesare pentru a te schimba. Yoga aduce pace interioară, conștiință de sine, vitalitate și bucurie. O stare de fericire absolută poate fi obținută doar prin yoga.

Exerciții importante de respirație – Bhastrika, Kapal Bhati și Anulom Vilom sunt excelente în cazul problemelor cu tensiunea arterială. Bahya Pranayama și Agni Saar Kriya sunt contraindicate.

II. DIABET

Aceasta este o altă boală mortală care aduce multe daune sănătății. Aici vom vorbi despre diabetul de tip II, cel mai răspândit în clasa affluentă. În Ayurveda scrie că persoanele care iubesc toate tipurile de alimente și trăiesc vieți sedentare sunt cele care suferă de diabet.

Aceasta este o boală denumită pe bună dreptate „ucigaș lent”. Oamenii o ignoră pur și simplu și uneori zic „îmi iau medicamentele pentru nivelul de zahăr în mod regulat, de ce trebuie să-mi fac analizele la intervale atât de mici?”

Nivelurile crescute de zahăr împiedică toate funcțiile celulelor din organism și, pe termen lung, le afectează. Oamenii mor din cauza complicațiilor provocate de zahăr, nu de diabet. Diabetul pur și simplu distruge organele: distruge ochii, distruge arterele pe dinăuntru, rinichii, nervii și restul. Așadar, persoana orbește și o astfel de orbire datorată retinopatiei este ireversibilă. Cea mai bună metodă de evitare a tuturor acestor complicații este de a menține nivelurile de zahăr sub control nu numai prin medicamente, ci și prin exercițiu fizic sau plimbări și prin folosirea diverselor ierburi.

Din nou, yoga ajută mult în cazul diabetului, în special Kapal Bhati Pranayam. Aceasta arde excesul de zahăr din interiorul sângelui.

„Puturos” este termenul oferit persoanelor care se bagă în pat după-amiaza și continuă să ronțăie ceva în pat și să se uite la canalul TV preferat. Majoritatea oamenilor au devenit puturoși. Aceștia nu ies să se plimbe sau să facă exerciții fizice. Eu subliniez din nou și din nou importanța exercițiului fizic pentru controlarea diabetului.

Cele menționate mai sus se referă la importanța exercițiului fizic; acum voi descrie niște plante care sunt un miracol pe pământ. Aceste ierburi sunt atât de eficiente încât pot înlocui oricare alt medicament pe care persoana deja îl consumă pentru controlarea nivelului de zahăr. Medicamentele provoacă atâtea efecte secundare încât numai Dumnezeu poate ști dacă, într-adevăr, diabetul ucide oamenii sau este vina medicamentelor.

Obezitatea este un alt factor care provoacă diabetul de tip II în cele mai multe cazuri. Aproape 40% din pacienții care suferă de diabet de tip II sunt obezi.

Grăsimea în exces afectează abilitatea corpului de a folosi insulina corespunzător. Conform Ayurveda, acest fenomen se numește „**Sroto-avarodh**”, care înseamnă „canale blocate”. Acest blocaj de la nivelul canalelor în calea insulinei reprezintă motivul rezistenței mărite în fața insulinei.

Alimentele și stilurile de viață care provoacă blocarea canalelor sau „**Sroto-avarodh**” sunt: brânza dulce, bananele, un regim greoi și bogat în grăsimi, consumul excesiv de paste și somnul excesiv în timpul zilei. Acestea fiind spuse, deschiderea canalelor reprezintă o soluție foarte eficientă de combatere a bolii în cazul diabetului.

Charaka, un înțelept antic al Ayurveda, a sugerat o combinație de plante numită „**Phal-Trik-Adi Kwath**” pentru diabet din pricina rolului său de curățare a blocajelor din ficat, intestine și toate celulele corpului. Acesta este un remediu excelent pe bază de plante care ajută pacienții cu diabet de tipul II.

Iată unele dintre cele mai eficiente plante în cazul diabetului:

1. Saptrangi (Salacia oblonga) – Este un remediu minunat pentru diabet. Este o plantă lemnoasă care crește în India de sud și în Sri Lanka. Rădăcina de Salacia este foarte eficientă în controlarea diabetului. Deși este studiată pe îndelete în școlile occidentale bazate pe plante, în Ayurveda este folosită de secole. Este eficientă în reducerea glucozei din sânge, a colesterolului seric, a trigliceridelor și în sporirea nivelurilor de colesterol LDM (lipoproteine cu densitate mare) ale pacienților cu diabet non-dependenți de insulină.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Astringent și amar

Proprietăți inerente (Guna) – Uscat, ușor și ascuțit

Potență (Virya) – Caldă

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Anti-diabetic

Părți folosite – Rădăcini

2. Vizaysaar (*Pterocarpus marsupium*) – Este un copac mare care crește în India de sud și în climatul tropical. Scoarța acestui copac este bogată în antioxidantul „**Pterostilbene**” care nu numai că ajută la controlarea diabetului, ci și menține nivelurile de colesterol sub control.

Acesta este asemănător „resveratrolului” regăsit în struguri și vin roșu. Aceasta este, din nou, o versiune a medicinei moderne; în Ayurveda, scoarța de Vizaysaar a fost și este folosită în India de sud și în țările asiatice de sud-est de secole. Există un pahar tradițional din lemn făcut din această scoarță de Vizaysaar numit deseori „Paharul Miraculos” datorită proprietăților de vindecare pe care le are asupra diabetului. Oamenii țin apă peste noapte în paharul de lemn și o consumă dimineața devreme. Culoarea apei se schimbă din pricina dizolvării materiei de lemn. Această apă ajută mult la controlarea nivelurilor de zahăr. Paharul se schimbă la aproximativ 1 lună, atunci când culoarea apei nu se mai schimbă.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar și astringent

Proprietăți inerente (Guna) – Ușor și uscat

Potență (Virya) – Rece

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Anti-diabetic

Părți folosite – Scoarță

3. Gurmaar (*Gymnema sylvestrae*) – În limba hindi, „Gur” înseamnă „zahăr” și „Maar” înseamnă „ucide”; „Gurmaar” înseamnă „ucigașul de zahăr”. Aceasta este o împletitură cunoscută de secole în Ayurveda datorită proprietăților sale de controlare a zahărului. Studiile recente au demonstrat că aceasta conține molecule de acid gymnemice responsabile pentru acțiunea sa anti-diabetică. Acestea se unesc cu moleculele de glucoză din intestine și le inhibă accesul în fluxul sanguin. Așadar, este eficient în controlarea nivelurilor de zahăr.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar și astringent

Proprietăți inerente (Guna) – Uscat, ușor

Potență (Virya) – Caldă

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Anti-diabetic

Părți folosite – Frunze, rădăcină

4. Jamun (*Syzygium cumini*) – Este un pom fructifer popular care crește sălbatic în câmpiile Indiei. Semințele acestui copac se pun la uscat, apoi se face pudră din ele. Pudra rezultată din semințele fructului de Jamun este foarte eficientă în controlarea nivelurilor de zahăr. Are un gust astringent, fiind opus gustului dulce. Orice are gust astringent este util în cazul bolilor provocate de dulceață în exces precum obezitatea și diabetul.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Astringent, dulce și acru

Proprietăți inerente (Guna) – Uscat, ușor

Potență (Virya) – Rece

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Benefic în cazul incontinenței urinare – controlarea vezicii urinare

Părți folosite – Pudră de semințe

5. Bilva (Aegle marmelor) – Acest copac are 3 frunze împreună pe ramurile sale. Orice copac care are o combinație de 3 frunze este considerat divin și sediul zeilor Brahma, Vishnu și Mahesh în Ayurveda. În India, frunzele de Bilva sunt oferite în templele Shiva în fiecare luni. Fructul acestui copac este util în cazul sindromului de colon iritabil. Frunzele de Bilva sunt excelente pentru combaterea diabetului. Acestea se usucă și se fac pudră, care se amestecă cu alte ierburi pentru a da rezultate și mai bune.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Astringent, amar

Proprietăți inerente (Guna) – Uscat, ușor

Potență (Virya) – Caldă

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Frunzele sunt anti-diabetice, pulpa fructului este folositoare în cazul sindromului de colon iritabil.

Părți folosite – Frunze, pulpa fructului

6. Karela (Momordica charantia – Tărtăcuța amară) – Sucul acestui fruct este un miracol pentru tratarea și prevenirea diabetului și a complicațiilor provocate de acesta. Pentru rezultate optime este recomandat consumul de 30ml de suc de Karela pe stomacul gol în fiecare dimineață. Poate fi consumat împreună cu suc de Amla pentru rezultate și mai bune, având în vedere că Amla este bogată în vitamina C naturală și este, de asemenea, eficientă în cazul diabetului. Karela conține crom natural și alți micronutrienți, în timp ce Amla este bogată și în antioxidanți naturali precum vitamina C și altele. Tărtăcuța amară conține, de asemenea, și un alcaloid numit „momordicine”. S-a observat că sucul de tărtăcuță amară stimulează celulele beta ale pancreasului și le ajută să înlăturească, așadar este unul dintre cele mai bune remedii pentru diabet.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar și înțepător

Proprietăți inerente (Guna) – Uscat, ușor

Potență (Virya) – Caldă

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Anti-diabetic

Părți folosite – Fruct, planta întreagă

7. Methi (Trigonella-foenum-graecum - Schinduf) – Schinduful a fost folosit de secole ca medicament în India, Egipt, orientul mijlociu și alte civilizații antice. Schinduful are proprietăți excelente de a controla nivelurile de zahăr, precum și nivelurile de colesterol. Pudra obținută din semințele de schinduf este folosită pentru a micșora nivelurile de zahăr. Poate fi amestecat cu ierburile menționate mai sus.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Întepător

Proprietăți inerente (Guna) – Ușor și unsuros

Potență (Virya) – Caldă

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Anti-diabetic, analgezic

Părți folosite – Semințe, planta întreagă

8. Neem (Azadirachta indica) – Azadirachtin, Nimbin și Nimbidin sunt alcaloizi puternici care se regăsesc în neem. Aceștia nu numai că acționează ca purificatori ai sângelui, ci și controlează nivelurile de zahăr într-un mod foarte eficient. Neem este folositor, de asemenea, în cazul multor boli de piele precum eczemele, psoriazis, erupții cutanate. La această plantă mai reacționează rapid și bolile de piele asociate cu diabetul. Neem-ul ajută la deblocarea tuturor canalelor și la menținerea fluxului bilei din interiorul ficatului și îmbunătățește funcția hepatică.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar și astringent

Proprietăți inerente (Guna) – Uscat, ușor

Potență (Virya) – Rece

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Purificator sanguin, vindecător de piele, anti-diabetic, antiseptic, antibiotic, anti-cancer.

Părți folosite – Frunze, scoarță, semințe, ulei, flori

9. Tulsi (Ocimum sanctum) - Este cunoscut de majoritatea sub numele de „busuioc sfânt”, o plantă sfântă conform mitologiei hinduse. Indienii venerază această plantă deoarece are proprietăți medicinale fenomenale. Consumul regulat de frunze de tulsi controlează nivelurile de zahăr într-un mod foarte eficient. Este o plantă eficientă, de asemenea, în cazul multor tipuri de cancer, infecții virale și bacteriale, durere în gât, tuse și răceală etc.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Întepător și amar

Proprietăți inerente (Guna) – Uscat, ușor

Potență (Virya) – Caldă

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Anti-diabetic, antiseptic, antibiotic, anti-cancer

Părți folosite – Frunze, flori, semințe, rădăcină

10. Daruhaldi (Berberis aristata) – Acesta este un rizom care crește în special în sudul Indiei. Rădăcinile acestei plante se iau și se pisează bine. Pudra din plantă stimulează pancreasul să pompeze mai multă insulină în corp. Ajută, de asemenea, la prevenirea rezistenței la insulină în celule. Aceasta acționează ca un deschizător al canalului prin care pătrunde glucoza în celule și, de asemenea, purifică sângele. Această plantă conține un alcaloid amar numit „Berberină”.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar și astringent

Proprietăți inerente (Guna) – Uscat, ușor

Potență (Virya) – Caldă

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Anti-diabetic, stimul hepatic, antibiotic

Părți folosite – Rădăcină, tulpină

11. Haridra (Curcuma longa) – Este o plantă foarte populară, cunoscută sub numele de „curcumă”. Pudra de curcumă este un antialergic, anti-cancer, anti-inflamator eficient și unul dintre cele mai bune anti-diabetice naturale. Aceasta ajută la purificarea sângelui, la deschiderea canalelor, la reducerea rezistenței la insulină – făcând astfel loc glucozei să ajungă la celule - și la reducerea nivelurilor de zahăr din corp. Curcuma conține un compus galben numit „curcumină”, care este considerată responsabilă de funcția sa.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Amar și înțepător

Proprietăți inerente (Guna) – Uscat, ușor

Potență (Virya) – Caldă

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Anti-diabetic, stimul hepatic, antibiotic, curățător al pielii, slăbit, anti-cancer

Părți folosite – Rădăcină

12. Sadabahar (Vinca rosea) – Este o plantă care înflorește și crește în aproape toate casele din India. Este cunoscută în română că „brebenoc”. Planta conține alcaloizi foarte prețioși – „vincristina” și „vinblastina” – folosiți în medicina alopatică pentru injectări anti-cancer. Frunzele acestei plante sunt foarte folosite pentru controlarea diabetului. Frunzele plantei sunt amestecate cu alte ierburi descrise mai sus pentru a obține rezultate bune.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Astringent și amar

Proprietăți inerente (Guna) – Uscat, ușor

Potență (Virya) – Caldă

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Amar

Efectul natural înăscut (Prabhava) – Anti-diabetic, anti-cancer – în special tipurile de cancer ale sângelui

Părți folosite – Frunze, rădăcină

13. Amla (Emblica officinalis) – Amla este cea mai bogată sursă de vitamina C naturală a lumii și este super-antioxidantul naturii. O amla conține de 30 ori mai multe vitamina C decât o portocală. Aceasta previne îmbătrânirea, așadar întârzie instalarea complicațiilor aduse de diabet. Pudra de amla și sucul de amla pot fi consumate în mod regulat pentru a obține beneficiile în cazul diabetului și a altor boli.

Proprietăți ayurvedice:

Gust (Rasa) – Dulce, acru, înțepător, astringent, amar (toate 5 gusturile, fără cel sărat)
– În principal acru

Proprietăți inerente (Guna) – Greu, uscat, rece

Potență (Virya) – Rece

Proprietăți după digestie (Vipaka) – Dulce

Efectul natural înăscut (Prabhava) – De întinerire, anti-îmbătrânire

Părți folosite – Fructele

Conform Sushruta, un înțelept antic al Ayurveda, ierburile care intră în categoria „Nyogradadi” sunt excelente pentru toate tipurile de diabet. Multe plante din această categorie fac parte din grupa de copaci a ficusului. Acestea sunt:

Nr. Crt.	Denumirea în hindi	Denumirea în sanscrită	Denumirea în română	Denumirea în latină
1	Bargad	Nyagroda	Copac Banyan	Ficus bengalensis
2	Udumbur	Udumbur	Smochin	Ficus glomerata
3	Peepal Tree	Ashwath	Smochinul sacru	Ficus religiosa
4	Pilkhan	Plaksh	-	Ficus infectoria
5	Mahua	Madhuk	Arbore de shea	Madhuca longifolia
6	Kapitan, Paaras Pipal	Aamratak	Copac Portia	Thespesia populnea
7	Aam	Aamra	Mango	Mangifera indica
8	Arjun	Arjun	Arjuna	Terminalia arjuna
9	Kusum	Koshamra	Stejar Ceylon	Scheleihiera oleosa

10	Chora	Chorak-laksha-vriksh	-	Angelica glauca
11	Jamun	Jambu	Mar Java,	Syzigium cumini
12	Chironji	Priyal	-	Buchnanian lanzan
13	Kaiphali	Katphal	Mirt	Myrica esculenta
14	Beidmushak	Vetas	Salcie căprească	Salix caprea
15	Kadam	Kadambh	-	Anthocephalus indicus
16	Ber	Badri	Jujuba	Zizyphus jujube
17	Gaabh, Tedu	Tinduk	Kaki indian sau Gaub	Diospyros peregrine
18	Shalmali	Sallaki	Capochier	Salmalia malabarica
19	Rodha (o varietate a Taalishpatra)	Rodhra	O varietate de brazi argintii din Himalaya	Abies pindrow
20	Bhallatak	Bhallatak	-	Semicarpus anacardium
21	Palaash	Palaash	Arbore palasa	Butea monosperma

III. OBEZITATE

Imaginează-ți un pământ care trebuie irigat adecvat pentru a obține roade adecvate. Pentru a uda este nevoie de o pompă de apă cu un motor bun, care ai aibă cai putere suficienți pentru a iriga acea bucată de pământ, însă ce se va întâmpla atunci când acea bucată de teren va continua să se mărească și caii putere ai pompei rămân aceiași? Într-un final, motorul va ceda.

În mod asemănător, Dumnezeu ne-a pus în piept o pompă foarte bună (inima) pentru a iriga toate organele corpului cu nutrienți esențiali prin sânge însă, atunci când devenim supraponderali, inima este împinsă la limită și, într-un final, se extinde și începe să cedeze. Motorul natural – inima – eșuează pentru că nu mai este capabil să pompeze sângele cu toată puterea și cedează. Acest fenomen se numește „insuficiență cardiacă”.

Conform Ayurveda, obezitatea sau a fi supraponderal reprezintă un pericol grav pentru sănătate deoarece pune presiune nu numai asupra inimii, ci și asupra ficatului, rinichilor și a articulațiilor care poartă greutatea precum șoldurile, genunchii și gleznele. Obezitatea este cauza principală a multor probleme precum boala coronariană, insuficiența cardiacă, tensiunea arterială ridicată, diabet, artrită, gută, tulburări la nivelul ficatului și a vezicii biliare. Există multe metode de a pierde în greutate, iar plantele reprezintă doar una dintre ele. Exercițiile Pranayam și yoga reprezintă o altă cale de a pierde greutate în mod natural. Controlul regimului joacă un rol important în reducerea greutății.

Motivul supraponderabilității este, de obicei, supraalimentarea, așadar este necesară o schimbare a regimului pentru a slăbi. Nu vă recomand să țineți post zile întregi. Înfometarea sau ținerea postului va depriva corpul de nutrienții necesari și „combustibilul” de care are nevoie. Mai degrabă vă încurajez să mâncați cu moderație la intervale regulate, fără a renunța la mese. Există multe metode naturale de pierdere a greutateii și aș dori să atrag atenția oamenilor pentru a scădea în greutate în mod natural cu ajutorul plantelor și a unor regimuri naturale.

Plante utile pentru pierderea în greutate:

Charaka, anticul înțelept al Ayurveda, a menționat următoarele 10 plante care sunt foarte eficiente pentru scăderea în greutate. Aceste ierburi intră în categoria „Lekhniya”, adică plante pentru slăbit. Acestea sunt:

Nr. Crt.	Denumirea în hindi	Denumirea în sanscrită	Denumirea în română	Denumirea în latină
1	Mustak	Mustak	-	Cyperus rotundus
2	Kuth	Kusth	Costus	Sausurrea lappa
3	Haldi	Haridra	Curcumă	Curcuma longa
4	Daru Haldi	Daru Haridra	Drăcilă indiană	Berberis aristata
5	Bach	Vacha	Obligeană	Acorus calamus
6	Ativisha	Ativisha	Omag	Aconitum ferox
7	Katuki	Katuki	Kutki	Picrorrhiza kurrao
8	Cheeta	Chitrak	Plumbago	Plumbago zeylanica
9	Chirbilva	Chirbilva	-	Haloptella integrifolia
10	Shwet Vacha	Shvet Vacha	Stânjenel	Iria germanica

Pe lângă aceste plante sunt eficiente și exercițiile de respirație precum „kapal-bhati” pranayam pentru scăderea în greutate.

Proprietățile plantelor anti-obezitate:

Majoritatea plantelor care intră în categoria scăderii în greutate a lui Charaka au o potență caldă, au gust înțepător, amar și astringent și o Vipaka amară (proprietățile după digestie).

Gusturile amar, astringent și înțepător au cantități bogate de aer, foc și eter în compoziție. Obezitatea este prea Kapha, adică apă și pământ, așadar ierburile care au proprietăți opuse pământului și apei sunt recomandate celor cu greutate în exces. Aceasta ajută la arderea greutateii și la eliminarea excesului de țesut Kapha – țesutul adipos – din corp.

Orice are gust dulce, acru și sărat va mări țesutul Kapha deoarece gustul dulce conține pământ și apă, constituenți ai Kapha. În mod similar, gustul acru și sărat vor spori elementul de pământ din organism.

IV. ARTRITĂ

Cuvântul „artrită” înseamnă „inflamarea articulațiilor” și provine din două cuvinte grecești: „athron” – care înseamnă „articulații” – și „itis”- care înseamnă „inflamare”. Este, de obicei, un proces al bolii cronice. Artrita apare sub diverse forme, cea mai frecventă fiind osteoartrita și artrita reumatoidă. Osteoartrita este o boală articulară degenerativă care apare, de obicei, la vârstnici. Artrita reumatoidă este o boală serioasă care afectează nu numai articulațiile degetelor, încheieturilor, șoldurilor, genunchilor și picioarelor, ci și mușchii, tendoanele și alte țesuturi ale corpului.

Osteoartrita (Sandhi-Vaat) – Principalele simptome ale osteoartritei sunt durerea și umflăturile din jurul articulațiilor mai mari, în special articulațiile genunchiului la cei vârstnici.

Durerea se mărește, de obicei, după exercițiu fizic, mers, urcatul scărilor și este ameliorată prin odihnă. Conform Ayurveda, motivul este excesul de Vata. Vata este uscată și mobilă. Excesul de exerciții fizice combinat cu consumul de alimente uscate și stătute duce la alterarea Vata și distrugerea spațiului și a lubrifiantului din articulațiile genunchilor, mai ales dacă procesul este acompaniat de obezitate.

Ierburile anti-inflamatorii sau care alină Vata precum guggul-ul, ghimbirul, curcuma, și boswellia sunt utile pentru controlarea durerii și a inflamării. Ierburile precum copac cast (vitex negundo) și ashwagandha au, de asemenea, o putere anti-inflamatorie foarte mare.

Preparatele din plante făcute din Punarnava sunt folositoare pentru decongestionarea articulațiilor, eliberarea edem-ului și vindecarea anemiei.

Pacienții care suferă de artrită folosesc deseori medicamente pentru calmarea durerilor, care distrug căptușeala interioară a stomacului, provocând ulcer și aciditate. Acestea pot fi evitate cu totul și înlocuite de remedii anti-inflamatorii pe bază de plante care nu distrug căptușeala interioară a stomacului.

Artrita reumatoidă (Aam-Vaat) – Aceasta este o tulburare auto-imună conform medicinei moderne, propriile noastre celule de apărare încep să atace țesuturile articulațiilor și cartilajele. Conform Ayurveda, această boală este provocată de acumularea substanței lipicioase numite „Aam” și afectarea elementului de aer (Vata), de aceea în Ayurveda are denumirea de „Aam-Vaat”.

Artrita reumatoidă este deseori numită „boala mâncării gătită”. Aceasta se dezvoltă, de obicei, gradual în decurs de câteva luni, provocând durere persistentă și rigiditate la nivelul unei articulații sau a mai multora. Într-un final, întregul corp este afectat. Printre simptome se numără anemia, colita, constipația, mâini și picioare deformate. Osteoartrita rezultă din schimbările structurale de la nivelul cartilajului articular din articulații – de obicei la cele care poartă greutatea, precum coloana vertebrală și genunchii. Artrită reumatoidă se datorează inflamării membranei sinoviale sau căptușelii articulațiilor. Aceasta este acompaniată de inflamare și, într-un final, duce la deformare. Această afecțiune poate fi provocată de dezechilibru hormonal, stres fizic și emoțional, infecție, frică severă, șoc și leziuni. Și factorii ereditari pot fi responsabili, de asemenea, de debutul acestei boli.

Boala se numește „Aam-vaat” în Ayurveda. Aam reprezintă acumularea de endotoxine, cum a fost explicat la capitolul 7. Vaat este elementul de aer.

Remedii pe bază de plante pentru bolile auto-imune:

Curățarea substanței lipicioase din organism reprezintă soluția tuturor bolilor auto-imune, inclusiv artrita reumatoidă. Aama poate fi înlăturată din corp sau poate fi digerată prin consumul de plante adecvate și medicamente ayurvedice pe bază de metale. Preparatele pe bază de aur sunt administrate pentru a controla boala și conceptul de amestecare a preparatelor din aur cu alte metale grele numite „Bhashas” (forma calcinată a metalelor) este foarte vechi și unic în Ayurveda. Aceste preparate pe bază de metale oferă rezultate excelente în cazul oamenilor care suferă de boli auto-imune precum artrita reumatoidă, spondilita anchilozantă și altele.

Anumite ierburi sunt, de asemenea, foarte folosite pentru a menține la distanță durerea, inflamarea și avansarea bolii. S-a constatat că multe ierburi au succes în a declanșa foarte rapid starea de remisie.

Combinația ierburilor menționate anterior este foarte benefică mai ales atunci când articulațiile sunt rigide dimineața și există dureri severe la nivelul articulațiilor. Acesta este un remediu alternativ eficient în cazul artritei reumatoide paralizante și a durerilor articulare provocate din alte motive. Aceste ierburi rare curăță toxinele în mod natural, adică Aama, și reprezintă răspunsul oferit de natură pentru moderarea formelor severe de inflamare, umflare și dureri articulare. Aceste ierburi sunt cireșul de iarnă (ashwagandha), schinduful, brândușa de toamnă (suranjan), tinospora (giloy), buruiana orezului de câmp (gorakmundi) și ghimbirul uscat (sonth). Plantele menționate acționează împreună într-o manieră sinergică și controlează durerea acută și cronică de la nivelul articulațiilor.

Nr. Crt.	Denumirea în hindi	Denumirea în sanscrită	Denumirea în română	Denumirea în latină
1	Asgandh	Ashwagandha	Cireș de iarnă	Withania somnifera
2	Methi	Methika	Schinduf	Trigonella Foenum graecum
3	Suranjan	Suranjaan	Brândușa de toamnă	Colchicum autumnale
4	Mundi	Gorakmundhi	Buruiana orezului de câmp	Sphaeranthus indicus
5	Giloy	Guduchi	Tinospora	Tinospora cordifolia
6	Adrak	Sonth	Ghimbir uscat	Zingiber officinale

Ashwagandha – Cireșul de iarnă (Withania somnifera) – Ashwagandha se adaptează, ameliorează anxietatea și stresul. Este, de asemenea, un anti-inflamator eficient și ameliorează durerea articulară în mod natural. Medicii practicanți de Ayurveda folosesc această plantă în cazul artritei reumatoide paralizante, în special atunci când există deformări la nivelul structurii articulației datorate eroziunilor. Aceasta ajută la prevenirea epuizării calciului din articulații, reduce durerea și ajută la întărirea corpului. Este folosită, de asemenea, în cazul anemiei asociate cu artrita reumatoidă, lucru care o face foarte eficientă, pe lângă alte ierburi destinate artritei reumatoide.

Ashwagandha este și o plantă folosită în cazul neuropatiei diabetice, slăbiciunii, oboselii și pierderii în greutate datorate diabetului deoarece îmbunătățește bunăstarea generală. Este utilizată în Ayurveda pentru afecțiunile Vata și Kapha. Este foarte eficientă în cazul articulațiilor inflamate și a condițiilor inflamatorii de la nivelul articulațiilor.

Methi – Schinduf (*Trigonella foenum graecum*) – Conform Ayurveda, Aama și Vata sunt cele care provoacă probleme la nivelul articulațiilor și dureri articulare severe. Schinduful are utilizări multiple deoarece nu numai că provoacă regresia în cazul articulațiilor dureroase și inflamate, ci este și o metodă folosită de controlare a durerii acute provocate de Vata.

Suranjan – Brândușa de toamnă (*Colchicum autumnale*) – Această plantă este folosită nu numai în cazul artritei reumatoide, ci joacă un rol și în cazul metabolismului acidului uric perturbat. Ayurveda utilizează această plantă pentru încheieturile dureroase inflamate datorită dezechilibrului de la nivelul metabolismului acidului uric. Planta este o sursă a medicamentului „Colchicina”, folosit în medicina modernă pentru scăderea producției de acid uric. Brândușa de toamnă reduce durerea și inflamarea de la nivelul articulațiilor în mod natural.

Gorakmundi – Buruiana orezului de câmp (*Sphaeranthus indicus*) – Aceasta este o altă plantă eficientă pentru reglarea metabolismului acidului uric. Este folosită, de asemenea, pentru vindecarea puterii vitale slabe, a problemelor cu gazele, în cazul mărireii splinei, precum și în cazul articulațiilor dureroase.

Giloy – Tinospora (*Tinospora cordifolia*) – Aceasta este o plantă care se înfășoară în jurul multor copaci. Această plantă miraculoasă este folosită în cazul multor tulburări auto-imune precum artrita reumatoidă. Tinospora are un efect imunomodulator și ne îmbunătățește sistemul imunitar. S-au făcut multe cercetări asupra acestei plante care își stabilește rolul în modificarea imunității. „Imunomodificarea” reprezintă felul în care celulele sistemului imunitar reacționează. Reacția imunității în fața antigenilor se modifică și inflamarea și durerea articulară se reduc. Tinospora îmbunătățește mecanismul de apărare al organismului, oferă o nouă viață celulelor muribunde și întinerește întregul organism. Este cea mai bună plantă anti-cancer, imunomodulatoare și de sporire a memoriei. Este, de asemenea, o plantă foarte promițătoare în cazul altor boli legate de imunitate precum SIDA.

Sonth – Ghimbir uscat (*Zingiber officinale*) – Aceasta este o plantă foarte folosită pentru curățarea aama sau detoxifierea corpului. Este un analgezic puternic, precum și o plantă anti-inflamatoare. Ghimbirul uscat acționează precum un remediu natural puternic de reducere a durerii articulare și a inflamațiilor.

Guggul (*Commiphora mukul*) – Guggul este o rășină obținută din acest copac „*Commiphora mukul*”. Extractul pe bază de plante al acestei rășini este foarte eficient pentru ameliorarea durerii și inflamației. Guggul ușurează durerea articulară; această combinație de plante ajută la vindecarea problemei de la rădăcină. Acțiunea de blocare a durerii pe care o deține guggul-ul începe la 15 minute de la utilizare. Nu numai că ameliorează durerea, ci și reduce umflăturile din jurul articulațiilor. Toate analgezicele pot fi înlocuite de guggul, deoarece este un analgezic natural foarte eficient. Acesta nu provoacă aciditate sau formare de gaze cum o fac alte analgezice, așadar este un remediu pe bază de plante recomandat în cazul durerii legate de artrită.

V. REMEDII EFICIENTE PE BAZĂ DE PLANTE PENTRU DUREREA ABDOMINALĂ

Aceasta este o problemă foarte importantă care trebuie menționată. Există multe ierburi care pot fi foarte eficiente în controlarea imediată a durerii abdominale datorate oricărui motiv. Durerea se poate datora unei pietre renale, unei pietre la nivelul vezicii biliare, acidității sau gazelor. Acestea sunt plante simple care s-au dovedit a fi foarte eficiente pentru durerea acută simțită la abdomen. Aceste plante se găsesc cu ușurință.

Ori de câte ori o persoană se duce la spital cu durere acută la nivelul abdomenului este tratată, de obicei, cu o injecție antispasmodică și, în cele mai multe cazuri, este vorba de bromură de butil-hidoscina. Hidoscina este un alcaloid natural găsit în planta „măselariță” („hyoscyamus niger” în limba latină, „khurasani Ajwain” în limba hindi) sau într-o varietate sălbatică de „picioarul caprei” (semințe de chimen indian).

Fierbeți 200 ml de apă și adăugați 1 linguriță plină din următoarele ierburi:

1. Semințe de chimen indian (Ajwain)
2. Semințe de pătrunjel (Ajmoda)
3. Semințe de fenicul (Sounf)
4. Semințe de chimen (Jeera)

Fierbeți aceste ierburi timp de aproximativ jumătate de oră până când mai rămân doar 30-40 ml de apă.

Filtrați conținutul și adăugați zahăr după gust. Acest sirop este un antispasmodic natural extraordinar.

Imaginează-ți cum corpul tău este un autovehicul care a evoluat încet de-a lungul timpului... și tu conduci această mașină veche de 2 milioane de ani. O mașină complet naturală, organică, vie. Timp de 2 milioane de ani, această mașină a folosit combustibil precum:

- Apă, semințe, nuci, ierburi, rădăcini, plante, fructe – mere, papaya, pere, rodii, pepeni, curmale, prune, piersici, mango etc. -, legumele crescute pe șnur precum țărtăcuța amară, dovleacul, țărtăcuța indiană rotundă, napii, cerealele, laptele și toate alimentele naturale și organice.

Acestea reprezintă combustibilul acestei mașini create de Dumnezeu. A fost creată pe baza acestui regim. Acestea sunt materia primă din care a fost concepută.

Apoi, subit, după 2,000,000 de ani... acest autovehicul a trecut – în ultimii 100 de ani – la un combustibil nou, modern care reprezintă un amestec de:

- Zahăr, dulciuri, biscuiți, produse de patiserie, franzele, burgeri, pizza, tăiței, pâine, ciocolată, bomboane, cola, cipsuri, alimentele ambalate cu mulți conservanți, țigări, medicamente farmaceutice, chimicale, pesticide și conservanți.

Ce crezi că se va întâmpla cu această „mașină”? Cu siguranță va ceda!

Ayurveda pune accent pe importanța pe care regimul și stilul de viață o au în prevenirea bolilor și nu crede deloc că este indicat să lași boala să avanseze și apoi să te gândești la cum să o vindeci.

Ayurveda explică: *„Dacă regimul este corespunzător, atunci nu este nevoie de medicamente și, dacă regimul este greșit, tot nu este nevoie de medicamente”*. Așadar, dacă dorești să trăiești sănătos, alege să consumi alimente benefice sănătății tale și *„Lasă-ți mâncarea să-ți fie medicament”*.

Cu ajutorul acestui mesaj scurt dar eficient, voi încheia aici cartea. Voi mai scrie alte cărți despre plante și diverse remedii pe bază de plante.

GLOSAR

Aachaar – comportament bun, metodă de acționare, a practica, folosire uzuală, tradițională sau imemorială.

Aadaan kaal – primitor de aadan, a lua, aadan kaal – soarele se îndreaptă către nord, perioada celor 3 anotimpuri: shishira (iarna), vasanta (primăvara) și grishma (vara).

Aahar rasa – suc produs de alimente, chil, limfa, substanța nutritivă asupra căreia acționează enzimele în tractul digestiv sau suc biliar, etc.

Aakash – spațiu liber sau deschis, eter, cer, subtil și eteric (se crede că umple și străbate universul și este vehiculul deosebit al vieții și sunetului).

Aalochak – a gândi, contempla, considera, este una dintre cele 5 varietăți ale Pitta și ajută la captarea imaginii pe care o au obiectele externe.

Aam vaat – o boală provocată de ama și Vata, poate fi corelată cu artrita reumatoidă în medicina modernă.

Aama – nedigerat, crud, negatit, necopt.

Aayam – care se extinde, imobilizează, oprește.

Agad tantra – toxicologie, o ramură a Ayurveda care se ocupă cu studiul toxinelor.

Agni – foc, reprezintă forma focului și a căldurii care este baza sistemului digestiv și procesul de eliberare a energiei, căldură corporală, temperatura corporală, vedere, foc digestiv.

Agni Saar pranayam – un fel de exercițiu de respirație care implică mișcări interioare și exterioare ale mușchilor abdominali în timp ce se ține respirația.

Agnivesha – un înțelept indian antic, unul dintre cei 6 discipoli ai lui Punarvasu Atreya, a scris tratatele despre Ayurveda și lucrarea sa remarcabilă a fost cunoscută ca „Agnivesha Samhita”.

Ahankaar – egoism, ignoranță.

Ahimsa – non-violență, nevinovăție, a nu răni ceva, siguranță, securitate.

Ama – reprezintă toxinele care intră în fluxul sanguin și circulă prin tot organismul.

Antigen – este o substanță – de obicei un corp străin – care solicită formarea de anticorpi sau celule de apărare, provocând un răspuns imun.

Anulom-Vilom pranayama – este un exercițiu de respirație care presupune să respiri printr-o nară și să expiri pe cealaltă.

Apana – unul dintre cele 5 tipuri de Vata care merge în jos și este responsabilă de eliminarea fecalelor, gazelor, urinei, ciclului menstrual etc.

Apar ojas – cel mai puțin important dintre cele două tipuri de lichid vital (ojas) prezente în organism, inferior, jos.

Aparigraha – lipsit de sentimentul de posesivitate, abținerea de la lăcomie.

Aptarpan – subnutriție.

Arogyavardhni vati – cuvântul „Arogya” înseamnă „sănătate bună” și „Vardhini” înseamnă „acela care se îmbunătățește”. Este un comprimat formulat pentru o sănătate bună.

Artava – țesutul reproducător feminin (ova).

Arthshastra – știința organizării statale.

Asanas – posturi sau poziții yoga.

Ashtanga yoga – cele 8 membre ale yoga (descrise în „Yoga Sutras” de Patanjali).

Asteya – a nu fura.

Asthi – reprezintă una din cele 7 componente și țesuturile osoase care susțin corpul, oferindu-i protecție, formă, hrană și longevitate.

Atharveda – este, în principal, o carte care conține tratamente pentru boli. Ayurveda este extrasă din Atharveda.

Atma – sinele.

Avlambak – o formă a Kapha care oferă susținere; este localizată în inimă și plămâni și lubrifică pieptul.

Ayu – viață, speranță de viață.

Ayur – viața.

Ayurvedacharyas – Învățători, maeștri spirituali ai Ayurveda.

Bahya – extern.

Bahya pranayam – un exercițiu de respirație care cuprinde expirația, expirația aerului.

Bhakti – devotament față de cel Atotputernic, credință, venerare, loialitate față de Creator.

Bhasmas – preparate pe bază de metale.

Bhastrika pranayam – reprezintă inspirația prin nări până când plămânii sunt plini și expirația ulterioară forțată prin nări.

Bheda – diferențe.

Bhela – autorul textului „Bhela Samhita” – un text ayurvedic antic.

Bhoga – amuzament sau plăcere.

Bhootagni – focul existențial.

Bhrajak – localizat în pielea de la tot nivelul corpului; este unul din cele 5 subtipuri ale Pitta și are rolul de a oferi culoare și strălucire pielii.

Bhramari pranayam – respirația-albină.

Bhut vidya – știința care se ocupă cu micro-organismele și spiritele rele, demonologie.

Tensiune arterială – reprezintă forța pe care o are sângele împotriva peretelui de artere.

Bodhak – localizată la baza limbii și faringelui, este unul dintre cele 5 subtipuri ale Kapha și oferă percepția gustului.

Brahmacharya – controlarea impulsurilor sexuale, o stare de abstenență și castitate, celibat.

Buddhi – intelect, inteligență.

Chandra nădi – începe din nara stângă, merge către creștetul capului și coboară către baza șirei spinării. În drumul său transmite energie lunară și, astfel, este denumită „Chandra nadi”. Este cunoscută și că „Ida nadi”.

Chawyanprash – un preparat pe bază de plante sub formă de „lehyam” care conține Amla drept ingredient principal și este bun pentru întinerire.

Dakshinayam – orientarea către sud.

Darshanas – doctrină, sistem filozofic.

Dhanurveda – format din „dhanus” (arc) și „veda” (știință); este termenul folosit pentru „știința tragerii cu arcul” în literatura puranică.

Dhatu – agni – focul digestiv al dhatus.

Dhatus – reprezintă factorul structural și nutritiv de bază al organismului care susține sau alimentează cele 7 țesuturi ale corpului. Aceste 7 țesuturi ale corpului nostru includ: rasa, rakta, mamsa, meda, asthi, majja și shukra.

Dosha – umorile organismului, Vata, Pitta și Kapha.

Ego fals – vezi „Ahaankaar”.

Gandharva veda – reprezintă baza armoniei și ordinii din natură, așadar are cea mai liniștitoare și mai integrantă influență.

Grishm – vară.

Gunas – calități.

Harita – discipolul lui Punarvasu Atreya.

Hemant – iarnă.

Ishawara pranidana – devotament și aplecare în fața Stăpânului Suprem.

Jal – apă, una dintre Pancha Mahabhutas.

Jathr – agni – focul localizat în stomac, focul digestiv, sucurile gastrice, enzimele digestive.

Jatukarna – discipolul lui Punarvasu Atreya și colegul lui Agnivesha.

Kaal – timp, perioadă, anotimp.

Kapal – Bhati pranayam – un proces de curățare a sinusurilor.

Kapha – una dintre cele 3 doshe ale organismului, flegmă, lichidul intracelular și lichidul celular suplimentar care joacă un rol semnificativ în alimentarea și existența celulelor și țesuturilor din corp.

Katu – unul dintre cele 6 gusturi, gustul sau aroma înțepătoare.

Kaya chikitsa – tratarea bolilor din organism, medicină internă.

Kledak – este unul din cele 5 subtipuri ale Kapha; are funcția vitală de umectare a alimentelor și lichefiere a conținutului digerat în stomac.

Khsarapani – discipolul lui Punarvasu Atreya.

Kumarbhritya – ramură a Ayurveda care ocupa de îngrijirea copiilor (pediatrie).

Kundalini – reprezintă forța vieții spirituale; Shakti kundalini reprezintă reziduurile care rămân după ce conștiința materială a fost dizolvată.

Kuti – colibă sau cabană.

Kuti paveshika – a intra sau a trăi într-o colibă cu scopul întineririi.

Lekhniya – reprezintă substanțe naturale care înlătură grăsimea din organism prin răzuirea țesuturilor adipoase neesențiale. Plantele naturale folosite în acest caz sunt utile, de asemenea, și pentru îndepărtarea celulitei.

Madhur – gustul sau aroma dulce.

Majja – una dintre cele 7 Dhatu, măduva osoasă, are funcția principală de umplere a asthi și hrănire a shukra.

Malas – reprezintă deșeurile care sunt excretate din organism printr-un fenomen sau altul. Include, în principal, urină, fecalele și transpirația.

Mamsa – mușchi.

Manas – minte.

Manda agni – o stare slăbită a focului digestiv.

Meda – reprezintă țesutul gras susținut de mamsa dhatu. Principala funcție a acestui țesut (care face parte din cele 7 țesuturi ale corpului) este de susținere a corpului uman și de lubrifiere. Prezența în exces a acestei „meda” poate duce la obezitate și slăbiciune fizică.

Nadis – puls, orice organ tubular precum venele sau arterele.

Nasya – reprezintă medicamente pe bază de plante pentru regiunea nazală; aceasta presupune eliminarea umorilor în exces din organism care se acumulează în sinus, gât, nas sau cap prin cea mai apropiată deschidere: nasul.

Niyama – reținere, adaptare, control, auto-purificare prin disciplină.

Obezitate – reținerea de grăsime în exces în organism.

Ojas – vigoare, putere și vitalitate, care reprezintă esența tuturor țesuturilor (dhatus). Reprezintă esența sistemului imunitar și a energiei spirituale.

Om – numele lui Dumnezeu reprezintă, în sine, sunetele pentru toată omnisciența, omniprezența și omnipotența.

Pachak – reprezintă unul dintre cele 5 subtipuri ale Pitta; este combinația dintre sucurile pancreatice și bilă, localizată într-o zonă dintre stomac și duoden.

Panchbhutas – 5 elemente care cuprind Aakasha, Vayu, Agni, Jala, Prthvi.

Panchkarma – cinci terapii de purificare.

Par ojas – lichidul vital superior sau de calitate înaltă localizat în inimă.

Paschaat karma – terapii care se efectuează după Panchkarma.

Patanjali – părinte al Yoga.

Patogeneză – dezvoltarea bolii; originea unei boli și lanțul de evenimente care au dus la condiția morbidă.

Phala – beneficii.

Pitta – foc, bilă, una dintre cele 3 doshe din organism.

Poorva karma – terapii efectuate înainte de Panchkarma.

Prabhava – efect, acționare specială sau specifică a unui medicament.

Pradhan karma – terapie principală.

Pragya – om înțelept, învățat.

Prakop – alterare, agravare.

Prakriti – natură.

Prana – reprezintă aerul aflat în mișcare care iese; face parte din dosha Vata și este responsabilă de funcțiile respiratorii și de reglarea inhalării.

Pranava mudra – „mudra” este un alt nume pentru „aum”.

Pranayam – este un exercițiu de respirație util pentru purificarea sângelui și vitalizarea organelor interne. Cele 3 aspecte ale acestui exercițiu sunt inspirația, reținerea și expirația, având scopul de a mări intervalul fiecărui aspect și de a le controla mai bine.

Prashara – discipolul lui Punarvasu Atreya.

Pravesh – a intra, intrare, penetrare.

Prithvi – una dintre pancha mahabhutas, pământ, substanțe solide.

Puraka – reprezintă aspectul de inhalare al pranayama, adică procesul de inspirație.

Rajas guna – reprezintă una dintre cele 3 gunas caracterizate de acțiune, energie, pasiune și stimulare, duce la o viață de desfătare a simțurilor, plăcere și durere, eforturi și neliniște.

Rakt dhatu – înseamnă, literalmente, sânge; rakta reprezintă unul dintre cele 7 dhatus susținute de rasa și este responsabilă cu alimentarea celorlalte dhatus, oferind corpului putere și culoare.

Rakta - sânge.

Rakta-mokshna – lasare de sânge.

Ranjak – este localizat în stomac, ficat și splină și reprezintă unul din cele 5 tipuri de Pitta. Are rolul de a oferi culoare chil-ului limfatic atunci când este transformat în sânge în timp ce trece prin ficat și splină.

Rasa – este derivată din alimentele digerate și circulă prin tot organismul prin canale. Funcția principală a acestei dhatu este de a oferi nutriție tuturor celulelor din organism și de a alimenta rakta dhatu.

Rasayana – terapia care întinerește sau regenerează corpul și mintea, previne degradarea și amâna îmbătrânirea.

Plante Rasayana – plante de întinerire.

Rechaka – se referă la aspectul de expirație al pranayama, respirarea spre exterior.

Factori reumatoizi – FR, un autoanticorp, un anticorp care acționează împotriva propriilor țesuturi ale unui organism, cei mai relevanți în cazul artritei reumatoide.

Rig veda – cunoștințe despre laudă.

Rasayana – întinerire.

Ruktagni – reprezintă dhatvagni pentru rakta.

Sadhak – unul dintre cele 5 tipuri de Pitta, localizat în inimă; este responsabil de inteligență, cunoștințe, memorie, entuziasm și conștiință prin menținerea contracției ritmice.

Salakya tantra – ramură a Ayurveda care se ocupă de ochi, urechi, nas și gât.

Sam veda – constă în melodii și intonații folosite de preoți în timpul sacrificiilor de foc, „Yagna”.

Sama agni – activitatea digestivă normală; reprezintă digestia normală în care toate doshele sunt echilibrate.

Samana – paliativ, care ameliorează, oferit deseori prin intermediul medicamentelor.

Sanchay – acumulare.

Sandhi vaat – boală caracterizată prin durere la nivelul articulațiilor, provocată de Vata, poate fi corelată cu osteoartrita în medicina modernă.

Sanjeevani – o calitate care oferă sau reînnoiește viața.

Santarpan – alimentație, supra-alimentare.

Santosh – fericire, armonie.

Sattva guna – înseamnă puritate; este prima din cele 3 gunas și este caracterizată prin puritate, luminozitate, strălucire, armonie și producerea plăcerii.

Satya – adevăr.

Simțuri – cele 5 simțuri: a vedea, a auzi, a simți, a gusta, a pipăi.

Shad-kriya kal – 6 etape care cuprind Chaya, Prakopa, Prasara, Sthana Samshraya, Vyakti și Bheda.

Shaman – ameliorare.

Sharad – toamnă.

Shaucha – curățenie.

Shiva sankalp – „Shiva” înseamnă „imaneța ființei”, prosper, de bun augur, fermitatea scopului.

Shleshak – localizat în articulațiile corpului, reprezintă cel de-al 5-lea subtip al Kapha, este lipicios și uleios și are funcția de a proteja articulațiile osoase și de a le menține solide și unite; ajută, de asemenea, la buna funcționare a oaselor.

Shukra – este ultima dintre cele 7 dhatus, sperma sau țesutul reproducător masculin; are funcțiile majore de a produce senzația de ejaculare, afecțiune și fortifică organismul.

Snehan – care lubrifică, unge; unguent.

Srotas – canale mici formate din pori extrem de fini; își are originea în cavitatea toracică și se răspândește în tot organismul; acestea transportă lichidul nutritiv către toate părțile corpului pentru a le alimenta și a le ajuta să se dezvolte.

Sthan samshraya – relocarea doshelor.

Stroto-avarodh – obstrucționarea Srotas.

Suryanadi – este un canal (nadi) important de energie care coboară din nara dreaptă către baza șirei spinării și se întoarce în creștetul capului, energia solară curge prin el; cunoscut și ca „Pingala nadi”.

Sushruta – autorul lucrării „Shalya Tantra”, părintele chirurgiei.

Sva-dhyaya – studiu individual.

Swedan – cataplasma, inducerea transpirației.

Tamas guna – se referă la obscuritate, inerție, greutate și atitudinea materialistă.

Tapas – meditație, a face penitențe și austerități, exercițiu yoga pentru disciplinare individuală.

Tarpak – localizat în cap, este unul dintre cele 5 tipuri ale Kapha; are funcția de a alimenta organele de simț și de a ajuta creierul și cele 5 organe senzoriale să-și îndeplinească funcțiile în organism.

Teekshan agni – activitate digestivă ridicată.

Paharul miraculos – un pahar făcut din lemn de „Pterocarups marsupium”; apa se păstrează peste noapte în acest pahar și se consumă dimineața pentru a menține nivelurile de zahăr sub control.

Tri-phala – 3 cantități egale de fructe sau plante.

Tri-dosha – 3 umori corporale: Vata, Pitta și Kapha.

Triphala – cantități egale de Haritaki, Bibhitaki și Amalaki.

Udana – reprezintă unul din cele 5 tipuri de Vata, localizat în regiunea ombilicală, piept și gât.

Udgeet pranayam – a inspira adânc și a intona „Om” kar.

Uttrayan – orientat către nord, care are direcția spre nord.

Vaidyas – medici ayurvedici.

Vaji karma – știința afrodisiacului, care produce virilitate.

Vamana – vomitare terapeutică.

Vardha – sezonul ploios.

Vasant – vară.

Vata – una dintre Tridoshe.

Vata shamak – care ameliorează Vata.

Vatatapika – reprezintă Rasayana care poate fi administrată chiar dacă individul este expus la vânt și soare.

Vati – tabletă.

Vayu – aer.

Veda – cunoștință, cele mai vechi surse ale cunoștințelor universale.

Vipaka – schimbarea gustului după digestie; gustul original (rasa) se schimbă în vipaka.

Virechana – reprezintă purgația medicală; unul dintre procesele de purificare pancha karma.

Virya – potență, putere, vigoare.

Visarga kaal – a doua jumătate a anului; ține de la mijlocul lunii iulie până la jumătatea lunii ianuarie.

Visham agni – foc digestiv neregulat.

Vyakta – vizibil, specific.

Vyana – reprezintă unul dintre cele 5 tipuri de Vata; reglează circulația sângelui în organism, sistemul nervos, funcțiile musculare și sistemul osos al organismului.

Yajur veda – conține texte religioase care pun accent pe liturghie și ritual.

Yama – reguli, instrucțiuni, repere.

Yoga – o metodă progresivă de a deveni auto-împlinit și de a stabili legătura dintre suflet și super-suflet.