



# Cuprins



<i>Prefață</i>	7	<i>Ojas</i> , al optulea țesut al corpului .....	24
<b>1. Introducere</b>		Deșeurile organismului: <i>mala</i> .....	25
Definiție și obiective ale disciplinei .....	8	• AHARA MALA ȘI DHATU MALA .....	25
Originile legendare și primele tratate .....	10	<b>3. Medicina ayurvedică: prevenire, diagnostic și terapie</b>	
Ayurveda, în India de astăzi și în Occident .....	12	Prevenirea este mai bună decât tratarea .....	26
<b>2. Principiile fundamentale</b>		Prevenirea începe de la concepție .....	27
<i>Panchamahabhuta</i> , cele cinci elemente fundamentale .....	14	Examenul medical .....	29
Originea materiei sau <i>Trigunas: sattva, rajas și tamas</i> .....	16	Diagnosticarea .....	35
Cele trei constituții sau Tridosha: vata, pitta, kapha .....	17	Terapia .....	36
<i>Sapta dhatu</i> , cele șapte țesuturi ale corpului .....	22	Medicamentele .....	38
		<b>4. Bunăstare zilnică și rutina de sezon</b>	
		Stilul de viață .....	40
		<i>Dinacharya</i> , practici de igienă .....	40







<i>Neti</i> .....	43
<i>Ratricharya</i> : timpul somnului .....	45
<i>Ritucharya</i> , leacurile sezoniere .....	46
• TOAMNA .....	48

## 5. Tratamentele

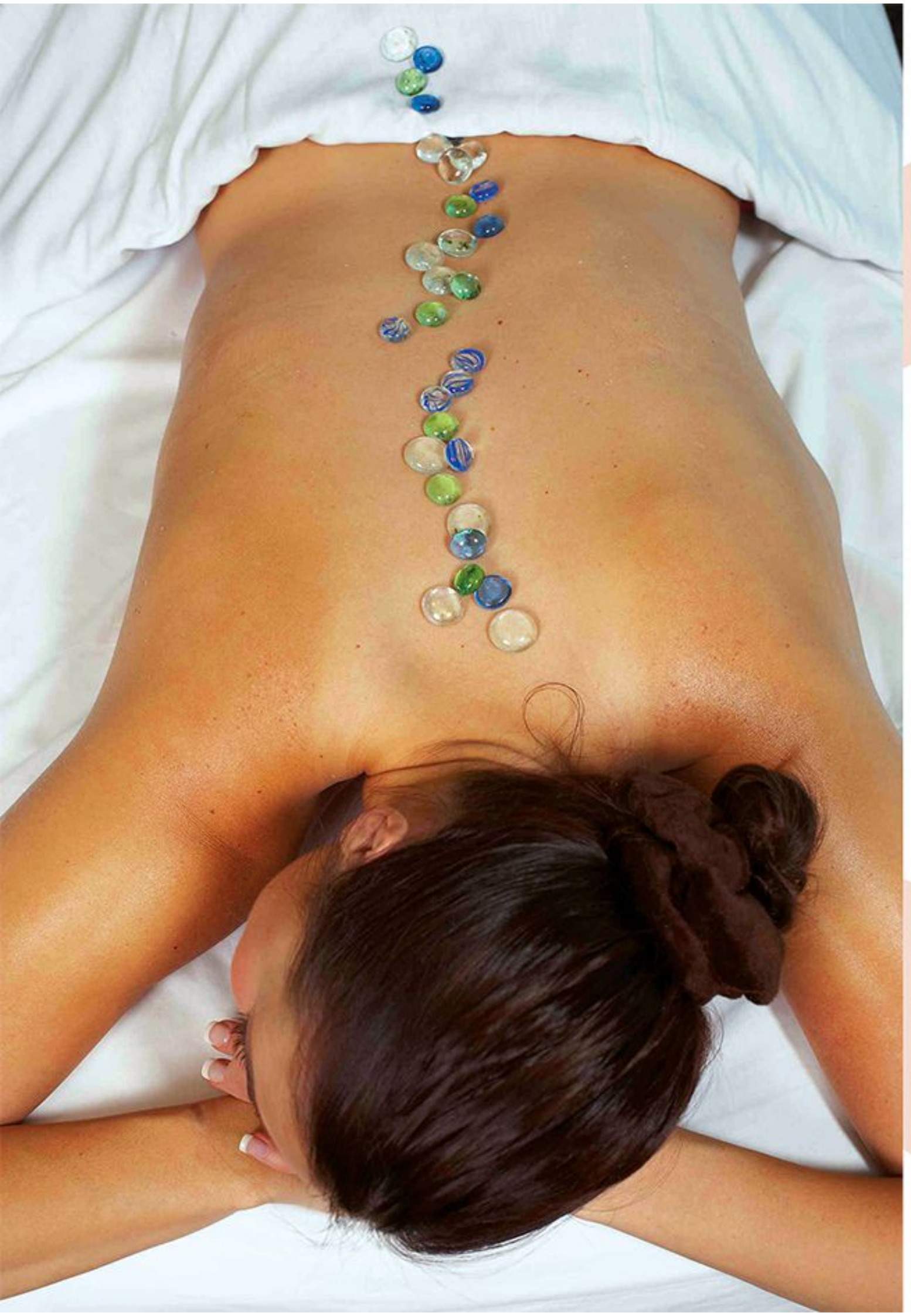
<i>Panchakarma</i> , cele cinci tehnici de purificare ale Ayurveda .....	49
<i>Vamana</i> .....	50
<i>Virechana</i> .....	50
<i>Basti</i> .....	50
<i>Nasya</i> .....	51
<i>Rakta moksha</i> .....	51

<i>Abyangam</i> .....	52
<i>Pada abyangam</i> .....	52

## 6. Alimentație și digestie

Factorii unei diete echilibrate .....	53
<i>Shad rasa</i> , cele șase arome .....	53
• INFLUENȚA RASA ASUPRA DOSHELOR ....	55
• <i>GUNAS</i> , CALITĂȚILE SUBSTANȚELOR .....	56
Obiceiuri alimentare corecte .....	56
Alimente de tip sattvic, rajasic și tamasic .....	59
Glosar .....	60
<i>Bibliografie</i> .....	64







# Prefață



**A**YURVEDA, CARE ESTE TOTODATĂ UN SISTEM FILOSOFIC, un stil de viață și o medicină holistică, s-a dezvoltat în India cu peste 5000 de ani în urmă, din reflecția unui grup de înțelepți numiți rishi. Importanța sa terapeutică este acum recunoscută oficial și de Organizația Mondială a Sănătății (OMS), iar eficacitatea sa câștigă din ce în ce mai multă popularitate și recunoașteri foarte importante în cadrul comunității științifice internaționale.

Ayurveda nu ia în considerare conceptul de bunăstare aplicându-l individului ca pe un înțeles limitativ, ca o entitate izolată: medicul ayurvedic, de fapt, în definirea terapiei, introduce pacientul în contextul mediului fizic și social în care acesta trăiește. Această disciplină străveche oferă tratamente și remedii eficiente pentru numeroase afecțiuni extrem de răspândite în timpurile noastre în boli complexe și greu de tratat prin terapiile medicinei convenționale, cum ar fi sindromul intestinului iritabil, hipertensiunea și depresia. Este mai întâi de toate, o medicină preventivă, care ajută oamenii să-și mențină sănătatea și să aibă o viață lungă. Înțelepciunea milenară a Ayurveda urmărește bunăstarea psihofizică a omului, prevenirea tuturor afecțiunilor, disciplina în viață, nu are ca scop principal „vindecarea” în sine, ci mai degrabă reechilibrarea energiilor care interacționează în atât de delicatul sistem corp-minte, datorită tratamentelor personalizate bazate pe constituția individuală (*prakriti*). *Prakritiul* fiecărui individ se distinge pe baza energiei subtile (*dosha*), care predomină în el. Cele trei *doshe* sunt: *vata* (energia eterului și a aerului), *pitta* (energia focului) și *kapha* (energia apei și a pământului). Potrivit Ayurveda, în fiecare persoană sălășluiesc cele trei energii, în cantități diferite, însă un exces sau lipsa uneia dintre cele trei cauzează tulburări care degenerază în boli propriu-zise.

Ayurveda este un sistem complet de îngrijire, care include printre tratamentele sale și masajul (*abhyangam*), terapia prin yoga, utilizarea produselor naturale pe bază de plante, tratamente pentru purificarea organismului de toxine (*panchakarma*) și inhibarea radicalilor liberi responsabili de îmbătrânirea celulară (*rasayana*), produse cosmetice și, mai presus de toate, un regim alimentar, în funcție de constituția individuală și de ciclul anotimpurilor.

Fiorella Conti





# 1. Introducere

## Nu doar tradiție

Ayurveda este cel mai cunoscut sistem antic de medicină tradițională: cu toate acestea, sunt în curs studii clinice care utilizează metode științifice moderne la principalele institute medicale ayurvedice din întreaga lume. **Înțelepciunea antică este încontinuu monitorizată și verificată, folosindu-se tehnologii moderne.**

## ◆ Curiozități și staturi ◆

**F**undația Ayurvedic, cu sediul la Londra și Mumbai, deține o bază de date care colectează toate rezultatele recente ale cercetării. Ayurveda nu este o medicină fosilizată, bazată pe folclor, **ci un sistem dinamic**, capabil să interacționeze cu medicina occidentală. Fundația are sarcina de a promova recunoașterea Ayurveda ca metodă tradițională completă de prevenire și tratament.

- ▶ În India, masajul ayurvedic este un ritual obligatoriu: majoritatea oamenilor îl primesc cel puțin o dată pe săptămână.

## Definiția și obiectivele disciplinei

Ayurveda este sistemul tradițional de vindecare folosit în India de mii de ani. Este un sistem terapeutic complet, care consideră stilul de viață, alimentația, tratamentele pe bază de plante, tratamentele de purificare și masajul drept instrumente fundamentale pentru favorizarea sănătății fizice, emoționale și mentale a oamenilor.

Termenul „ayurveda” este format din două cuvinte, respectiv *ayu* și *veda*, care în sanscrită înseamnă „viață” și respectiv „cunoaștere”, prin urmare, „știința vieții”, în sensul cunoașterii secretului longevității. Ayurveda analizează conceptul de „viață” în totalitatea sa și în numeroasele sale fațete, așa încât, dacă considerăm această disciplină un simplu sistem antic de medicină tradițională, este limitativ. Este, mai presus de toate o filozofie, o viziune asupra lumii, care se ocupă de toate aspectele existenței umane: sănătatea, dar și felul în care gătim, sexualitatea, estetica, mișcarea și spiritualitatea.







### ◆ Curiozități și sfaturi ◆

**A**yurveda folosește plantele medicinale, ca și în medicina populară din toate țările, dar **este mult mai mult decât o simplă terapie bazată pe remedii naturale**: aceasta, de fapt, a preluat elemente din medicina tradițională chineză, cum ar fi acupunctura și homeopatia, reușind să comprime diferite terapii și diferite domenii disciplinare.



▲ *Ayurveda promovează bunăstarea persoanei, în armonie cu natura.*

Pentru Ayurveda, sănătatea nu este pur și simplu absența bolii, ci o condiție solidă de împlinire și de bunăstare generală, o stare de fericire fizică, mentală și spirituală. Conceptul de „echilibru”, dezvoltat de Ayurveda, implică nu numai funcționarea perfectă a diferitelor aparate și organe interne, ci toate aspectele existenței și pune individul întotdeauna în strânsă corelație cu mediul extern, mai ales cu ciclul anotimpurilor, echilibrul psihicului și al sufletului: sănătatea înseamnă absența bolilor, dar și o relație de conviețuire fericită cu familia, prietenii, colegii, cu climatul și cultura din care face parte. Luând în considerare această multitudine de factori, Ayurveda își propune să prevină boala sau să o vindece mai repede.

### Origini divine ale Ayurvedei

Ayurveda își are rădăcinile în sriti, dezvăluirea cunoașterii divine. Această geneză reamintește originea divină a artelor terapeutice care au luat naștere în sânul altor civilizații. Așa cum se spune că Brahma a transmis Ayurveda poporului indian, la fel au făcut Thoth și Apollo, dezvăluind sistemele medicinei egiptenilor și, respectiv grecilor. **Primul om care a primit cunoștințe despre Ayurveda a fost înțeleptul Bharadwaja**: datorită muncii sale de diseminare, Ayurveda a devenit sriti, adică, cunoștințe transmise de om, mai întâi, prin viu grai, iar apoi, prin lucrări scrise.