

LBRIS | We know  
Starea de bine



# Ayurveda

ȘTIINȚA LONGEVITĂȚII



**PRESTIGE**

BUCUREȘTI 2023



<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

# 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 sfaturi ◆

**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.





▲ *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.

### ◆ 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.



### Origini divine ale Ayurvedei

Ayurveda își are rădăcinile în sruti, 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.



### Charaka Samhita

Potrivit tratatului *Charaka Samhita*, **cei opt factori care trebuie luați în considerare pentru a vă bucura de o sănătate bună** sunt:

- 1 calitățile naturale ale alimentelor;
- 2 modul în care calitățile naturale ale alimentelor pot fi modificate (de exemplu, tipul de gătit sau condimentele alese);
- 3 efectele combinării alimentelor într-un singur fel de mâncare (de exemplu, aporturi nutriționale dezechilibrate);
- 4 cantitatea de alimente ingerate;
- 5 locul și clima în care au fost cultivate, gătite și mâncate alimentele;
- 6 efectele anotimpurilor și a orei din zi;
- 7 obiceiurile alimentare;
- 8 diferențele individuale în consumul de alimente.

► *Indra, suveranul zeilor, le-a arătat oamenilor calea spre fericire prin practicarea filozofiei Ayurveda.*

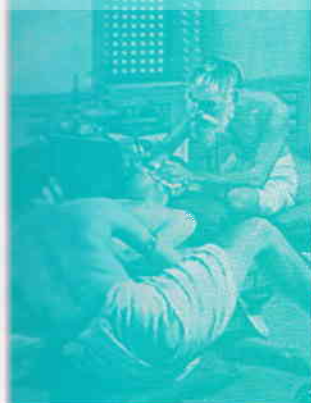
### Originile legendare și primele tratate

Istoria Ayurveda își are rădăcinile în perioada vedică, cea mai veche eră a civilizației hinduse: datează din anul 5000 î.Hr. sau poate chiar mai dinainte. În cele patru *Vede - Rig, Sama, Yajur* și *Atharva* - găsim ample referințe despre medicație, remedii, metode de vindecare și descrieri ale diferitelor părți anatomice și organe interne ale omului.

Textele clasice ale Ayurvedei care au ajuns la noi, intitulate *Charaka Samhita* și *Sushruta Samhita*, conțin miturile despre originile Ayurvedei și modul în care a ajuns această disciplină divină să fie transmisă omenirii.

În *Charaka Samhita* se spune că, în timpuri îndepărtate, când bolile au apărut pe Pământ pentru a curma vieți și a-i face pe oameni nefericiți, un grup de înțelepți, *rishi*, cuprinși de compasiune pentru toate făpturile, s-au adunat într-un loc propice, la poalele Munților Himalaya pentru a găsi un remediu. Au început să mediteze și au primit ajutorul lui Indra, regele tuturor zeilor, care i-a învățat despre modul potrivit de combatere a bolilor care afectau omenirea. Astfel, *rishi* și-au desemnat un tovarăș, pe Bharadwaja, să meargă la Indra pentru a afla secretele sănătății și longevității. Indra avea cunoștințe despre Ayurveda, știința longevității, pe care o învățase de la gemenii Ashwin, medicii zeilor, care o învățaseră de la Daksha Prajapati, căruia îi fusese transmisă de Brahma, Dumnezeu creator.





## Marii maeștri

Printre cei mai mari maeștri ai înțelepciunii ayurvedice se numără legendarul Charaka (1000 î.Hr.), Sushruta (600 î.Hr.), care a identificat mai întâi cele 107 puncte *marma* (energetice ale corpului uman) și a dezvăluit importanța intervieării pacientului pentru un diagnostic corect, Jivaka (500 î.Hr.) chirurg eminent și renumit pediatru, **Vagbhata (300-400 î.Hr.), al cărui rol este comparabil cu cel al lui Galen în medicina occidentală**, autor al compendiului de medicină ayurvedică, considerat încă un text de referință pentru această disciplină, iar în cele din urmă Nagarjuna (129-185 d.Hr.), considerat părintele farmacologiei.

Revenind la grupul de înțelepți adunați la poalele Munților Himalaya, Bharadwaja i-a transmis-o apoi tovarășului Atreya. Ucenicia lui Atreya au comprimat apoi aceste prețioase învățături în niște tratate, care însă s-au pierdut. Numai o parte a operei lui Agnivesa, unul dintre cei șase discipoli preferați ai înțeleptului Atreya, a ajuns la noi în forma scrisă de Charaka, în secolele VI sau VII î.Hr., cunoscută sub numele compilatorului său: **Charaka Samhita**, „Tratatul lui Charaka“.

Mai târziu, Brahma a considerat necesară o intervenție de revitalizare a Ayurveda; S-a prezentat astfel pe Pământ, întrupându-se în medicul Dhanvantari. Este vorba despre zeitatea tutelară a Ayurveda, reprezentat cu haine de culoare aurie și o fiolă de ambrozie în mâna dreaptă. A fost un medic remarcabil, care a creat o școală de gândire și de practică medicală numită „Școala chirurgicală Dhanvantari“. Printre discipolii săi, Sushruta era expert în arta chirurgicală, despre care a scris un tratat cunoscut sub numele de **Sushruta Samhita**.

În India antică au început să înflorească numeroase școli de Ayurveda. Înțelepții antici au transmis în mod deosebit trei aspecte ale cunoașterii: etiologia, care studiază cauza bolii, simptomatologia, care interpretează și codifică simptomele, și medicația, care include remedii pe bază de plante și practici de sănătate, printre care masajul.

Într-o perioadă destul de târzie, probabil în jurul secolului al VII-lea, Vagbhata a scris **Ashtanga Hridayam Samhita**, „Inima cu opt membre“, care descrie principiile Ayurveda în formă poetică și reunește înțelepciunea lui Charaka în medicină și arta lui Sushruta în chirurgie.

### ◆ Curiozități și sfaturi ◆

Pentru cel ce-și vede propriul Sine extins în univers și universul în propriul Sine, care vede și superioritatea, și inferioritatea, **pacea cu cunoașterea nu va lipsi nicicând** (Charaka Samhita Sarârâsthâna).



### Cele opt ramuri

Cele opt ramuri în care este împărțită medicina ayurvedică sunt: **medicina generală, știința sufletului, toxicologia, sexologia, otorinolaringologia, pediatria, geriatria și chirurgia.**



◆ **Curiozități și sfaturi** ◆

Medicii ayurvedici recomandă **practicarea hatha yoga și meditația zilnică** pentru a contracara sau a preveni bolile legate de stres.

▲ **Tratamentele ayurvedice aduc o relaxare psihofizică profundă, un sentiment de bunăstare generală și o forță vitală mai mare.**



### Ayurveda și karma

Medicina ayurvedică variază de la învățături simple și intuitive la concepte mai profunde și filosofice: de la remedii bazate pe plante medicinale pentru a trata cele mai frecvente afecțiuni până la credința că în momentul nașterii **putem aduce cu noi boli contractate în viețile anterioare, într-un fel de „moștenire karmică”** ce are repercusiuni asupra nivelului de sănătate. În hinduism și budism, *karma* este suma acțiunilor pe care fiecare individ le-a împlinit în existențele sale anterioare și care influențează destinul vieții prezente. Ayurveda consideră, de exemplu, sindromul spina bifida și sindromul Down patologii prezente încă de la naștere, a căror etiologie trebuie căutată, așadar, în *karma* rea, acumulată de pacient.

În acest tratat, Ayurveda este împărțită în opt secțiuni:

- 1 medicină generală (*kayachikitsa*);
- 2 chirurgie (*shalya tantra*);
- 3 otorinolaringologie, boli ale urechilor, nasului, gâtului și ochilor (*shalakya tantra*);
- 4 psihologie și psihiatrie (*bhuta vidya*) (cu ajutorul yoga își propune vindecarea bolilor psihice);
- 5 pediatrie (*kaumarabhritya*);
- 6 toxicologie (*agada tantra*);
- 7 știința întineririi (*rasayana*) prin dietă unele practici de purificare (*panchakarma*), tinde să prelungească viața;
- 8 sexologie (*vajikarana*).

### Ayurveda, în India de astăzi și în Occident

Medicina ayurvedică a fost principala disciplină medicală practică în India până la începutul secolului XX, când a început să fie considerată o terapie superstițioasă și anacronică chiar de către indieni și a fost înlocuită treptat de medicina occidentală, cel puțin de castele înstărite. Această tradiție milenară risca astfel să dispară pentru totdeauna, până când, în 1980 Congresul Național al Indiei a decis că Ayurveda trebuie să continue să se bucure de același respect ca medicina occidentală, și a sponsorizat înființarea multor institute ayurvedice. Ulterior, Ministerele Sănătății din India și Sri Lanka au înființat un Consiliu Central pentru Cercetări Ayurvedice, pentru a permite efectuarea unor lucrări de cercetare, urmând ca acestea să se desfășoare cu ajutorul metodelor științifice moderne.