

# Ájurvéda – az élet tudománya

A hagyományos indiai orvoslás nem reked meg az egyedi betegség tünetek kezelésénél, hanem az egész embert – a test, az elme és a lélek összességét – gyógyítja. Az élet tudománya jelentésű *ájurvéda* egy több ezer éves ősi tapasztaláson alapuló orvoslási rendszer, mely a gyógyszereken kívül gyakorlati eszközöket, életviteli tanácsokat is ajánl az egészséges, kiegyensúlyozott, betegségtől mentes élethez. Indiában jól tudják például, hogy a folyamatos stressz károsítja az immunrendszerünket, és ha az meggyengül, érzékenyebbek vagyunk a fertőzésekre, a megbetegedésre. Amikor öröm ér bennünket, az agyunk – a boldogság és a jóllét érzetét keltve – gyógyító vegyületekkel árasztja el a testünket, ami az egészséget is segíti. Az ájurvéda ezért egy lépéssel továbbfejleszti a holisztikus orvoslást, ugyanis az embert nem izolált egyénként, hanem a világegyetem elválaszthatatlan részeként kezeli. Módszerének alapelve, hogy az élet nem más, mint az egyén és a környezete közötti energia- és információcsere. Amennyiben a környezetünk tápláló, fejlődünk és gyarapodunk, ha viszont mérgező, beteggé válunk. Az egészség kulcsa ezért annak elsajátítása, miként szabadulhatunk meg a mérgező hatásoktól, és hogyan vehetjük körbe magunkat egészséges környezettel.

A nyugati kultúrkörben megszokott kórmegállapítás során elsősorban az eltérő betegségek közötti különbségek meghatározására helyezik a fő hangsúlyt. Az ájurvéda ezzel szemben az egyének egyedi tulajdonságaira összpontosít. Arra hivatkozik, hogy a betegségek főleg azért különböznek, mert az emberek is annyira sokfélék. Az ájurvéda tanítása szerint az összes egészséggel kapcsolatos intézkedésnek – legyen az egy testedzési program, diétaterv vagy gyógyszerfogyasztás – az egyén testi-szellemi alkának (doshájának) tanulmányozásán kell alapulnia. A beteg doshájának ismeretében az ájurvédikus orvos meg tudja mondani, hogy milyen étrend, fizikai tevékenység vagy növényi táplálékkiegészítő szedése fog rajta a legnagyobb valószínűséggel segíteni, és melyek azok, amelyek nem jók, vagy veszélyt jelentenek a számára.

A nyugati gyógyítás során az orvosok hajlamosak a betegség tüneteit kezelni, míg az ájurvéda a betegséget a kiváltó ok kezelésével igyekszik megszüntetni. Ha a páciens például a depressziótól szenved, egy hagyományos doktor valószínűleg valamilyen antidepresszáns szedését írja elő a számára. Az ájurvédikus orvosok azonban megpróbálják megfejtetni, hogy milyen egyensúlyhiányok okozzák a depressziót. Ők az egyént egészében vizsgálják, figyelembe veszik az életstílusát, tevékenységeit, étrendjét, közelmúltja stresszes eseményeit, gondo-

latait és testi-lelki állapotát is. Mindezek figyelembevételével javasolnak kezelési tervet a beteg számára. Az ájurvéda nem veti el az antidepresszánsok, sem más gyógyszerek alkalmazását, hiszen központi elve, hogy minden gyógyító tényezőt fel kell használni, ami visszaadja az egészséget, egyensúlyba hozza testünket. Sok más mellett a növényi táplálékkiegészítők, az étrend módosítása, a gyógyszerek, a meditáció, a fizikai gyakorlatok és a pszichoterápia is hasznosul a gyógyításban.

Az ájurvéda orvosság gyanánt kizárólag növényi, vagy ásványi gyógyszereket használ, a medicinának erdők-mezők virágaiból, gyökerekből, füvekből, kérgekből készülnek. Lázcillapítóként kínafakérget, vérnyomás csökkentésére kígyógyökeret, emésztésvajítóknak kardamomot javallnak. Hatásos gyógyír idegbajra az ebvésmag, hánytatónak és légszűhurut ellen a hánytatógyökér, hasmenés elállítására a bors, hashajtónak az anyalevél. Tömjénből kenőcsöket készítenek, míg az indiai kenderből fájdalomcsillapítókat, narkotikumokat és görcsoldókat. Világszerte ismert szerelmi ajzószerük közül az érzéki örömet gerjesztőket főleg ásványi anyagokból – aranyból, ezüstből, rézből, vasból, horganyból, ólomból – állítják össze, potencianövelőik pedig nemcsak a férfiaságot fokozzák, hanem a testi erőt, a szellemi képességet és az étvágyat is javítják, sőt, ami a legfontosabb: megfiatalítják az embert.

Indiában a betegek jobban bíznak a hagyományos ájurvédikus gyógyításban, mint a nyugatról jött orvostudományban, az ősi gyógyeljárásokat részesítik előnyben a kemikáliákkal, vegyi tablettákkal szemben. Sok betegség legyőzője meggyőződésük szerint a Siva isten által létrehozott jóga.

A hindu orvostudomány hosszú múltra tekint vissza, s a természettudományok közül hamar világhírnévre tett szert. Indiában már az időszámításunk előtti 1500-as években – a világon elsőként – létesítettek olyan kórházat, ahol ápolószemélyzet is dolgozott. Orvosaik szervezeten, hivatásrendbe tömörültek, s keményen büntették azokat, akik vétettek a gyógyítás erkölcsi parancsai ellen, rosszul látták el a betegeiket vagy kezelésük eredménytelen maradt. A kórtünetek alapján már abban az időben felismerték a leprát, a himlőt, a sárgaságot és a cukorbetegséget, amit madhu-mehának azaz mézvizeletnek neveztek. Sebészeik hasmütéteket, csonkolásokat, helyreállító plasztikai és szépeészeti beavatkozásokat, szemészeti operációkat, művi magzatelhajtásokat végeztek sikeresen és még császármetszést is alkalmaztak.

*Hasznos linkek az ájurvéda iránt érdeklődőknek:*

[www.ayurveda.hu](http://www.ayurveda.hu)

[www.ayurvedautazas.com](http://www.ayurvedautazas.com)