

MONIKA PTAK

AJURVEDA

MĘDYCYNĄ INDYJSKĄ

**TYSIĄCLETNIA TRADYCJA
GWARANCJĄ TWOJEGO ZDROWIA**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

AJURVEDA

MEDYCYNA INDYJSKA

MONIKA PTAK

AJURWEDA

MEDYCYNA INDYJSKA

**TYSIĄCLETNIA TRADYCJA
GWARANCJĄ TWOJEGO ZDROWIA**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Zdjęcie na okładce: © Pavel Timofeev – Fotolia.com

Wydanie I
Białystok 2012
ISBN 978-83-7377-544-2

Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2012.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

I. PODSTAWY AJURWEDY	9
Ajurweda od powstania po dzień dzisiejszy	9
Podstawy filozoficzne ajurwedy	14
Człowiek jako mikrokosmos	19
Budowa ludzkiego ciała. Typ konstytucyjny	35
II. POJĘCIA W AJURWEDZIE	59
Prana i nadi	59
Wewnętrzny ogień – agni	71
Pożywienie i smaki	79
III. CHOROBA	93
Proces powstawania choroby według ajurwedy	97
Diagnoza	102
Samodiagnoza	108
Leczenie: pańczakarma	119
IV. LECZ SIĘ SAM!	133
Dieta dla regulacji poszczególnych dosz	136
Zdrowe nawyki żywieniowe	163
Naturalne lekarstwa w kuchni	169
Leki ajurwedyjskie	218

V. AKTYWNOŚĆ ŻYCIOWA WEDŁUG AJURWEDY	223
Reguły zachowania na dzień i noc	223
Reguły zachowania w ciągu roku	229
Typ konstytucyjny a praca	235
Dosze a sport	238
Ajurweda i joga	243
Oddech (pranajama) i medytacja	258
Partnerstwo	271
Seks w ajurwedzie	275
Kobieta – okres ciąży i karmienia	278
Dziecko w ajurwedzie	282
VI. POWRÓT DO RÓWNOWAGI	287
Symptomy nierównowagi żywności	287
Ajurwedyjskie domowe sposoby na drobne dolegliwości	293
Aromaterapia	322
Kolory w ajurwedzie – chromoterapia	339
Naturalne potrzeby fizjologiczne i ich regulowanie	345
Zakończenie	347
Bibliografia	349

Nie jest wschodnia ani zachodnia, starożytna ani współczesna – jest jedna i uniwersalna dla wszystkiego, co żyje. Ajurweda – wiedza o życiu – to prosta i praktyczna nauka, której zasady mają szerokie zastosowanie w codziennym życiu każdej jednostki. Poprzez wszechstronne podejście do człowieka ajurweda zapewnia życie w zgodzie z naturą, ze wszechświatem i samym sobą. Posługuje się zbiorem sprawdzonych i udoskonalanych przez stulecia rad i wskazówek dotyczących wszelkich aspektów życia. Ajurweda wkłada w ludzkie dłonie środki prowadzące do zachowania zdrowia i pełnej jasności umysłu przez całe życie. Przekazuje wiedzę o zależnościach ciała, umysłu i ducha, podkreśla wagę naturalnego trybu życia, uczy sterowania przemianą materii poprzez stosowną dietę i autoregulację czynności organizmu oraz udziela porad służących pobudzaniu naturalnych zdolności samouzdrawiających. Terapia ajurwedą obejmuje ćwiczenia duchowe i fizyczne, oczyszczenie całego organizmu, korektę sposobów myślenia, regulację stanów emocjonalnych, odpoczynek, uregulowanie stosunku z otoczeniem, użycie ziół, dobór kolorów, kamieni i metali oraz dietę.

Niniejsza praca jest syntezą teoretycznych założeń ajurwedy, wyłożonych w jasny i łatwy do przyswojenia sposób, przedstawia proces powstania stanu chorobowego i metody leczenia chorób według ajurwedy oraz daje praktyczne wskazówki, jak zdiagnozować własną kondycję, polepszyć swój stan zdrowia i nabyć prawidłowe, zdrowe nawyki.

I.

PODSTAWY AJURWEDY

AJURWEDA OD POWSTANIA PO DZIEŃ DZISIEJSZY

*Życie (ayu) jest kombinacją (samyoga) ciała,
zmysłów, umysłu i reinkarnującej się duszy.
Ajurweda jest najświętszą nauką życia,
przynoszącą korzyści zarówno w tym,
jak i przyszłym wcieleniu.*

Czaraka Sanhita, Księga pierwsza, I. 42 – 34

Termin ajurweda składa się z dwóch sanskryckich słów: *ayus* – życie i *veda* – wiedza. Ajurweda rozwinęła się w ciągu tysięcy lat jako całościowy, zaskakująco rozbudowany system medyczny. Filozofia ajurwedy zawiera elementy zaczerpnięte z sześciu klasycznych hinduskich systemów filozoficznych, a także elementy ateistyczne i tantryczne, które nadały jej elastyczność i sprawiły, że w przeszłości możliwe było jej włączanie w kulturę mieszkańców Tybetu, Chin, Grecji i krajów arabskich.

Dzięki temu ajurweda mogła rozpowszechnić się na całym ówczesnym świecie jako „matka medycyny”.

Zgodnie z tradycją, nauka ajurwedy opiera się na wiecznej mądrości riszich¹, którzy otrzymali ją w trakcie religijnych i medytacyjnych praktyk. Oświeceni riszi dostrzegali, jak kosmiczna energia przejawia się we wszystkich istotach żyjących, uczyli, że człowiek jest mikrokosmosem zawierającym w sobie cały wszechświat. Jego indywidualna egzystencja jest nierozdzielnie związana z całą manifestacją kosmiczną – stąd ajurwedyjskie poglądy na zdrowie i chorobę uwzględniają wewnętrzny związek zachodzący między indywidualnością a kosmiczną świadomością, energią i materią. Mądrość ta, należąca do *śruti* – tego, co usłyszane, została dalej przekazywana jako *smriti* – tradycja, a następnie spisana. Ajurweda może dumnie spoglądać wstecz na swój bogaty skarb klasycznej literatury; część spośród liczących ponad 3500 lat tekstów jest używana po dziś dzień. Najistotniejsze spośród nich to Wielka Trylogia składająca się z *Czaraka sanhita*, *Suśruta sanhita* i *Asztanga sangraha*.

Pierwszy tekst – *Czaraka sanhita* – jest dziełem czysto medycznym. Autor, Czaraka, żyjący najprawdopodobniej ok. I-II w. n.e. dokonał podziału medycyny oraz zebrał informacje o lekach i ziołach pochodzenia naturalnego (farmakognozja). Tekst został podzielony na osiem ksiąg; każda omawia zagadnienia z różnych dziedzin medycyny. Księga pierwsza to wprowadzenie w medycynę i problemy zdrowia, higiena i biologia oraz omówienie skutecznego postępowania leczniczego. W drugiej księdze opisana została patologia kilku ważnych chorób wraz ze sposobami

¹ Siedmiu natchnionych „mędrców”, poetów, wróżbiarzy, proroków, którzy według tradycji mieli być autorami hymnów Rigwedy i większości tekstów innych Wed.

ich leczenia. Księga trzecia omawia zagadnienia z zakresu chemii, fizjologii, anatomii, chorób infekcyjnych; zajmuje się też trzema metodami diagnozy – obserwacją, inferencją i wywiadem. W księdze czwartej można znaleźć informacje na temat anatomii człowieka, prokreacji i ciąży oraz rozwoju płodu w łonie matki. Księga piąta poświęcona jest w większości objawom zbliżającej się śmierci pacjenta. Szósta księga jest najistotniejsza dla praktykującego lekarza – opisuje dostępne leki i terapie; kolejna księga jest jej uzupełnieniem, znajdują się tu różne formuły i opis farmaceutyków. Z ósmej księgi można dowiedzieć się jak przeprowadzić procedurę oczyszczającą – *pañczakarmę*.

Suśruta sanhita, autorstwa Suśruty, mędrca żyjącego, jak głosi tradycja, przed 3000 lat, skupia się przede wszystkim na chirurgii. Suśruta wyróżnił osiem grup zabiegów chirurgicznych: nacięcie tkanki, wycięcie tkanki, nacinanie skóry, punkcje, sondowanie, operacyjne usunięcie, opróżnienie oraz szycie; wskazał około stu narzędzi chirurgicznych tępych i dwadzieścia ostrych, wykazujących zaskakujące podobieństwo do tych, które używane są w dzisiejszych czasach na salach operacyjnych oraz przeanalizował kilka kompleksowych operacji chirurgicznych, amputacji i przeszczepów skóry.

Asztanga sangraha jest najmłodszym dziełem klasycznej literatury ajurwedyjskiej; jego autorstwo przypisuje się Wagbhacie. Wagbhata, którego lata życia historycy sytuują między 200 r.p.n.e. a 500 r.n.e., zebrał w jeden utwór kilka wcześniejszych dzieł medycznych. Prawdopodobnie był buddystą, o czym świadczyć mogą pewne uwagi zawarte w dziele i to buddyzm mógł przyczynić się do tego, że *Asztanga sangraha* dotarła przez Tybet i Chiny aż do Japonii. Dzieło składa się z sześciu ksiąg i zajmuje się ośmioma

aspektami ajurwedy, którymi są: medycyna ogólna, pediatria, psychiatria, laryngologia i okulistyka, chirurgia, toksykologia, geriatria i odmładzanie oraz seksuologia. Waghbata skrócił swoje dzieło i napisał jeszcze *Ashtanga Hridaya*, które dzięki swej przejrzystości jest szczególnie cenione.

Prócz dzieł klasycznych, badacze ajurwedy zajmują się jeszcze tak zwaną Małą Trylogią – to trzy najbardziej wartościowe dzieła z nowszych tekstów ajurwedyjskich. Chronologicznie pierwsza powstała *Madhawa nidana*, napisana ok. 700 r.n.e. przez Madhawę. To popularna po dziś dzień książka opisująca patologię i przyczyny chorób, ale bez wskazówek dotyczących leczenia. Przetłumaczona na wiele języków, stanowiła jedną z podstawowych ksiąg medycznych średniowiecznego świata arabskiego. Kolejną księgą jest powstały ok. 1226 r. podręcznik dla lekarza-praktyka – *Sarangadhara sanhita*. Sarangadhara, autor owej pozycji, jest pierwszym induskim lekarzem, który zastosował do celów diagnostycznych badanie pulsów, opisał mechanizm wymiany tlenowej, stworzył klarowną terminologię farmakologiczną, opisał technikę bezpośredniego podawania leków do krwioobiegu poprzez domięśniowy zastrzyk oraz przekazał pierwszy i jedyny do dziś istniejący sposób na pozbycie się drakunkulozy (choroba pasożytnicza wywołana przez nitkowca, zwanego też robakiem gwi-nejskim, ponad metrowej długości glistą żyjącą w ludzkich narządach). Ostatnia z pozycji to *Bhawa prakasa*, napisane w 1558 r. przez Bhawa Miśrę kompendium wiedzy medycznej, obejmujące przyczyny, objawy i leczenie chorób. Skompilowana lista chorób i metod ich leczenia obejmuje znane i opisane przypadki od czasów najdawniejszych po współczesne autorowi, łącznie z chorobami, które dotarły na subkontynent indyjski wraz z Europejczykami.

III

CHOROBA

Ajurweda jest nauką, która wskazuje właściwe i nieodpowiednie, szczęśliwe i bolesne warunki życia, co jest pomyślne, a co nie wróży długowieczności; mierzy wreszcie życie samo w sobie.

Charaka Sanhita I. 41

Ajurweda wyróżnia kilka rodzajów stanów patologicznych. W pismach Charaki wyróżnione zostały patologie o pochodzeniu zewnętrznym, związanym z czynnikami środowiska naturalnego, wywołane przez czynniki zewnętrzne (np. urazy, ukąszenia, rany, oparzenia itd.) i wewnętrzne, wywołane zaburzeniem równowagi czynników stanowiących i odżywiających materię ciała. Jeśli chodzi o te drugie, dzieli się je również na dwa rodzaje: fizyczne i umysłowe. Riszi upowszechniali wiedzę o naturalnej harmonii świata. Wykroczenie przeciw tej wiedzy, życie wbrew kosmicznej równowadze skutkujące utratą wiary w życie i odpowiedzialności za nie, „zaniechanie inteligencji” (*pradźnaparadha*), stanowiło główną podstawę chorób. Owy brak inteligencji był zwykle przyczyną psychicznych

chorób – wynikały one z niedostatecznej edukacji moralnej i etycznej, krzywdzenia innych, nadmiernej stymulacji i rozrywek, braku wiary. Pogłębiały je dodatkowo czynniki fizyczne, takie jak zła dieta, brak ruchu czy nadmierny sen.

Racjonalna ajurweda koncentruje się raczej na fizycznych niż na duchowych czy religijnych przyczynach chorób, aczkolwiek takowych nie wyklucza. Elementy religii i magii w tekstach ajurwedyjskich występują, choć w niewielkich ilościach; niemniej traktaty medyczne wykluczają interwencję sił nadprzyrodzonych w powstawaniu chorób. Wiara w nie była jednak zbyt powszechna i mocno ugruntowana, by nie przeniknąć do racjonalnej medycyny; stąd w sporadycznych przypadkach uznawano wpływ demonów lub innych sił nadnaturalnych na zaburzenie stanu równowagi i chorobę. Były to jednak czynniki uznawane za zewnętrzne i niebędące jedyną przyczyną stanu patologicznego.

W leczeniu patologii lekarze ajurwedyjscy przede wszystkim dążyli do utrzymania równowagi różnych fizycznych komponentów ciała i bioenergii – czynili to głównie poprzez „materialne” terapie, zawierające elementy ziołolecznictwa, diety, oczyszczenia przez biegunki, lewatywy i wymioty; dopiero w drugiej kolejności, w niektórych przypadkach, korzystali z duchowych form, takich jak leczenie za pomocą mantr i amuletów, modlitw czy ofiar.

Warto także zwrócić uwagę na dwa pojęcia, a mianowicie pojęcie „leczenia” i „uzdrawiania”. Rozróżnienie w tym przypadku jest niezwykle istotne, każde z pojęć bowiem koreluje albo z nauką, albo z duchowością¹⁶. Leczyć czy wyleczyć to przywrócić prawidłowe funkcjonowanie ja-

¹⁶ Pojęcie „duchowość” odnosi się w tym kontekście zarówno do religii, jak i do samoświadomości jednostki.

kiejś części narządu bądź ciała; w tym obszarze szczególnymi osiągnięciami może poszczycić się zachodnia medycyna alopacyjna. Dla każdej prawie choroby można znaleźć odpowiednie lekarstwo, wykonać stosowny zabieg chirurgiczny, w ostateczności usunąć jakiś uszkodzony fragment ciała – dolegliwości rzeczywiście ustąpią definitywnie lub na jakiś czas. Takie traktowanie jest nieoceanione w przypadku ratowania życia lub uśmierzenia bólu, ale wadą jego jest usuwanie doraźnych skutków, a nie samej przyczyny dolegliwości. Nieusunięte podłoże patologii powoduje nieustanną walkę człowieka z jej objawami, co osłabia system immunologiczny organizmu. Kolejną istotną kwestią jest bierność leczonego pacjenta. Pacjent nie do końca, a czasem zupełnie nie rozumie, co się z nim dzieje podczas zabiegu; to lekarz jest tym, który ma wiedzieć, jak postępować, by wyleczyć chorego. Jedyną czynność, którą wykonuje pacjent w trakcie leczenia sprowadza się niierzadko do mechanicznego zażywania leku.

Sytuacja wygląda zupełnie inaczej w przypadku uzdrawiania – wymaga ono czynnego udziału pacjenta w usuwaniu czynnika patologicznego. Uzdrawianie, bardziej niż od okoliczności zewnętrznych, zależy od pracy nad i ze swoim wnętrzem, którą pacjent powinien podjąć. Uzdrawianie to przywrócenie harmonii, „zlepienie” na powrót dotychczas zdeintegrowanych elementów w jedną całość. Aby ponownie stać się całością, człowiek powinien zwrócić uwagę na wszystko, co składa się na jego jęstestwo i zaakceptować to, nawet jeśli jest niepokojące lub bolesne. Wszystko, co jest ignorowane, czemu się zaprzecza, na nowo musi stać się częścią człowieka – dopóki organizm odrzuca choć cząstkę siebie, nie będzie zdrowy. Na tym polega proces uzdrowienia.

Na podstawie interpretacji klasycznych źródeł medycyny ajurwedyjskiej oraz dzieł zachodnich filozofów medycyny, Gregory Fields w jednym z rozdziałów swojej książki *Religious Therapeutics: Body and Health in Yoga, Ayurveda, and Tantra* dokonuje przeglądu czynników determinujących zdrowie człowieka. Czynniki te klasyfikuje według następujących kategorii:

1. Czynniki natury biologicznej i ekologicznej, do których zalicza: życie (a raczej śmierć jest fundamentalnym determinantem zdrowia), rozwój (biologiczny wzrost) i długowieczność, równowagę i harmonię zarówno wewnątrz organizmu, jak i ze światem wokół, adaptację do środowiska życia oraz witalność, wytrzymałość (utrzymywanie odzyska i prany na wysokim poziomie) i relaksację.
2. Czynniki medyczne i psychologiczne, takie jak: „normalność” (chodzi tu o prawidłowe, czyli właściwe dla danej konstytucji psychosomatycznej zachowanie; wśród kilku wyznaczników normalności Charaka wskazuje na normalny głos, kolor skóry, apetyt, właściwe trawienie, wydalanie, libido itd.), wolność od bólu i wszelkich dolegliwości, integralność (spójność ze wszechświatem, cyklami przyrody i klimatem), uważność zmysłowa (niezakłócone rejestrowanie informacji otrzymywanych za pomocą zmysłów), czystość umysłu i świadomość (w szczególności chodzi o świadomość własnej natury, własnego typu psychosomatycznego po to, by wiedzieć, w jaki sposób reagować na zaburzenia bioenergii).
3. Czynniki socjokulturowe i estetyczne, takie jak: właściwe relacje interpersonalne z otoczeniem, a także

innymi istotami żyjącymi, kreatywność, pozostawienie po sobie potomstwa oraz przyjemność i rozrywka.

4. Czynniki natury metafizycznej i religijnej, do których Fields kwalifikuje: samoidentyfikację (znajomość swej prawdziwej natury i jej manifestacja) oraz wolność od cierpienia (fizycznego, psychicznego, a także tego, które związane jest z pożądaniem i lgnięciem).

Oczywiście determinanty te są wzajemnie zależne; zaburzenie lub nieobecność powyższych czynników prowadzi do rozwoju procesu chorobowego.

PROCES POWSTAWANIA CHOROBY WEDŁUG AJURWEDY

*W wodzie są wszelkie lekarstwa, a agni jest tym,
który daje zdrowie wszystkiemu.
Niech woda przygotowuje lekarstwo, które będzie chronić
moje ciało, bym mógł długo oglądać Słońce.*

Rigweda I. 24. 20-21

Czynniki powodujące stany patologiczne mogą być bardzo różne; według ajurwedy istnieje jednak pewien schemat przebiegu procesu chorobowego.

Ajurweda mówi o *sześciu* progresywnych stanach choroby. Stan patologiczny nie pojawia się nagle, a jest wynikiem długoletniego stanu nierównowagi. Pierwszym stadium jest **akumulacja** – proces nadbudowywania w niektóre rejony ciała produktów wynikających

z braku balansu między doszami. Kolejnym etapem jest **wzmoczenie** – przepelniona bioenergia i jej produkty zaczynają „wypływać” z miejsca kulminacji, rozchodząc, **rozszerzając się** po całym ciele, co stanowi kolejny etap. Podczas tego stanu pojawia się wiele niejasnych symptomów, niepozwalających jeszcze sklasyfikować choroby. Czwarte stadium znane jest jako **relokacja** – w tym stanie niezrównoważona dosza wraz z produktami lokuje się w jednym specyficznym miejscu i zaczyna wyzwać coraz poważniejsze symptomy patologii. Następuje jej **manifestacja**, stan piąty, kiedy to wzmożona dosza może zostać zidentyfikowana jako określona choroba. Ostatnie stadium znane jest jako **zakłócenie**, ponieważ choroba, manifestując się, zakłóca czyjeś zdrowie. W tym stanie lekarze mogą dokonać dokładnej diagnozy i zidentyfikować patologię.

Akumulacja, *sañcāja*, to długotrwały proces powodowany między innymi przez złą dietę, niedostosowanie do sezonowości (pożywienie, aktywność fizyczna, ubiór), nieodpowiedni styl życia, zaburzenia psychiczne i inne czynniki wzmagające poszczególne dosze. Każda z bioenergii akumuluje się w konkretnych narządach: wata w jelicie grubym i okrężnicy, powodując przy tym zaburzenia trawienia, suchość, zimno i bezsenność; pitta w jelicie cienkim, przyczyniając się do niestrawności, stanów zapalnych, gorączki, żołądkowych sensacji, złości i pragnienia zimna; kapha natomiast gromadzi się w żołądku, skutkując zmęczeniem, ociężałością, bladością i niestrawnością. Akumulacja prowadzi do osłabienia agni i produkcji *ama*. Ama to to, co jest „niewystarczająco przetworzone”; to uboczne produkty przemiany materii. Gdy trawienie zawodzi, jest zbyt słabe, w przewo-

dzie pokarmowym, wątrobie i komórkach ciała gromadzą się niewchłonięte substancje, które w dodatku nie mogą zostać wydalone. Tak jak mały płomień, nasz ogień trawienny nie jest w stanie spalić do końca paliwa, nadpala je i pozostawia nie do końca wykorzystane.

Stale nasilające się dosza wzmagają swą manifestację (*prakopa*) w miejscach akumulacji, a ama (dosłownie „niedojrzały”, „nieugotowany”, „niestrawiony”), nie do końca strawione resztki, poprzez układ krwionośny krążą w całym organizmie i odkładają się w komórkach, osłabiając tkanki oraz blokując ważniejsze kanały nadi i srota. Ama osłabia system immunologiczny organizmu, powodując autoimmunoagresję i wyniszczanie organizmu od wewnątrz. Symptomami nagromadzenia ama są: obłożony nalotem język, nieprzyjemny zapach z ust i całego ciała, zaparcia, nadpobudliwość. Toksyny wytwarzają się również pod wpływem czynników emocjonalnych; stłumione uczucia powodują bowiem nierównowagę waty, ta z kolei atakuje agni. Dla przykładu, stłumiony gniew całkowicie zmienia florę bakteryjną woreczka żółciowego i jelita cienkiego, i wzmagając pitę, powoduje stany zapalne błon śluzowych żołądka i jelita. Podobnie lęk i niepokój zmieniają florę jelita grubego. Właśnie ze względu na patologiczne następstwa ajurweda przestrzega przed tłumieniem uczuć i takich reakcji organizmu, jak kichanie, kaszel czy gazy. Tam, gdzie akumuluje się zachwiana dosza i tam, gdzie są transportowane ama, pojawia się stan patologiczny.

Zachwiana bioenergia wypełnia określone miejsce i zaczyna przemieszczać się (*prasara*) do komórek i tkanek reszty ciała. Kanałem przepływu są przede wszystkim srota, dosze wędrują wraz z krwią i plazmą. Od tej

pory bioenergie pozostają niezlokalizowane, mogą rozprzestrzeniać się po całym ciele i penetrować komórki; przemieszczają się w różnych kierunkach, powodując rozmaite dysfunkcje i zaburzenia. Od kierunku, w którym podążają dosze, zależy natura i lokalizacja komplikacji; kierunek ten nie jest jasno określony. Dosze wchodzą w kontakt ze zbędnymi produktami przemiany materii oraz komórkami ciała i powodują pogorszenie patologii z drugiego stadium.

W stadium relokacji (*sthana samsraja*) bioenergie zmieniają miejsce akumulacji z tego, w którym pierwotnie były zgromadzone na to, które jest najsłabsze lub najbardziej podatne na wszelkie uszkodzenia. Najogólniej można powiedzieć, że wata przemieszcza się najczęściej do kości, powodując artretyzm i ból stawów; pitta wędruje do krwi, kapha natomiast migruje do układu limfatycznego, który zanieczyszcza wyprodukowanym w nadmiernych ilościach śluzem. Miejsce ponownej akumulacji bioenergii jest jednak kwestią indywidualną, zależną od ukształtowania organizmu.

Choroba manifestuje (*wjakti*) się w kolejnym stadium; polega to na ujawnianiu się specyficznych, możliwych do rozpoznania symptomów, co umożliwi identyfikację konkretnej jednostki chorobowej. Medycyna zachodnia, w większości przypadków, dopiero wtedy rozpoczyna konkretne i precyzyjne leczenie. Wcześniejsze objawy są na tyle rozmyte i wieloznaczne, że lekarze nie są w stanie określić przyczyny choroby i pozostawiają pacjenta samemu sobie, wręczając mu plik recept z nadzieją, że któryś z leków zadziała. Tymczasem praktycy ajurwedycy dążą do tego, by chronić swych pacjentów przed tym etapem rozwoju choroby – zgodnie z zasadą: lepiej zapo-

biegać niż leczyć, lekarze koncentrują się na prewencji i rozpoznawaniu symptomów choroby już w jej początkowych stadiach.

Gdy objawy poprzedniego etapu zostaną zaniedbane i nie rozpocznie się leczenie, symptomy nasilają się, ukazując charakterystyczne dla doszy cechy, które trudno wyleczyć.

Kolejnym ze schematów powstawania choroby, którym posługuje się ajurweda, jest model oparty na trzech ścieżkach, pokrewnych doszom. Stąd wszystkie choroby mogą być podzielone na schorzenia waty, pittы i kaphy. Ścieżki te nazwane są: wewnętrzną (związaną z kaphą), zewnętrzną (związaną z pittą) i centralną (połączoną z wodą). Choroba zaczyna się podążaniem pierwszą ścieżką, zmierzając do kolejnej, a skończywszy na ostatniej, która jest najgłębszym stadium zaburzenia.

Ścieżka wewnętrzna obejmuje przede wszystkim „puste” organy, związane w pierwszej kolejności z trawieniem – te składające się na przewód pokarmowy, w których poprzez wodę i pokarm kumulują się humory. Stąd też rozprzestrzeniają się dalej na tkanki ciała. Ta ścieżka jest najbardziej „płytką”, poprzez wchłaniany pokarm narażona na wpływ czynników z zewnątrz; jej symptomy można łatwo usunąć. Jeśli natomiast nierównowaga trwa nadal, choroba podąża ścieżką zewnętrzną, na którą składa się skóra oraz system krążenia – przez te elementy ciała rozprzestrzeniają się bioenergie. Ostatnim stadium jest ścieżka centralna, składająca się z wewnętrznych tkanek, jak kości, mięśnie itd., które umiejscowione są między wewnętrzną a zewnętrzną ścieżką. To jest najtrudniejsze do wyleczenia stadium choroby, zwykle skorelowane z watą. Centralna ścieżka choroby oddziałuje na wewnętrzne tkanki i narządy odpowiadające za najważniejsze funkcje.

Najbardziej skomplikowane i trudne do wyleczenia choroby to te, które obejmują wszystkie trzy ścieżki związane z trzema humorami i które osiągnęły szóste stadium patologii – taką chorobą jest między innymi nowotwór czy stwardnienie rozsiane.

DIAGNOZA

Termin diagnoza odnosi się na Zachodzie do zidentyfikowania choroby na podstawie jej objawów. W ajurwedzie rozumienie tego pojęcia jest zdecydowanie się inne – zakłada bowiem stałe rejestrowanie wzajemnego oddziaływania między równowagą (zdrowiem) a jej brakiem (zaburzeniem) w organizmie. Objawy choroby, jak już powiedziano, zawsze związane są z zakłóceniem równowagi bioenergii – jeżeli raz zrozumie się naturę owej nierównowagi, prowadzi jej obserwację, można przywrócić harmonię właściwym leczeniem. Na Zachodzie diagnozę, po odpowiedniej konsultacji, stawia lekarz; ajurweda uczy, że każdy pacjent jest żywą książką, którą trzeba czytać codziennie sobie samemu – codzienna obserwacja własnego ciała, puls, języka, twarzy, oczu, paznokci i warg dostarcza drobnych, aczkolwiek ważnych wskazówek dotyczących własnego ciała. Ajurweda podaje dokładne metody rozpoznawania procesów chorobowych, zanim jeszcze wystąpią jakiegokolwiek wyraźne symptomy; dzięki temu możliwe jest przewidzenie przyszłej reakcji organizmu. Tak więc poprzez regularną kontrolę parametrów ciała można wcześniej wykryć patologiczne objawy i podjąć wobec nich środki prewencyjne.

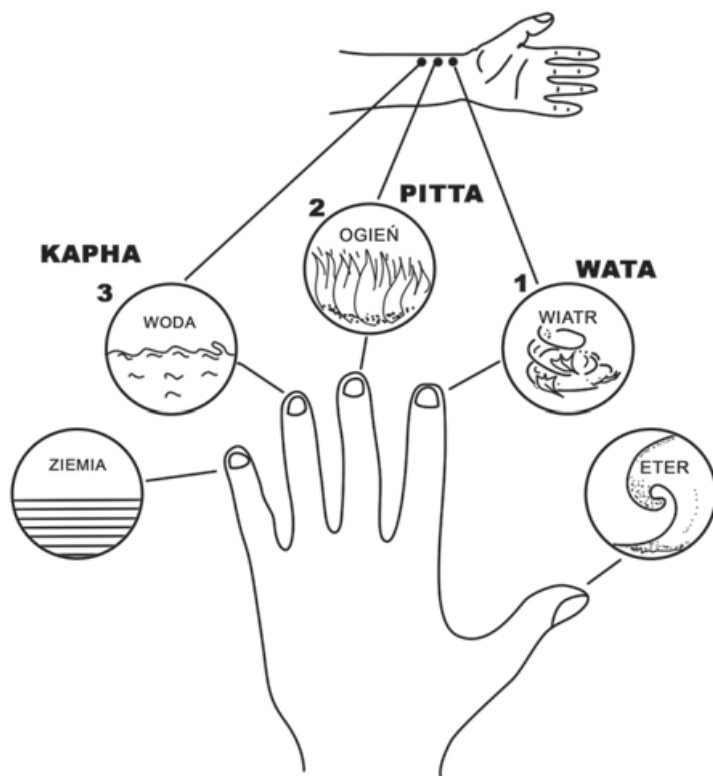
Ciało posiada wewnętrzny głos, który by być zrozumiany, musi być poprawnie zinterpretowany. Praktyk ajurwedyjski jest właśnie tym, który interpretuje znaki dawane przez ciało i tłumaczy je na zrozumiały dla człowieka język. Znaki te, pojawiające się na wiele sposobów w różnych partiach ciała, obejmują między innymi ból, zapalenia, gorączkę. Te konkretne części ciała korespondują z organami i bioenergiami itd., więc umiejscowienie problemu jest przydatne w diagnozie.

Ajurveda szkicuje trzy procedury diagnozy, do których sprowadzają się wszystkie formy badania pacjentów. Generalnie są one przeprowadzane podczas każdej wizyty u ajurwedyjskiego praktyka.

Pierwszą z nich jest **obserwacja** (*darśana*) zewnętrznej przestrzeni ciała ze szczególnym uwzględnieniem oczu, uszu, języka, twarzy oraz paznokci. Ponieważ niektóre części ciała są odzwierciedleniem stanu wewnętrznego organizmu, o czym wspomniano już wcześniej, praktyk jest w stanie, dzięki takiej obserwacji, upewnić się, gdzie znajduje się stan patologiczny. Ponadto często praktyk analizuje moczu czy kał pacjenta.

Kolejną procedurą to **dotykanie** (*sparśana*) – sondowanie, dotykanie, chwytanie czy stukanie różnych części ciała. Sparśana obejmuje także bardzo istotne badanie pulsu, uszną terapię marma, a czasem dotykanie punktów marma na obszarze całego ciała. Badanie pulsu na nadgarstku pacjenta jest jedną z najważniejszych czynności diagnostycznych. W tym miejscu sygnalizuje on właściwości wszystkich trzech dosz – nierównowaga którejś z nich ujawni się w postaci pewnych jakości pulsu, znanych lekarzowi. Puls jest również nazywany nadi, ponieważ to właśnie przez nadi puls promieniowy

otrzymuje informacje o stanie wewnętrznym organizmu. Im mniej bioenergia jest zbalansowana, tym bardziej wydatny będzie puls we właściwej jej lokalizacji (każda dosza ma sobie przynależne miejsce badania na tętnicy promieniowej). Tradycyjnie, mężczyznom mierzy się puls na prawej ręce, ponieważ prawa strona związana jest z męskością i pittą; kobietom natomiast puls mierzony jest na lewej ręce, ponieważ lewa strona związana jest z kaphą, żeńską siłą.



Puls i pięć żywiołów

Podczas tego badania zarówno pacjent, jak i lekarz powinni siedzieć spokojni, wolni od stresów, z wypróżnionymi jelitami i pęcherzem. Ręka pacjenta powinna leżeć zgięta w odpowiedniej odległości od praktyka; ten chwytają luźno, przykładając trzy palce swej prawej ręki do tętnicy promieniowej (środkowy, serdeczny i wskazujący). Opuszkę palca wskazującego ustawia u podstawy kciuka – wskazuje on wątę, środkowy palec, ułożony obok pierwszego, wskazuje pitę, a palec serdeczny, obok środkowego – kaphę. Trzykrotne badanie trwa 30 sekund każdorazowo; najlepszą porą na jego wykonywanie jest wczesny ranek – na artykulację tętna wpływają bowiem: pora dnia i roku, spożyty posiłek, wysiłek fizyczny i emocje.

Dotykanie punktów marma ma na celu wykrycie zatoru – zator łączy się z obszarem, w którym znajduje się źródło problemu, dlatego też miejsce to jest wyjątkowo bolesne. Dla przykładu, znając kanały nadi biegnące od kończyn do poszczególnych narządów, przy obecności bólu na prawym ramieniu między szyją a barkiem, można zdiagnozować dysfunkcje wątroby. Jeśli podobny ból występuje na lewym ramieniu, wskazuje na nieprawidłową pracę płuc. Cały organizm, poprzez system kanałów, demonstrowuje dysfunkcje narządów w postaci różnych typów bólu i symptomów w okolicach ciała, z którymi organy są powiązane, a które niekoniecznie leżą blisko nich. Proces sparšana obejmuje również badanie piersi (zazwyczaj przez samodotyk) w celu wykrycia potencjalnych guzów. Pacjentowi sprawdza się również rytm serca i oddechu, ciepłotę ciała, zwraca się uwagę na cechy skóry, stawów i mięśni. Każdy nowy pacjent, pojawiający się u praktyka ajurwedyjskiego, powinien przejść ten kompletny proces.

Ostatnią częścią diagnozy jest **przesłuchanie** (*prashna*) – praktyk prowadzi swoisty wywiad z pacjentem, wypytując go nie tylko o symptomy choroby, ale o jego relacje z bliskimi, historię rodziny, zachowanie podczas różnych sytuacji czy nawet pojawiające się sny. Pyta również o przyzwyczajenia życiowe, które określają przebieg choroby i mogą wpłynąć znacząco na reakcje pacjenta na rozpoczęte leczenie (przykładem takiego przyzwyczajenia jest sen w ciągu dnia; jeśli spowodowany jest przez wzrost kapha, jest wyjątkowo niezdrowy dla ludzi o konstytucji kapha i z jej zaburzeniami; jeśli jednak owa drzemka jest nawykiem praktykowanym przez wiele lat o stałej porze, w efekcie owej drzemki mogą nie występować żadne negatywne skutki). Przyzwyczajenie ciała i umysłu do pewnych sytuacji i czynności jest tak wielkie, że nie powinno się go zmieniać, o ile nie jest to przyzwyczajenie szkodliwe i dotkliwie wpływające na zaburzenie własnego prakriti. W czasie przesłuchania lekarz bada fizyczną odporność człowieka po to, by ocenić jego zdolność radzenia sobie ze stanem patologicznym, przewidzieć reakcję na specyficzną terapię i oszacować szanse na wyleczenie. Podczas tego badania uwzględnia się wiek pacjenta, stan jego siedmiu tkanek, dhatu oraz psychikę.

Kolejną z ważniejszych technik diagnostycznych są oględziny języka. Odbity jest na nim stan zdrowia organizmu, w szczególności kondycja układu pokarmowego, niezbalansowane dosze i rozmiar akumulacji toksyn oraz niestrawionych resztek (*ama*). Na języku można znaleźć także informacje o nierównowadze emocjonalnej czy niedoborze składników odżywczych. Praktyk zwraca uwagę na kolor języka, jego kształt, wielkość, suchość i pokrycie nalotem.

Podczas badania moczu lekarz ajurwedyjski pyta o częstotliwość jego oddawania, jego ilość, kolor, zapach i temperaturę. Teksty określają sześć na dobę jako prawidłową liczbę wypróżnień pęcherza – każde odstępstwo od tego standardu wskazuje na zaburzenie. Gdy zaburzone są wszystkie energie, ilość produkowanego moczu będzie bardzo skąpa, a odstępy między jego oddawaniem wydłużone. W przypadku zaburzeń w układzie moczowym i gorączki ilość wydalanego moczu będzie zdecydowanie większa i może stanowić podstawę błędnej diagnozy. Podobne pytania padają przy badaniu kału. Produktem prawidłowo trawionego w całości pokarmu jest zwarty, lekki, żółtawy i w odpowiedniej ilości stolec, wydalany jeden – dwa razy dziennie. Odstępstwa od tej reguły stanowią podstawę do rozpoznania stanu patologicznego.

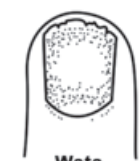
Poprzez symptomy i syndromy praktyk pomaga w rozpoznaniu i identyfikacji stanu patologicznego, mającego swe podłoże w nierównowadze bioenergii. Dzięki temu rozpoznaniu, choć bez technicznej czy naukowej nazwy choroby, praktyk może zalecić terapię leczniczą dla zidentyfikowanej, indywidualnej kondycji. To jednak nie wszystko, bowiem praktyk wskazuje tylko drogę – reszta wysiłku leży po stronie pacjenta. Jak każda naturalna forma uzdrawiania, również uzdrawianie za pomocą ajurwedy jest bardzo czasochłonne i wymaga dużego poświęcenia oraz cierpliwości od osoby chorej. Mogą minąć miesiące naturalnej terapii, zawierającej elementy diety, ziołolecznictwa czy masaży, zanim pacjent zobaczy zadowalające efekty; w dodatku nie wystarczy tylko zażywać polecane przez praktyka zioła – ajurwedyjskie uzdrawianie wymaga zmiany stylu życia, tak by

dopasować je do wymagań własnego prakriti. Nie należy zapominać, że zarówno na wyleczenie, jak i na rozwój choroby człowiek wpływa własną postawą, emocjami, myślami i życiem w harmonii lub nie z naturą. Zdarza się, że człowiek skupia się wyłącznie na swojej fizycznej naturze, co skutkuje obsesją na punkcie cielesności i świata materialnego. Powoduje to wzmocnienie czynnika patogenego, ponieważ brak umiaru w każdej dziedzinie prowadzi do zachwiania równowagi. Medycyna ta uczy, że człowiek powinien utrzymywać ciało w dobrej kondycji, ale nie może dopuścić do dominacji cielesności nad innymi aspektami jego własnej natury. Należy wykonywać wszystkie zadania z wielką wiarą i cierpliwością, ale z siłą odpowiednią dla prakriti. Nie zaleca się łączenia wielu zupełnie różnych metod leczenia naraz, szczególnie takich, z których jedna jest bliska naturze, a druga zupełnie wbrew harmonii z nią; takie terapie wykluczają się wzajemnie, prowadząc do pogorszenia stanu zdrowia.

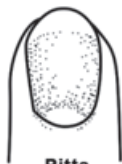
SAMODIAGNOZA

Jak już zostało powiedziane, ajurweda uczy, że codzienna obserwacja własnego ciała, pulsu, języka, twarzy, oczu, paznokci i warg dostarcza drobnych, ale niezwykle istotnych wskazówek dotyczących kondycji własnego organizmu. Należy uświadomić sobie, że poprzez regularną kontrolę parametrów ciała można wcześniej wykryć patologiczne objawy i podjąć wobec nich środki prewencyjne, zapobiegając rozwojowi choroby.

***DIAGNOZA NA PODSTAWIE PAZNOKCI**



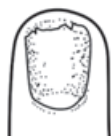
Wata
kruche, łamliwe



Pitta
różowe, miękkie, delikatne



Kapha
grube, mocne



nerwowość
Rozstrój wata
(ogryziony paznokieć)



niedożywienie
Rozstrój agni
(schodkowa powierzchnia)



złe przyswajanie
Rozstrój wata
(podłużne pręgi)



słabe serce i płuca
mało prany (maczugowate
zniekształcenie paznokcia)



chroniczny kaszel
rozstrój kapha
(dziób papuzi)



**chroniczna gorączka
lub długotrwała choroba**
(bruzda poprzeczna)



chroniczna infekcja płuc
rozstrój kapha
(guzowate zakończenie
paznokcia)



**niedobór wapnia
lub cynku**
(białe plamki)

Diagnoza na podstawie paznokci¹⁷

Paznokcie są, zgodnie z tradycją ajurwedyjską, produktami ubocznymi kości. Wielkość, kształt, kontur i po-

¹⁷ Lad, V. *Ayurveda. Starożytna Medycyna Dalekiego Wschodu*, Warszawa 1983, str. 58.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Ajurweda to coś znacznie więcej niż tylko medycyna indyjska gwarantująca długie życie pełne harmonii.

To holistyczne podejście do człowieka i jego organizmu, z którego ludzkość korzysta od VII wieku p.n.e. Pomimo upływu czasu nie straciła nic ze swojej aktualności i może znaleźć zastosowanie również w Twoim życiu.

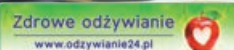
Dzięki tej książce:

- poznasz ajurwedyjskie spojrzenie na proces powstawania chorób,
- dowiesz się, czym są dosze i jaki mają wpływ na Twoje życie,
- spojrzysz z zupełnie nowej perspektywy na własne nawyki żywieniowe,
- skonstruujesz optymalną dla siebie dietę,
- nauczysz się dokonywać diagnozy swojego stanu zdrowia oraz leczyć najpopularniejsze choroby i schorzenia.

Monika Ptak w przystępny sposób wyjaśnia podstawowe zasady medycyny indyjskiej. Opierając się zarówno na wiedzy teoretycznej, jak i na swoim bogatym doświadczeniu, przygotowała poradnik, który wprowadzi harmonię w Twoje życie. Zapewni on optymalne funkcjonowanie całego organizmu i ureguluje relacje z otoczeniem.

AJURWEDA – TWÓJ KLUCZ DO ZDROWIA.

PATRONI:



Cena: 39,90 zł

ISBN 978-83-7377-544-2



9 788373 775442