

*Ayur znaczy życie*



©Rafał Gendarz

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

<i>Aspekt</i>	<i>Vata</i>	<i>Pitta</i>	<i>Kapha</i>
<i>Waga</i>	<i>Niedowaga</i>	<i>Średnia</i>	<i>Nadwaga</i>
<i>Oczy</i>	<i>Małe, tępe, suche, brązowe, czarne</i>	<i>Ostre, przenikliwe, zielone, szare, żółte</i>	<i>Duże, atrakcyjne, niebieskie, grube rzęsy</i>
<i>Apetyt</i>	<i>Różnorodny, mały</i>	<i>Dobry, obżarstwo, niezdolność</i>	<i>Wolny ale stateczny</i>
<i>Mowa</i>	<i>Szybka</i>	<i>Ostra, cięta</i>	<i>Powolna, monotonna</i>
<i>Fizyczna aktywność</i>	<i>Bardzo aktywny,</i>	<i>Umiarkowany</i>	<i>Leniwy</i>

<i>Vata (va-korzeń, gati-ruch)</i>	<i>Pitta (tap-santapa- ciepło)</i>	<i>Kapha (slesma-slis-alingana-spójność)</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ruksa (suchy)</li> <li>❖ Laghu (lekki)</li> <li>❖ Cara (ruchliwy)</li> <li>❖ Sighra cara (bystry)</li> <li>❖ Sita (zimny)</li> <li>❖ Khara (szorstki)</li> <li>❖ Visada (jałowy, wysuszony)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Usna (gorąca)</li> <li>❖ Tikсна (ostra)</li> <li>❖ Drava (ciekła)</li> <li>❖ Visra (mięsista)</li> <li>❖ Katu &amp; Amla (cierpka i kwaśna)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Snigdha (tłusta)</li> <li>❖ Slaksna(gładka)</li> <li>❖ Mrdu (miękka)</li> <li>❖ Svadu (słodka)</li> <li>❖ Sthira (stateczna)</li> <li>❖ Sandra (gęsta)</li> <li>❖ Manda (wolna)</li> <li>❖ Sthira (stała)</li> <li>❖ Guru(cieżka)</li> <li>❖ Sita (zimna)</li> </ul>

<i>Galąź Ayurvedy:</i>	<i>Przedmiot dziedziny:</i>
Kaya Cikitsa	Choroby mające przyczynę w złej przemianie materii, medycyna wewnętrzna
Salakya Tantra	Choroby głowy, szyji, oczu, nosa, gardła itd.
Salya Tantra	Chirurgia (sastra cikitsa)
Agada Tantra	Toksykologia
Bhuta Vidya	Psychiatria, leczenie chorób związanych z duchami
Bala Tantra	Pediatrya
Rasayana	Medycyna odmładzająca
Vajikarana	Seksuologia

Przeciwne cechy	
Guru (ciężki)	Laghu (lekki)
Manda (powolny)	Tiksna (szybki)
Hima (zimny)	Usna (gorący)
Snighda (tłusty)	Ruksa (suchy)
Slaksna (gładki)	Khara (szorstki)
Sandra (forma stała)	Drava (ciekły)
Mrdu (miękki)	Kathina (twardy)
Sthira (stabilny)	Cala (dynamiczny)
Suksma (subtelny, mały)	Sthula (wielki)
Visada (jałowy)	Picchila (śliski)

*Choroby klasyfikowane są w pięciu kategoriach, które z kolei dzielą się na dwie grupy:*

- prognoza – uleczalne i nieuleczalne
- intensywność – łagodne, chroniczne
- umiejscowienie – mentalne, fizyczne
- przyczyna – endogenna, egzogenna
- źródło – amasaya (ama), pakvasaya (jelito, okrężnica)

Również spotyka się poniższą klasyfikację:

**Adhyatmika** - psychosomatyczne choroby, biorące swoje źródło w mentalnej dyspozycji

- ❖ Adibalaja - dziedziczne
- ❖ Janmaja - wrodzona
- ❖ Dosaja – spowodowane zaburzeniem Dosha

**Adhibautika** – spowodowane egzogennymi czynnikami jak zarazki, wypadki

**Adhidaivika** – wpływ planet, Bóstw, sezonów, kłątwy

**Każda diagnoza zawiera:**

- ❖ Dotarcie do przyczyny
- ❖ Przyczyna zaburzenia dosha
- ❖ Sposób manifestacji
- ❖ Umiejscowienie
- ❖ Ból - rodzaj
- ❖ Symptomy

- ❖ Towarzystwo z dźwiękiem, dotykiem, kolorami, smakiem, węchem
- ❖ Komplikacje
- ❖ Nazwa
- ❖ Współistnienie
- ❖ Zalecenia, przeciwwskazania

**Kiedy dhatu jest w stanie równowagi wówczas doświadczają się następujących symptomów:**

- ❖ Zanik bólu
- ❖ Pojawienie się naturalnego głosu oraz koloru skóry (odcień)
- ❖ Odżywiony organizm
- ❖ Wzrost siły
- ❖ Apetyt
- ❖ Prawidłowe trawienie
- ❖ Zasypianie o prawidłowych porach
- ❖ Brak niepomyślnych snów
- ❖ Budzenie się w dobrym nastroju
- ❖ Poprawne oddawanie moczu, kału, wiatrów oraz spermy
- ❖ Poprawne funkcjonowanie umysłu, intelektu oraz zmysłów

Diagnoza opiera się na trzech czynnikach: pratyaksa, anumana, sabda.

Charaka Samhita w ósmym rozdziale podaje cztery przyczyny (pramana – epistemologia) , dodając jeszcze tradycję. [Wiemy że w sześciu szkołach myśli filozoficznej, aspekt pramana był wnikliwie analizowany]

**Sabda** to aptas (osoby, które stanowią autorytet, czyste życie, oraz doskonała pamięć kwalifikuje ich do diagnozy)

**Pratyaksa (poprzez zmysły i umysł) :** ( Charaka Samhita Ch IV)

- ❖ Dźwięki w jelitach
- ❖ Dźwięki w stawach (w rękach również)
- ❖ Głos pacjenta
- ❖ Wszystkie inne odgłosy jak kaszel
- ❖ Kolor, kształt, waga i kolor skóry
- ❖ Naturalny i nienaturalny stan ciała
- ❖ Blask

**Anumana (wnioskowanie) :**

- ❖ Agni
- ❖ Siła
- ❖ Kondycja jnanendriya
- ❖ Stan umysłu
- ❖ Wiedza o świecie (w przypadku chorób psychicznych)
- ❖ Rajoguna (przy nimfomanii)
- ❖ Moha (brak zrozumienia)
- ❖ Gniew
- ❖ Złość
- ❖ Smutek
- ❖ Przyjemność
- ❖ Siła mentalna w towarzystwie stresujących sytuacji
- ❖ Energia inicjacji
- ❖ Stabilność umysłu
- ❖ Inteligencja (zrozumienie Pism)
- ❖ Pamięć
- ❖ Guna pacjenta

Przedmioty zmysłów : śabda (dźwięk), sparśa (dotyk), rupa(forma), rasa (smak), gandha(zapach)

Nazwa	Cechy	Działanie	Rasa	Virya(potencja)	Vipaka(absorbcja)	Zastosowanie
<b>Asafetida (Hingu)</b>	Dwie rośliny służą do wytworzenia asafetidy : Ferula, Narthex, Fertula Foetida Regel. Guma żywiczna zbierana jest z roślin które mają przynajmniej 5 lat. Zwalcza przykry zapach czosnku.	VK-	Ostry (Usana)	Gorący	Ostry (Usana)	Przeciw pasożytom w jelitach, przeciw zaparciu, pomaga na kolke, kaszel, paraliż, rwa kulszowa
<b>Bazylija</b>	Tulsi to święta bazylija; ma status świętej rośliny, rośnie również na północy Australii. Ma biało-czerwone kwiaty.	K-	Gorzki (Tikta) Ostry (Usana) Ściągający (Kasaya)	Gorący	Słodki(Swadu)	Czyni ciało lekkim, przeciwdziała akumulacji tłuszczu, ma dobroczynny efekt na umysł. Pomaga w problemach z wątrobą
<b>Cebula</b>	Allium Cepa Liliaceae	VK-	Ostry (Usna), Słodki(Swadu)	Gorący	Słodki(Swadu)	Tonik, afrodyzjak, środek napotny
<b>Cynamon(Twak)</b>	Lauraceae; wzmacnia i harmonizuje vyana vayu; tak jak imbir jest uniwersalnym lekarstwem	KV-	Słodki(Swadu)	Ściągający (Kasaya)	Słodki(Swadu)	Środek napotny, środek wykrztuśny używany podczas grypy, kataru, szczególnie dla osób o słabej budowie; ogrzewa nerki i wzmacnia Agni.
<b>Czarny pieprz (Marica)</b>	Marich – imię Boga Słońca, odnoszące się do solarnej energii. Z perspektywy	KV-	Ostry (Usana)	Gorący	Ostry (Usana)	Stymulujące; silny środek poprawiający trawienie, wypala Ama, bóle głowy, czyści złogi żółci,

	historycznej jest to najważniejsza przyprawa.					choroby serca, zapalenie oskrzeli, środek wykrztuśny, wiatropędny, przeciwgorączkowy, środek odrobaczający, zapalenie migdałków, przeciw zaparciu, wzmacnia apetyt, na bóle kolki, przeciw pasożytom w jelitach
<b>Czosnek (Lasuna)</b>	Posiada wszystkie smaki prócz kwaśnego: ostry w korzeniu, gorzki na liściach, ściągający w łodydze, słony na szczycie łodygi, słodki w ziarnie;	VK-	Ostry (Usana)	Gorący	Ostry (Usana)	Używany podczas: grypy, kaszlu, astmy, chorób serca, chorób skóry, palpacji, chorób pasożytniczych. Oczyszcza Ama i Kapha z krwi oraz naczyń limfatycznych. Otępia umysł, wzmacnia spermę ale również porusza, nie jest polecany dla osób praktykujących yoge
<b>Galka muszkatalowa (Jatiphala)</b>	rośnie w buszu jako wysokie drzewo które żyje 80 lat; ma żółte liście oraz kwiaty które mają 6 mm, posiada czerwone lub żółte owoce	VK-	Ostry (Usana)	Gorący	Ostry (Usana)	Nie należy używać w dużych ilościach podczas ciąży; przeciwdziała przykreemu oddechowi, chorob gardła, problemami z oddawaniem moczu, gorączce, kaszlowi, wymiotom, astmie, chorobom serca, bólow brzucha oraz

						problemom z macicą
<b>Imbir (Sunthi)</b>	Posiada najwięcej cech guny dobroci ( <i>sattva</i> ). Nazywana jest <i>vishwabhesaj</i> – uniwersalne lekarstwo.	Łagodzi (-) Vata(V) i Kapha(K)	Ostry (Usana)	Gorący	Słodka	Stymulujące; środek napotny, wykrztuśny, wiatropędny, przeciwwymiotny; przeciwbólowy; środek nasercowy, poprawia trawienie; zaparcie (suchy imbir); zapalenie stawów; anoreksja (brak łaknienia)
<b>Kardamon (Ela)</b>	Najlepszy i najbardziej bezpieczny środek stymulujący trawienie, rozpala Agni i usuwa Kapha, Satwiczna przyprawa, otwiera kanały Prany, leczy nerwowość u dzieci (ADHD)	VK-	Ostry (Usana)	Słodki(Swadu)	Ostry (Usana)	Przeziębienia, kaszel, zapalenie oskrzeli, astma, utrata smaku, niestrawność, słabe wchłanianie
<b>Kminek (Jiraka)</b>		VK-	Ostry (Usana)	Gorący	Ostry (Usana)	
<b>Kurkuma (Haridra)</b>	Kurkuma jest naturalnym antybiotykiem,	K-	Gorzki (Tikta) Ostry (Usana) Ściągający (Kasaya)	Gorący		
<b>Majeranek</b>		VK-	Ostry (Usana)	Gorący	Ostry (Usana)	Stymulujący, przeciwskurczowy, przeciwpotny



<b>Papryka</b>		VK-	Ostry (Usna),			
<b>Pieprz Cayenne(Marichi-Phalam)</b>	Ayurweda mówi że Cayenne nie jest panaceum ale jest lekarstwem, jest silnym stymulantem krążenia i trawienia; Stymuluje Agni, zwiększa działanie innych ziół	VK-	Ostry (Usana)	Gorący	Ostry (Usana)	Niestrawność, Ama, słabe przyswajanie pokarmu, robaki, słabe krążenie, chroniczne przeziębienie
<b>Sezam (Tila)</b>	Ziarna są doskonale jeśli chodzi o harmonizowanie Vata, czarne ziarna są najlepsze, posiadają najwięcej solarnej energii	V-	Słodki(Swadu)	Gorący	Słodki(Swadu)	Chroniczny kaszel, słabe płuca, chroniczne zaparcie, hemoroidy, biegunka, problemy z zębami, wypadanie włosów, słabe kości, osteoporoza, wychudzenie, konwalescencje
<b>Szafran (Nagakeshara)</b>		VPK=	Słodki(Swadu) Ściągający (Kasaya) Gorzki (Tikta)	Gorący	Słodki(Swadu)	
<b>Rozmaryn</b>	Rosmarinus officinalis	VK-	Gorzki (Tikta)	Gorący	Ostry (Usana)	Środek napotny, wiatropędny. Stymulant, wywołuje miesiączke

Smak	Tattwa	Właściwość	Przykłady
Słodki(Swadu)	Ziemia+Woda	Chłodzące	ryż, mleko, mąka
Kwaśny(Amla)	Ziemia+Ogień	Ogrzewające	ser, jogurt, cytryna
Słony (Lavana)	Woda+Ogień	Ogrzewające	sól
Ostry (Usana)	Ogień+Powietrze	Ogrzewające	cebula,chilli,imbir
Gorzki (Tikta)	Powietrze+Eter	Chłodzące	korzeń imbiru, korzeń mniszka lekarskiego, rabarbar
Ściągający (Kasaya)	Powietrze+Ziemnia	Chłodzące	niedojrzałe banany, kurkuma, granat

- ❖ Każda kuracja powinna się odbywać wraz z recytacją mantr, przynajmniej powinno się intonować Gayatri – szczególnie podczas medycyny rasayana.

Ghrta (Ghee) – jest idealny jeśli chodzi o inteligencję; pamięć; pomysłowość; długość życia; potencję; wzrok; zakłócenia vata i pitta; szaleństwo; gruźlice; jest najlepsze jeśli chodzi o oleje (tłuszcze); najlepszy jeśli chodzi o odmłodzenie; posiada tysiąc innych nie wymienionych dobrych właściwości; *Astanga Hridayaam* 5/37

Ghee powinno się stosować w przypadku, zranień, cierpienia z powodu zatrucia/otrucia, chorób vata/pitta, problemami z pamięcią / intelektem. (Sushruta Samhita Ch 31)

Olej stosuje się w przypadku zarobaczywienia, naruszenia vata i zwiększonego kapha.

W przypadku zaburzeń pitta stosuje się samo ghee, w przypadku vata – z solą, w przypadku kapha z trikatu i yavaksara (niektórzy tłumacze jednak uznają iż samo ghee jest w każdym przypadku dobre).

Kuracja	Środki
<i>Nieszczęście/depresja</i>	Złoto (cytuje za SS ch 28), nasiona lotosu, sezam, wosk pszczeli. upieczony ryż, miód razem z krowim mlekiem
<i>Problemy z inteligencją</i>	Studiowanie, dyskusja, konsultacje, oddanie wielkim naukowcom
<i>Inne problemy</i>	Jedzenie, kiedy poprzedni posiłek został strawiony; nie zatrzymywanie popędów, celibac, ahimsa, unikanie zbyt wielkich wysiłków.

Madhu (Miód) – poprawia wzrok, zwiększa kapha; pomaga w leczeniu cukrzycy, kaszlu; oczyszcza; jest ściągający, słodki, zaburza Vata *Astanga Hridayam*5/51

Mleko krowie (Go-Ksira) – wydłuża życie, odmładza, pomocne w zranieniach, zwiększa inteligencje oraz siłę, leczy kaszel, gorączkę oraz problemy z oddawaniem moczu *Astanga Hridayam 5/21*

Dhatu	Źródło
Rasa (plazma)	Serce oraz dziesięć naczyń
Rakta (krew)	Wątroba i śledziona
Mamsa (mięśnie)	Wiązadła, skóra
Medas (tłuszcz)	Nerki
Asthi (kości)	Tkanka tłuszczowa, rufa
Majja (szpik)	Kości, stawy
Śukra (sperma)	Jądra, srom

Produkt	Efekty Dosha
<i>Mleko</i>	VP- (uspokaja Vata i Pitta)
<i>Jogurt</i>	V-
<i>Olej sezamowy</i>	V-
<i>Soja</i>	VK+
<i>Brokuły</i>	PK-
<i>Marchewka</i>	P+
<i>Burak</i>	PK+
<i>Ziemniak</i>	V+
<i>Szpinak</i>	VP+
<i>Pomidory</i>	VPK+
<i>Cukinia</i>	K+
<i>Banany</i>	KP+
<i>Jabłka</i>	V+
<i>Kokosy</i>	K+
<i>Figi</i>	K+
<i>Pomarańcze</i>	V-
<i>Brzoskwinie</i>	KP+
<i>Gruszki</i>	V+
<i>Śliwki</i>	KP+

Chakra	Zioła
Sahasra	calamus, gotu kola, gałka muszkatałowa, waleriana
Ajna	bazylia, drzewo sandałowe, jarmułka
Visudha	drzewo laurowe, goździki, lukrecja
Anahata	kardamon, róża, szafran, ziarna lotosu
Manipura	czarny pieprz, pieprz cayenne, kminek
Swadhisthana	kolendra, uva ursi, prawoślaz
Muladhara	ahswagandha, haritaki, shatavari, korzeń lotosu

<i>Kanal (Srota)</i>	<i>Aktywność (co porusza się w danym kanale)</i>
<i>Pranavaha</i>	<i>Powietrze (system oddychania)</i>
<i>Annavaha</i>	<i>Jedzenie (system trawienny)</i>
<i>Ambhuvaha</i>	<i>Woda</i>
<i>Rasavaha</i>	<i>Osocze</i>
<i>Raktavaha</i>	<i>Krew (system krążenia)</i>
<i>Mamsavaha</i>	<i>Tkanka budująca mięśnie</i>
<i>Medavha</i>	<i>Tkanka tłuszczowa</i>
<i>Ashtivaha</i>	<i>Kości (system kostny)</i>
<i>Majjavaha</i>	<i>Szpik kostny</i>
<i>Shukravaha</i>	<i>Nasienie</i>
<i>Purishavaha</i>	<i>Kal</i>
<i>Mutravaha</i>	<i>Mocz</i>
<i>Svedavaha</i>	<i>Pot</i>
<i>Artavavaha</i>	<i>Krew (miesiączka)</i>
<i>Stanyavaha</i>	<i>Mleko (piersi)</i>
<i>Manovaha</i>	<i>Mentalna energia</i>

### **Dobroć (Satvaguna)**

<i>Nazwa</i>	<i>Aktywność</i>
<b>Brahma</b>	Czystość, teizm, regularne studiowanie Wed, czczenie Guru i starszych, atrakcja do gości, wykonywanie ofiar
<b>Mahendra</b>	Wielkość, walor, zarządzanie, oddanie Pismom, wspomaganie osób zależnych
<b>Varuna</b>	Przystosowanie do zimna, tolerancja, szare oczy, brązowe włosy, słodka mowa
<b>Kubera</b>	Neutralność, tolerancja, zdobycie Bogactwa, silna płodność
<b>Gandharwa</b>	Posiadanie girland, zapachów, zainteresowaniem muzyką i podróżami
<b>Yamya</b>	Zainteresowanie sprawiedliwością, zdecydowana inicjacja działań, dobra pamięć, czystość, odwaga, wolność od przywiązania, awersja, duma
<b>Arsa</b>	Recytacja hymnów, celibat, ofiary, studiowanie, doskonałość w wiedzy i doświadczeniu

### **Pasja (Rajoguna)**

<i>Nazwa</i>	<i>Aktywność</i>
<b>Asura</b>	Potężny, ognisty, odważny, zazdrosny, żarłoczny
<b>Wąż</b>	Dziki, nieśmiały, pełny energii, pełen gniewu, podstępny, niestabilny
<b>Ptak</b>	Pożądliwy, lubieżny, żarłoczny, niestały, nietolerancyjny
<b>Raksasa</b>	Stronniczy, ognisty, zazdrosny, naganny, ociężały
<b>Pisaca</b>	Żywi się resztkami, ognisty, pełen przygody, pożądliwy, brak wstydu
<b>Preta</b>	Próżny, nieszczęśliwy, zazdrosny, chciwy, łapczywy

### **Ignorancja (Tamoguna)**

<i>Nazwa</i>	<i>Aktywność</i>
<b>Zwierzę</b>	Tępy, szachrajski, negatywna postawa
<b>Ryba</b>	Niestabilność, głupota, nieśmiały, atrakcja do wody
<b>Roślina</b>	Lubi przebywać w jednym miejscu, tylko je, jest prawy, ma pieniądze i cieszy się życiem

**OM TAT SAT**