



## Аюрведа –

**наука о жизни, является самой старой и самой целостной лекарственной системой, доступной сегодня на планете.**

Аюрведические знания возникли в Индии более 5000 лет назад и часто называются **«Матерью всего исцеления»**. Это связано с древней ведической культурой и преподается в течение многих тысяч лет в устной традиции от совершенных мастеров их ученикам. Принципы многих естественных целебных систем, которые сейчас знакомы на Западе, имеют свои корни в Аюрведе, включая гомеопатию и терапию полярности.

Аюрведа уделяет большое внимание профилактике и поощряет поддержание здоровья, уделяя пристальное внимание равновесию в своей жизни, правильному мышлению, диете, образу жизни и использованию трав. Знание Аюрведы позволяет понять, как создать баланс тела, ума и сознания в соответствии с собственной индивидуальной конституцией и как скорректировать образ жизни, чтобы обеспечить и поддерживать этот баланс.

У каждого человека есть определенная структура энергии - индивидуальное сочетание физических, умственных и эмоциональных характеристик, которое включает в себя их собственную конституцию. Эта конституция определяется при зачатии по ряду факторов и остается неизменной на протяжении всей жизни.

**Конституционный подход является сущностью аюрведической системы.**

Многие факторы, как внутренние, так и внешние, воздействуют на нас, чтобы нарушить этот баланс и отражаются как изменение конституции из сбалансированного состояния. Примерами этих эмоциональных и физических нагрузок являются эмоциональное состояние, диета и выбор продуктов питания, сезоны и погода, физические травмы, работа и семейные отношения. Как только эти факторы будут поняты, можно предпринять соответствующие действия, чтобы свести на нет или свести к минимуму их последствия или устранить причины дисбаланса и восстановить первоначальную конституцию.



**Баланс - естественный порядок; дисбаланс - это беспорядок.**

**Здоровье - это порядок; болезнь - это расстройство.**

**Внутри тела происходит постоянное взаимодействие между порядком и беспорядком. Когда человек понимает природу и структуру беспорядка, можно восстановить порядок.**

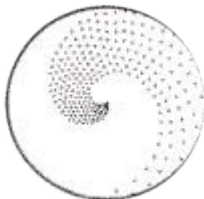
Аюрведа определяет три основных типа энергии или функциональные принципы, которые присутствуют во всех и во всем. Поскольку на английском языке нет ни одного слова, передающего эти понятия, мы используем оригинальные **санскритские слова вата, питта и капха**.

**Вата** - это энергия движения, **питта** - это энергия пищеварения или метаболизма, **капха** - энергия смазки и структуры. Все люди обладают качествами вата, питта и капха. Причиной болезни в аюрведе считается отсутствие надлежащей клеточной функции из-

за избытка или дефицита ваты, питты или капхи. Заболевание также может быть вызвано наличием токсинов.

### **В Аюрведе тело, ум и сознание работают вместе в поддержании равновесия.**

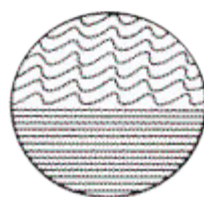
Их просто рассматривают как разные грани своего существа. Чтобы узнать, как сбалансировать тело, разум и сознание, необходимо понять, как вата, питта и капха работают вместе. Согласно философии аюрведы весь космос - это взаимодействие энергий пяти великих элементов - Космического, Воздуха, Огня, Воды и Земли. Вата, питта и капха - это комбинации и перестановки этих пяти элементов, которые проявляются как образцы, присутствующие во всем творении. В физическом теле вата - это тонкая энергия движения, питта - энергия пищеварения и обмена веществ, а капха - энергия, которая формирует структуру тела.



**Вата** - это тонкая энергия, связанная с движением, состоящая из пространства и воздуха. Он регулирует дыхание, мигание, движение мышц и тканей, пульсацию сердца и все движения в цитоплазме и клеточных мембранах. В балансе вата способствует творчеству и гибкости. Из баланса, вата производит страх и беспокойство.



**Питта** - выражает, как метаболическую систему организма, состоящую из Огня и воды. Он регулирует пищеварение, абсорбцию, ассимиляцию, питание, обмен веществ и температуру тела. В балансе, **pitta** способствует пониманию и интеллекту. Из-за баланса, питта вызывает гнев, ненависть и ревность.



**Капха** - это энергия, которая формирует структуру тела - кости, мышцы, сухожилия - и обеспечивает «клей», который удерживает клетки вместе, образованные из Земли и воды. Капха поставляет воду для всех частей тела и систем. Он смазывает суставы, увлажняет кожу и сохраняет иммунитет. В балансе, капха выражается, как любовь, спокойствие и прощение. Из-за баланса это приводит к привязанности, жадности и зависти.

### **Важно понимать основное различие между аюрведой и западной аллопатической медициной.**

Западная аллопатическая медицина в настоящее время имеет тенденцию сосредотачиваться на симптоматике и болезни. Такой подход помогает спасти многие жизни.

Аюрведа не фокусируется на болезни, она утверждает, что жизнь должна поддерживаться энергией в равновесии. Когда есть минимальный стресс, и поток энергии внутри человека сбалансирован, естественные системы защиты организма будут достаточно сильными, чтобы защитить его от болезней.

Следует подчеркнуть, что **Аюрведа не является заменой западной аллопатической медицине.** Есть много случаев, когда процесс заболевания и острые состояния лучше всего можно лечить с помощью лекарств или хирургии. Аюрведа может использоваться в сочетании с западной медициной, чтобы сделать человека более сильным и менее склонным к заболеванию и/или восстановить тело после лечения или хирургии.

**Таким образом, Аюрведа затрагивает все аспекты жизни - тело, ум и дух человека. Признает, что каждый из нас уникален, каждый реагирует по-своему на многие аспекты жизни, каждый обладает разными сильными и слабыми сторонами.**

**Благодаря глубокому пониманию процессов и тысячелетнему опыту Аюрведа, обладая колоссальным объёмом информации о взаимосвязи**

**причин и их последствий, как непосредственных, так и отдаленных, способна быть полезной для каждого человека, несмотря на его уникальность.**

### **Эволюция аюрведы**

Аюрведа - традиционная наука о лечении в Индии, и она прослеживает свое происхождение через мифы в Ведах.

Согласно Пуранам, традиция Аюрведы была перенесена из Брахмы в Праджапати и Асвини Кумарас и через них Индре, Королю Девов.



*Легендарным прародителем Аюрведы считается Дханвантари, аватар Вишну. Индуистский культ Дханвантари связан с молитвами о здоровье. Ему приписывают обладание знаниями в области хирургии, лечения травами, антисептических свойств куркумы, способности соли залечивать раны.*

Мудрец Бхарадваджа получил знания от Индры и учил Мудреца Аатрея. Через своих учеников этот метод лечения был передан арийцам.

### **Керала - Плодородная Земля Аюрведы**

В настоящее время Аюрведа наиболее развита и популярна в штате Керала, в южной части Индии. Керала с ее зеленой, плодородной землей и климатом идеально подходит для выращивания лекарственных трав и упоминается на туристической карте как «Собственная страна Бога». Аюрведа стала популярной в Керале с времен арийского вторжения. Богатые травами, Керала открыла новые пути для этого лечения.

Вагбхадан, мастер аюрведы, приехал в Кералу и начал свой собственный стиль лечения и практики. Им написано две книги об аюрведе, а именно «Аштангахридайам» и «Аштайангасамграграм». Его ученики из восьми семей, которые позже стали известными как аштаваидйцы (восемь докторов), пропагандировали аюрведическое лечение на земле. Некоторые критики считают, что Аштаваидьян - это те, кто хорошо разбирается в работах Вагбхадана.

### **Аюрведа сегодня**

К середине XX в. традиционная индийская медицина приобрела популярность на Западе, к концу XX в. в России. В Соединенных Штатах аюрведу изучают в Национальном Институте Медицины Аюрведы; в Израиле — в колледже Ридман.

Базовые процедуры аюрведы (диагностика по дыханию и пульсу, лечебные диеты, очистительные клизмы, ванны и обливания) прочно вошли в медицинскую практику всех стран. А некоторые её направления и методы, такие, как: хирургия, терапия, педиатрия, фармакология и офтальмология; массаж, иглоукалывание, физиотерапия и диетология также перешли в современную медицинскую практику.

В настоящее время в Индии, помимо европейской медицины, распространены традиционные системы Унани, Сиддха, Эмчи. Все эти школы имеют много общего с Аюрведой.

Аюрведу практикуют примерно триста пятьдесят тысяч зарегистрированных врачей. Индийская традиционная медицина изучается в Индии под общим руководством Центрального Совета по Исследованию Древнеиндийской медицины и Siddha (CCRAS), который включает национальную сеть научно-исследовательских институтов и центров.



Есть несколько фармацевтических предприятий, которые производят лекарства аюрведы и юнани под контролем правительства.