

АЮВЕРДА — ИСКУССТВО И НАУКА ЖИТЬ

Широко известно, что Аюрведа — сложная медицинская система, являющаяся самой древней в мире, — была создана в Индии много тысяч лет назад. Основные положения этой системы встречаются в священных индусских книгах Вед — древних книгах мудрости. "Риг Веда", которая была написана более 6000 лет назад, содержит ряд рецептов, призванных помочь человеку одержать победу над болезнью. Аюрведа использует принципы природы, чтобы помочь человеку поддерживать его тело, ум и дух в равновесии с природой.

Раз возникнув как концепция тех, кто несли духовные знания, лечение травами в последующем было усовершенствовано на основе опыта, насчитывавшего десятилетия. В этом плане Аюрведа включает в себя, очевидно, наиболее древнюю, наиболее проникнутую интуитивным видением, наиболее совершенную науку о гербальной медицине. Такая полностью развитая система не требует совершенствования, а нуждается лишь в переводе и ее адаптации.

ЗНАЧЕНИЕ ТЕРМИНА

Аюрведа — термин из Санскрита, состоящий из двух слов "Ayus" и "Veda". "Ayus" — "жизнь", "Veda" — "знание или наука". Следовательно, термин "Аюрведа" обозначает "наука жизни" или "знание жизни". Согласно древнему аюрведическому учёному Чараку, "Ayus" состоит из ума, тела, чувства и души.

ИСКУССТВО И НАУКА ЖИТЬ

Аюрведа — искусство и наука жить — основывается на систематическом подходе, который заключается в использовании всего, что даёт природа (продукты питания, лекарственные растения, цветные металлы, драгоценные камни, звуки) не только для победы над болезнью, но и для постоянного укрепления здоровья человека.

Аюрведа, постепенно развиваясь, дала начало древней культуре, которая основывается на стремление человека к безграничности. День за днём применяя принципы Аюрведы, человек создаёт крепкое тело, чистый разум, сильный дух и таким образом приближается к реализации собственного потенциала.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ И РАЗВИТИЕ

Аюрведа — самая древняя медицинская система в мире. Корни её уходят в ведический период древней Индии.

"Риг Вед" — одна из четырёх великих книг Вед — самая древняя из сохранившихся книг на Индоевропейских языках (1500 до н.э.). Она рассказывает о природе здоровья и болезни, патогенезе и принципах лечения.

"Атрея Самхита" — самая древняя медицинская книга в мире. Она досталась нам в наследство от Университе та Такашила, который существовал уже в 800 году до н.э.

В 100 году н.э. целитель Чарак переработал и дополнил "Атрея Самхита". Его книга — "Чарак Самхита" — самая полная работа по медицине внутренних болезней.

В VII веке прославленный трактат был переведен на латинский, а в VIII веке — на персидский и арабский языки, оказав сильное влияние на всю медицинскую науку того времени. В IX столетии частично утраченная "Чарак Самхита" была восстановлена и отредактирована кашмирским учёным Дридхабалой, дополнившим

трактат 40 главами из разделов Чикитса, Калпа и Сиддхастханы по старательно собранным фрагментам. Существует множество комментариев к "Чарак Самхите", самые известные из которых — комментарий Чакрапанидаты "Аюрведа — дипика" (Чарака-татпарийя-тика), написанный в 1060 г., а также труд Джеджжаты "Нирантара-паравьякхья" (IX век) и комментарий Шивадасасена "Чарака-таттва-прадипика" (XV век). Исследованный множеством ученых, трактат продолжает хранить тайну жизни его создателя. Совершенство содержания и слога заставляет приписывать его то создателю философии Санкхья, то великому Патанджали, автору "Йога-Сутры". Нередко говорят о версии одного французского исследователя, что Чарака мог быть придворным врачом одного из царей, правивших во II веке на северо-западе Индии. Но как бы ни была людям близка мысль о милостях сильных мира сего, ученые, хорошо знающие тексты "Чарак Самхиты", уверены — ни философия, ни нравственные ценности, к которым призывает Чарака, ни сам образ его жизни не могли позволить ему вести оседлую жизнь и чрезмерно зависеть от материальных благ. Был ли Чарака одиноким странником или основателем целой школы, он всегда следовал пути Агнивеши, несшим по земле знание науки жизни, и всегда наставлял своих учеников: "Нет конца Аюрведе — науке жизни, и потому изучать ее нужно постоянно, усердно и не допуская небрежности" (Виманастхана, 8.14).

"Чарак Самхита" — это также и подробное описание методов обследования, диагностики и лечения различных болезней, детальное описание пяти очищающих и питающих клетки тела процедур панчакармы, основоположником которой считают Чараку, и рецептуры многочисленных лекарственных составов. Здесь содержатся подробные предписания о том, как применять внутренние и наружные лекарства, как собирать, правильно сочетать и готовить лекарственные средства. В трактате перечислено более 500 наименований лекарственных средств растительной, минеральной и животной природы, подробно классифицированных на 50 категорий согласно теории пяти первоэлементов и их терапевтическому действию. И наконец, "Чарак Самхита" — сама суть знания о естественном законе существования человека, об Аюрведе.

"Атарв Вед" — ещё одна древняя индийская книга (800 год до н.э.) — называет 8 течений в аюрведической системе медицины: терапия, хирургия головы и шеи, офтальмология и отоларингология, хирургия, токсикология, психиатрия, педиатрия, геронтология или наука о восстановлении здоровья и молодости, наука о восприимчивости потомства.

ЦЕЛИ АЮРВЕДЫ

На сегодняшний день для медицины характерна скорее "нездоровая", чем "здоровая" направленность. Основные усилия прикладываются к тому, чтобы вылечить уже возникшие, проявленные болезни. Профилактические же меры применяются лишь по отношению к инфекционным и аллергическим заболеваниям. Эффективность этого рода лечения не всегда безупречна — вакцины часто оказываются недостаточно сильными для профилактики эпидемических заболеваний.

Аюрведа делает упор на поддержание хорошего



здоровья и профилактику болезней, и это является её основной, первичной целью. Лечение уже возникших заболеваний — это дополнительная, вторичная цель. В дополнение к диете, в аюрведической медицине даются определённые рекомендации по соблюдению режима дня (дина-чарья) и ночи (ратри-чарья) для разных сезонов года (риту-чарья), а также по поведению индивидуума в обществе (ачара-расаяна). Всё это, безусловно, предупреждает развитие различных недугов.

Но высшая цель Аюрведы — помочь человеку открыть в себе собственное знание о жизни.

ПРИНЦИПЫ

В Аюрведе практически используется то, что "создал Бог человека по образу и подобию своему" — т.е., человек является микрокосмом, в котором отражена вся вселенная и процессы в ней.

С точки зрения Аюрведы существует 5 элементов (энергий), условно называемых: "земля", "вода", "воздух", "огонь" и "эфир". Первые 4 элемента соответствуют состояниям материи, а 5-й элемент представляет собой "пустое" пространство (синоним вакуума) — поле энергий.

Эти элементы представлены в человеке тремя энергиями или силами (дош) — Вата, Питт и Каф — и занимают по важности и влиянию в человеческом организме такое же положение, как и в материальной Вселенной. Главной дошей считается Вата (эфир+воздух), во Вселенной — вакуум и межзвездное пространство. Второй — питта (огонь+вода), во Вселенной — звезды и др. "горячие" объекты. И последней — Капха (земля+вода), во Вселенной — это планеты, астероиды, метеориты.

Когда одна из энергий аккумулируется в организме и переходит необходимый предел, тело теряет баланс. Аюрведа предлагает особый жизненный стиль и основы питания, которые помогут человеку снизить расходы дош.

Качество и баланс этих сил определяют, будет ли человек болеть или сохранит здоровье. Когда три силы действуют гармонично, функции пищеварения, впитывания и выделения (на физическом и умственном уровне) создают здоровье. Так как эти силы ответственны за определённые участки человеческого тела и умственные функции, то по симптомам расстройства или болезни можно проследить, какая из сил находится в избытке или дефиците.

Кроме понятий пяти элементов и образуемых ими дош Аюрведа так же рассматривает три гуны (характеристики) — саттва (благость, чистота), раджас (страсть), тамас (невежество). Эти качества отражают свойства ума и соответственно, влияние внешних воздействий на ум. В широком смысле саттва объединяет совершенствование, красоту, доброту и т.п. проявления человеческой психики, которые мы обычно называем "светлыми". Раджас объединяет качества страсти, энергичности, соперничества, агрессии, дает импульс к движению. Тамас включает в себя лень, инерцию, тоску, депрессию и т.п. "негативные" качества психики. Поскольку в Аюрведе понятие "жизнь" гораздо шире, чем материалистическое определение "способ существования белковых тел", то три гуны присущи не только человеческому уму, но и всему, что нас окружает.

ПОНИМАНИЕ ЗДОРОВЬЯ В АЮРВЕДИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ МЕДИЦИНЫ

В аюрведической медицине общее здоровье человеческого организма определяется здоровьем тела

(шири), ума (манас) и личности (атман). Каждая из этих составляющих должна развиваться, если человек хочет быть здоровым. Аюрведа предлагает целостный подход, основанный на понимании, что ни один фактор отдельно не ведёт к болезни или здоровью.

Для сохранения **здоровья тела** должны выполняться три условия:

- поддержание способности организма к саморегуляции и адаптации к действию внешних факторов (обеспечение динамического равновесия систем физиологического и генетического гомеостаза);
- гармоничное течение процессов обеспечения тканей тела энергией;
- пропорциональное развитие и регенерация семи тканей тела.

В современных условиях Аюрведа предлагает правила питания в соответствии с временем года и профилактический прием препаратов, компенсирующих особенности и недостатки питания в современном городе. Правильное сочетание и чередование препаратов позволяет сбалансировать процессы обеспечения тканей энергией и их восстановления.

Для сохранения **здоровья разума** следует:

- поддерживать равновесие в нейроэндокринной системе регуляции, избегать избыточного контакта органов чувств с внешними объектами;
- выбирать пищу, благоприятную для развития интеллекта и способствующую концентрации внимания;
- формировать свой круг общения, соответствующий уровню интеллекта и самоосознания.

Человек перегружен новой информацией, которая часто имеет рекламный характер, обещает необычные ощущения. Мудрый знает, что есть множество вещей, которые ему не нужны, в частности он знает, что есть, когда есть, в каких условиях и зачем есть. Современные аюрведические препараты помогают обрести сосредоточенность и ясность мышления.

Для сохранения **здоровья души** следует:

- поступать в соответствии с интуитивными побуждениями, учитывая, при необходимости, интересы своей социальной группы;
- поддерживать здоровье тела и разума, ограничивать их стремление получать наслаждение от пищи, алкоголя и наркотиков, азартных игр и секса, приводящих к пристрастиям и зависимости;
- использовать возможности интеллекта для совершенствования жизни по законам Вселенной.

Человек отличается от других живых существ тем, что способен рассуждать о субъективных и объективных мотивах своих поступков и поступков окружающих людей. Эти рассуждения уравнивают способность изменять окружающий мир и почти неограниченно наслаждаться, стимулируя органы чувств. Зачем человек живет, в чем ценность его жизни? Аюрведа отвечает на эти вопросы. Один из ответов — духовное развитие через занятия наукой и философией.

АЮРВЕДА СЕГОДНЯ

В современном мире интерес к Аюрведе постоянно растёт, т.к. она основывается на таких элементарных, но важных понятиях как

- 1) общение с природой;
- 2) целостность подхода;
- 3) здоровье напрямую зависит от нашего питания.

Аюрведа вошла в ежедневную жизнь сотен миллионов людей во всём мире. Её принципы используются не

только для лечения больных людей, но также при разработке системы правильного сбалансированного питания и создании гармоничного окружения.

Аюрведа дала жизнь концепции превентивной заботы о здоровье: его сохранении и улучшении.

Несмотря на это, многие из нас всё ещё не знают, как поддерживать своё здоровье, а также пассивно или активно принимают участие в разрушении Земли. Мы стали настолько социальны, что ценность приобретения достатка стоит у нас на первом месте. Но Ведический взгляд на жизнь говорит нам о том, что человеческим состоянием является безграничность: в каждом из нас есть глубинное желание реализовать чувство единения с природой и божественным. АЮРВЕДА — ЭТО ЗНАНИЕ ТОГО, ЧТО ПРИРОДА В СВОЁМ ВЕЛИКОДУШИИ ДАЁТ НАМ.

АЮРВЕДА: УНИКАЛЬНАЯ КОНЦЕПЦИЯ

Эта духовная наука даёт много преимуществ:

- Она рассматривает человека как индивидуальность, а не как одного из группы.
- Она зрит в корень заболевания, а не лечит симптомы.
- Она использует только природную терапию.
- Терапия эффективна и не вызывает побочных явлений.

АЮРВЕДА: ЦЕЛОСТНАЯ НАУКА

Что означает термин "целостная"?

Вопреки тенденциям современной медицины к узкой специализации и лечению каждого органа в отдельности, без учета их связи с другими органами, Аюрведа склонна рассматривать тело как единое целое. Различные его части функционально взаимосвязаны. Если болезнь сосредотачивается в какой-то определённой области тела или органе, обследуются и подвергаются лечению как эта, так и другие части человеческого организма.

Аюрведа рассматривает и человеческую жизнь как целое. Здоровье или болезнь — это результат нашего стиля жизни: питания, загруженности на работе, отношений в семье, социальной активности, а также состояния иммунной системы и характера умственной деятельности. Поэтому если хотя бы одна из этих сторон ослаблена, другие также страдают.

Аюрведа считает, что каждый человек должен иметь хорошую пищеварительную систему и сильный иммунитет потому что, если пища не переваривается достаточно хорошо, она остаётся в теле. Питательные вещества не абсорбируются, формируются токсины, которые и являются причиной многих болезней. Следовательно, хорошее пищеварение просто необходимо для здоровья.

Иммунная система истощается из-за плохого питания, изнуряющей работы, наркотиков и многих других факторов. Основная функция питания заключается в естественном поддержании жизненных сил и иммунной системы организма.

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ, КОТОРОЕ ПРЕДЛАГАЕТ АЮРВЕДА

В современной медицине для диагностики заболевания используются лабораторные исследования. Но Аюрведа не основывается на них. В аюрведической терапии самое важное это проницательность врача, его интуиция. Используемые врачом методы обычно просты, доступны и не требуют дополнительных затрат. Это исследование пульса, состояния кожных покровов, глаз, ушных раковин, мочи и т.п., а также выбор средств, необходимых для эффективного лечения. Методы лечения в аюрведической медицине определяются в зави-

симости от стадии болезни, хотя современная медицина относит многие из этих методов к профилактике.

В традиции Аюрведы принято классифицировать все болезни по шести стадиям их развития: психофизиологическая, энерго-информационная (эфирная), нейро-эндокринная (дисбаланс трёх дош), эндотоксическая, симптоматическая (проявленная) и терминальная. Первые три стадии считаются легко излечимыми, четвёртая — излечимая, пятая — трудно излечимая, а шестая — неизлечимая.

Используя комплексный подход, Аюрведа предлагает лечение для каждого из пяти чувств. Терапия включает:

- Вкус: различные натуральные препараты для лечения болезни или расстройства любого участка организма, а также основы правильного питания.
- Осязание: массаж, йога, упражнения.
- Обоняние: ароматерапия.
- Зрение: терапия цветом.
- Слух: терапия музыкой, "мантра" (духовная) медитация, жизнь по законам этики.

АЮРВЕДА СЕГОДНЯ ИМЕЕТ МИРОВОЕ ПРИЗНАНИЕ

Всемирная организация здравоохранения признала Аюрведу эффективной альтернативной системой медицины.

Во многих странах мира университеты Аюрведы предлагают изучение аюрведической системы лечения различных заболеваний. Эти знания результат древних исследований ведического периода.

Система Аюрведы эффективна для практически всех заболеваний человеческого организма. Она тесно связана с природой, т.к. все препараты готовятся из природных компонентов, которые доказали свою эффективность в течение многих лет, и не имеют побочных эффектов.

При изготовлении аюрведических лекарств не используются сложное оборудование и лабораторные технологии. Для выделения активных компонентов растений при изготовлении лекарства, как правило, используется вода, растительное или топленое масло, а полученные средства употребляются в виде обычных порошков и таблеток. Химические препараты никогда не используются для выделения активных компонентов, что обеспечивает чистоту конечного продукта и отсутствие в нём остаточных химических веществ, которые могут принести пациенту вред. Некоторые ингредиенты, используемые в аюрведических средствах, являются токсичными в сыром, необработанном виде, поэтому они вывариваются до полного исчезновения токсичных свойств.

Сейчас кашель стал очень распространённой проблемой. Аюрведа имеет в своём арсенале эффективные целебные растения, которые помогают избавиться от кашля.

Аюрведические препараты против кашля — "Кофол" — помогут Вам решить эту проблему и не причинят вреда Вашему здоровью.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Dr. Vasant Lad. "AYURVEDA" The science of self healing, A practical Book, Motilala Banarsidass Publishers. Delhi India. — 1996.*
2. *Ayurvedic Pharmacopoeia If India. — Volume 1–3. 2001*
3. *Haris Johari, Dhanwantari. A Complete Guide to Ayurvedic Life. — Inner Traditions International. — 1998.*
4. *Judith H. Morrison. The Book of Ayurveda. — New York: Fireside. — 1995.*

Материал предоставлен ООО "Гледфарм" ЛТД.