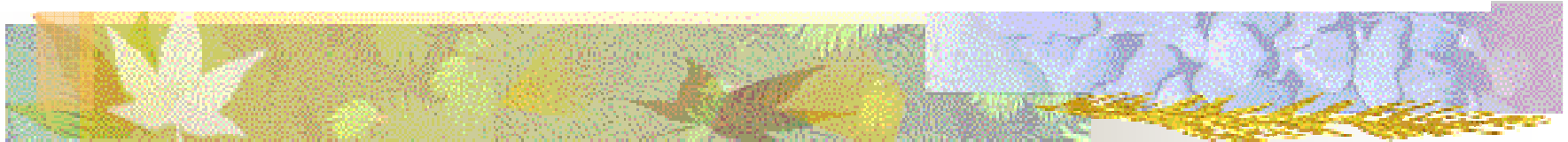


# **A diabetes ayurvédikus megelőzése és gyógyítása**

## **Prevention & Cure of Diabetes according to Ayurveda**



**Dr Maria Oberkamp**

<http://www.freeweb.hu/droberkampmaria/index.htm>



OM asato ma sat gamaya  
Tamaso ma jyotir gamaya  
Mtrityor ma amritam gamaya 2x

# A betegségek okai, hatása az Ayurvéda szerint

## Cause & Effect of Diseases according to Ayurveda

### DHATUS

### DOSHAS

|             |                 |                  |       |
|-------------|-----------------|------------------|-------|
| ■ 1. Rasa   | lymph           | nyirok           | VATA  |
| ■ 2. Rakta  | blood           | vér              | PITTA |
| ■ 3. Mauda  | muscle          | izom             | KAPHA |
| ■ 4. Medha  | fat             | zsír             |       |
| ■ 5. Madhya | marrow          | velő             |       |
| ■ 6. Ashti  | bone            | csont            |       |
| ■ 7. Sukra  | semen (or ovum) | sperma(petesejt) |       |

A betegségeket a Dhosák egyensúlyának hiánya okozza, de a Dhatus-ban nyilvánulnak meg

Diseases are caused by the imbalance of the Doshas but are manifested in the Dhatus



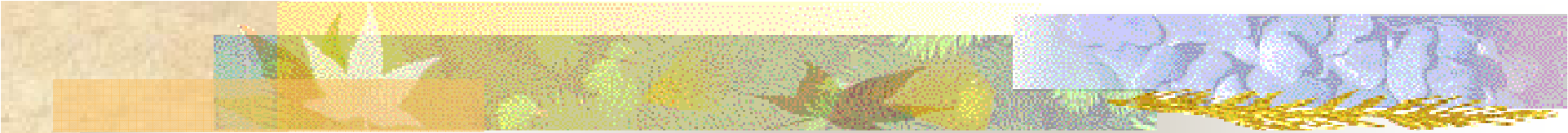
## **Mi az a diabetes ?      What is Diabetes?**

**Ha a test nem képes természetes úton, inzulinnal szabályozni a vércukrot, Diabetes Mellitus lép fel.**

**Diabetes Mellitus will be localized when the body is not naturally able to balance the bloodsugar by the insulin hormone**

**A hasnyálmirigy termeli az inzulint, de a máj és a vesék megfelelő működése is fontos a diabetes megelőzésében**

**The pancreas is the gland which produces insulin, but also normal functioning of liver and kidney organs is important to prevent diabetes**

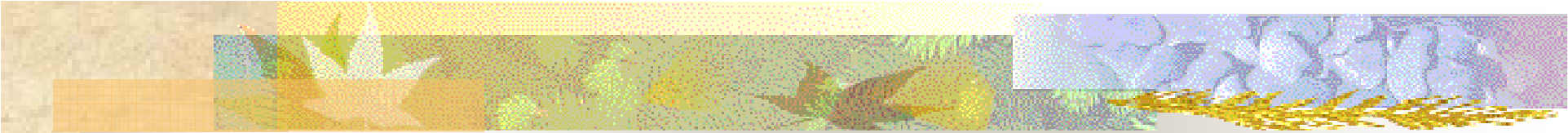


## **A diabetes okai**

- **Diéta (étkezési szokások)**
- **Életmód ( hektikus)**
- **Elhízás (túlsúly)**
- **Kevés mozgás**
- **Öröklődés**
- **Érzelmi stressz**
- **Öregség**
- **Dohányzás**

## **Causes of Diabetes**

**Diet (food habits)**  
**Lifestyle (too hectic)**  
**Obesity (overweight)**  
**Too little exercise**  
**Heredity**  
**Emotional stress**  
**Ageing**  
**Smoking**



# **A diabetes fajtái**

## **Kinds of Diabetes**

**Diabetes II**

**Diabetes I**

**Terhességi diabetes**

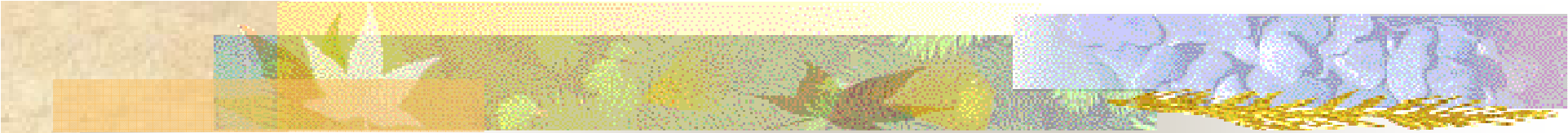
**Diabetes II**

**Diabetes I**

**Diabetes during  
Pregnancy**

**I. típusú diabetes esetén inzulin napi pótlása  
szükséges**

**For Diabetes I daily addition of insulin  
is necessary**



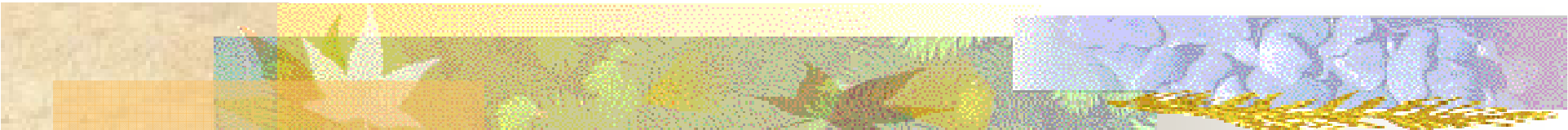
## **A diabetes II. tünetei**

### **Symptoms of Diabetes II**

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| ■ <b>Fáradtság</b>       | <b>Fatigue</b>           |
| ■ <b>Letargia</b>        | <b>Lethargy</b>          |
| ■ <b>Szomjúság</b>       | <b>Thirsty</b>           |
| ■ <b>Gyakori vizelet</b> | <b>Much urine output</b> |
| ■ <b>Szem fájdalom</b>   | <b>Pain on eyes</b>      |

**Ez ayurvédikus megközelítéssel gyógyítható**

**This can be cured by Ayurvedic approach**

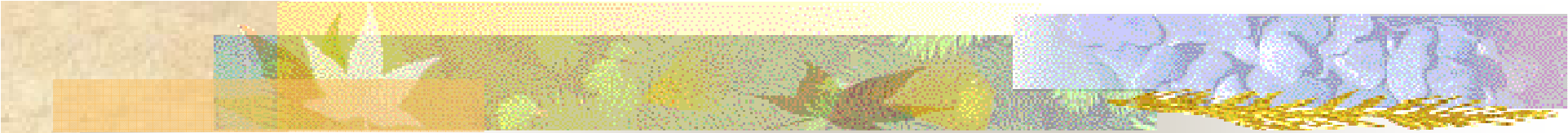


## **A Diabetes I. tünetei (az esetek 10-15%-a)**

### **Symptoms of Diabetes I (10-15% of all cases)**

- **Krónikus fáradtság/letargia**      **Chronique Fatigue/Lethargy**
- **Szomjúság, éhség**      **Thirsty & Hungry**
- **Gyakori vizezés**      **Much Urine Output**
- **Depresszió vagy érzelmi zavar**      **Depressive or emotionally disturbance**
- **Súlyvesztés**      **Loss of Weight**
- **Sápadtság**      **Looking Pale**
- **Rossz látás**      **Bad Eyesight**
- **Gyógyítása nem könnyű, sok időt és erőfeszítést igényel**

**This is not easy to cure and takes more time and effort**



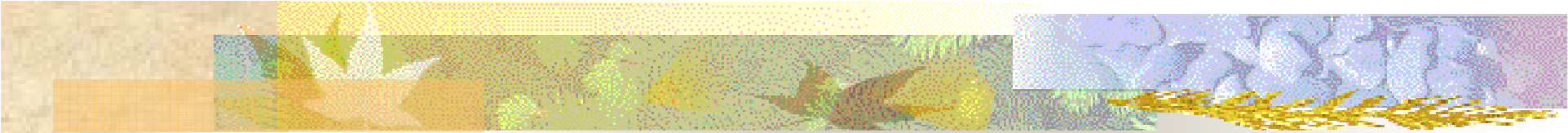
# **A terhességi diabetes okai és tünetei**

## **Cause & Symptoms of Pregnancy Diabetes**

**Okok:**      **Cause:**

**Változások a hormonrendszerben a terhesség utolsó részében (gyakran ideiglenes)**

**Changes in the hormone system during last part of pregnancy (often temporary)**



# **A terhességi diabates okai és tünetei**

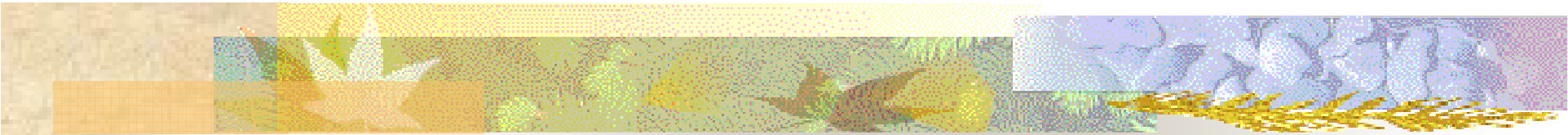
## **Cause & Symptoms of Pregnancy Diabetes**

**Tünetek:**                      **Symptoms:**

**Fáradtság, szomjúság, depresszió, gyakori vizezés**  
**Fatigue, Thirsty, Depression, Increased urine output**

**Megelőzéssel és természetes ayurvédikus  
megközelítéssel elkerülhető vagy gyógyítható**

**Through prevention & natural approaches of  
Ayurveda this can be avoided or cured**

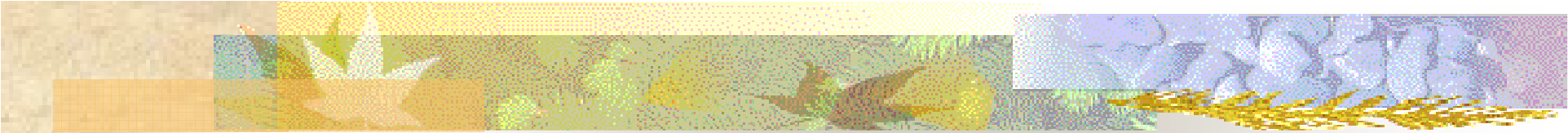


**A legfőbb ok: rossz étkezési szokások!**

**Main Cause : Bad Food Habits!**

- **A kiegyensúlyozott étrend nagyon fontos az életfunkciókhoz szükséges energia termelésében**  
**Balanced diet is very necessary to produce energy for performing vital functions**
- **Az értéktelen vagy túl sok étel akadályozza a hasnyálmirigyet a természetes inzulin termelésben.**

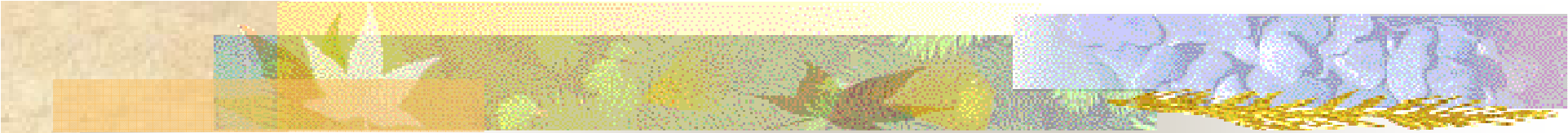
**Junk food or too much food hampers the pancreas for natural production of insulin**



**A legfőbb ok: rossz étkezési szokások!**

**Main Cause : Bad Food Habits!**

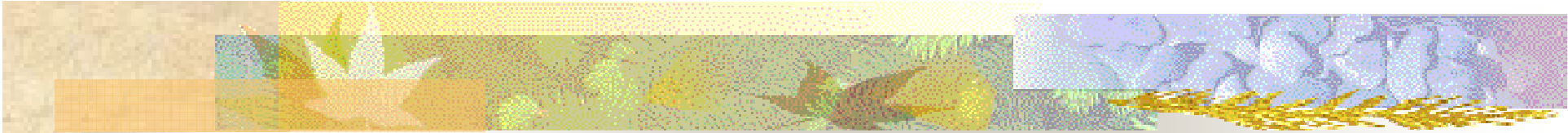
- **A kekszek, kenyér, torta, csokoládé, jégkrém, puding teljes mértékben kerülendő**  
**Food like biscuits, bread, cakes, chocolate, ice creams, pudding have to be totally avoided**
- **Az iparilag gyártott élelmiszerek kerülése ajánlott**  
**Industrial food products better to avoid**



# **A helyes táplálkozás fontossága napjainkban**

## **Nowadays Importance of Diet**

- ⑩ **A környezet fokozott szennyezése, vagy az öt természeti alap elem (tér, levegő, energia, víz és föld) pusztítása révén érzékeink irritáltak, túlérzékenyek.**
- ⑩ **Through the increased pollution or even destruction of the five basic elements in nature (space, air, energy, water and earth) our senses are oversensitive and irritated.**



# **A helyes táplálkozás fontossága napjainkban**

## **Nowadays Importance of Diet**

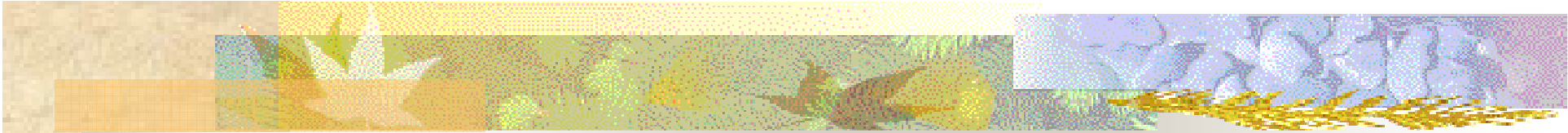
- ⑩ **Az élelmiszer ipar által előállított előfőzött-csomagolt termékek vegyi anyagai egyre mélyebben hatolnak be testünk sejtjeibe.**
- ⑩ **Through the use of packed and pre-cooked food products from the food industry chemical substances penetrate more and more our body cells on a deeper level.**



# **A helyes táplálkozás fontossága napjainkban**

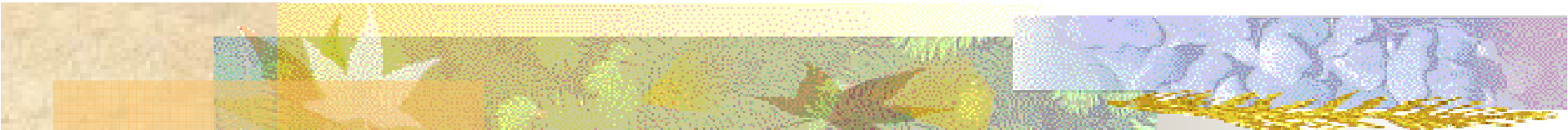
## **Nowadays Importance of Diet**

- ⑩ **Az élelmiszerekben használt tartósítószer  
alkalmazása folyamatosan terheli és  
túlműködésre ösztönzi a mirigyeket.**
- ⑩ **Through the use of preservatives in food our  
glands are permanently under pressure and  
too much stimulated.**



# ***Megelőzés***    ***Prevention***

- **Elme (meditáció, relaxáció)**  
**Mind (meditation, relaxation)**
- **Test (mozgás, sport, séta )**  
**Body (exercise, sport, walking)**
- **Test-elme (légzés, evés, tisztítás)**  
**Body-Mind (breathing, eating, purifying)**

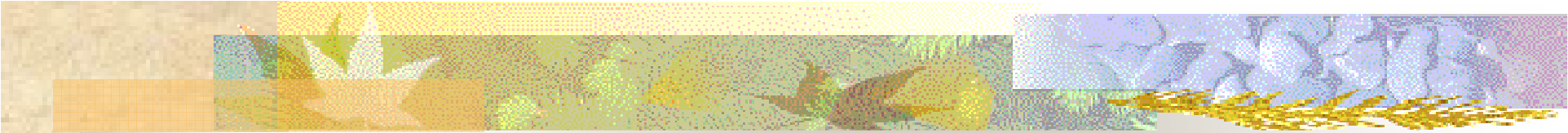


# **A diabetes természetes gyógyítása**

## **Natural Cure of Diabetes**

- **Kiegyensúlyozott étrend**
- **Fogyás**
- **Rendszerezett, nyugodt élet**
- **Napi rutin**
- **Gyógynövények és termé-  
gyógymód**
- **Tisztító kezelések**
- **Meditáció és jóga**

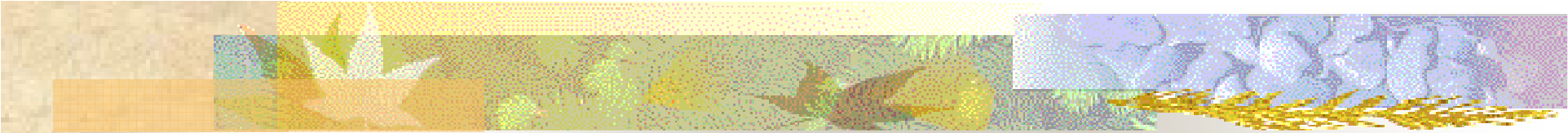
**Balanced Diet**  
**Loosing Weight**  
**Regular & Relaxed  
Lifestyle**  
**Daily Routine**  
**Herbal and Natural  
Cure**  
**Purification Treatments**  
**Meditation & Yoga**



# **Megközelítés diéta és táplálkozás oldalról**

## **Diet and Nutrition Approaches**

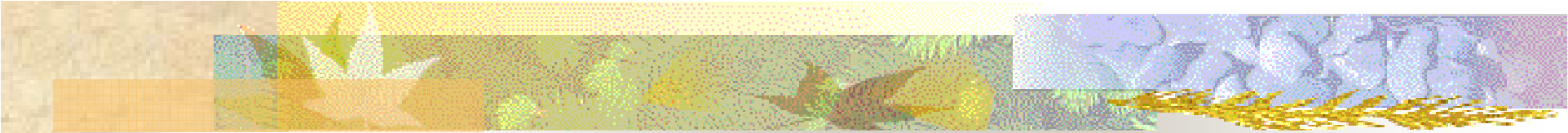
- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| ■ <b>Vegetarianizmus</b>    | <b>Vegetarianism</b>    |
| ■ <b>Böjtölés</b>           | <b>Fasting</b>          |
| ■ <b>Könnyű diéta</b>       | <b>Light Diets</b>      |
| ■ <b>Gyógynövény levek</b>  | <b>Herb Juices</b>      |
| ■ <b>Étrend kiegészítők</b> | <b>Food Supplements</b> |
| ■ <b>Rasayanák</b>          | <b>Rasayana's</b>       |



# **A helyes táplálkozás hat tényezője**

## **Six Factors for Proper Eating**

- |                                              |                                             |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| ■ * <b>Az étkezés helye</b>                  | <b>The place of eating</b>                  |
| ■ * <b>Az idő</b>                            | <b>The time of the day</b>                  |
| ■ * <b>Az utolsó étkezés óta eltelt idő</b>  | <b>The duration since the last meal</b>     |
| ■ * <b>Az étel minősége</b>                  | <b>The quality of the food</b>              |
| ■ * <b>Az elfogyasztott ételek sorrendje</b> | <b>The order in which the food is taken</b> |
| ■ * <b>Az étkezés alatti lelkiállapot</b>    | <b>The state of mind during eating</b>      |



# **Alapvető ayurvédikus kezelések**

## **Ayurvedic Basic Treatments**

- \* Orvosi vagy gyógyszeres terápia  
(gyógynövények, stb.);  
Medicine or drug therapy (herbs, etc.);**
- \* Diétás rendszer (diéta és táplálkozás);  
Dietary regime (diet and nutrition);**
- \* Tisztító kezelések (masszázs, stb.)  
Purification treatments (massage, etc.)**
- \* Napi rutin és életstílus  
Daily routine and lifestyle.**



# Ayurvédikus Rasayanák (fiatalítók)

## Ayurvedic Rasayana's (rejuvenators)

*A híres rasayanák : Famous rasayana's are:*

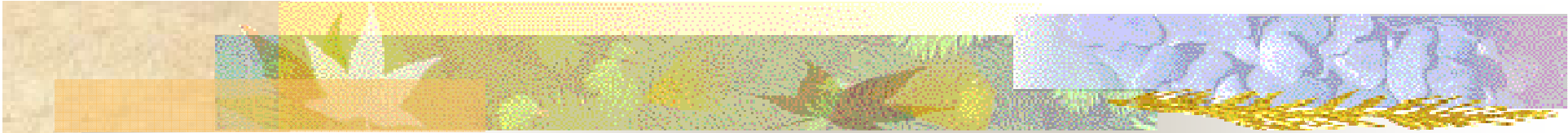
Brahmi, Amalaki, Triphala, Shilajit, Neem,  
Chayawanprash (Vita Jam), Ashwagandha

*A diabetes megelőzése, gyógyítása:*

Általában Chayawanprash (cukor nélkül), Shilajit &  
Neem javasolt

*To prevent or cure diabetes:*

In general Chayawanprash (without sugar), Shilajit &  
Neem can be recommended



# **Speciális Ayurvédikus gyógynövények** **diabetesz gyógyításához** **Specific Ayurvedic Herbs** **for cure of Diabetes**

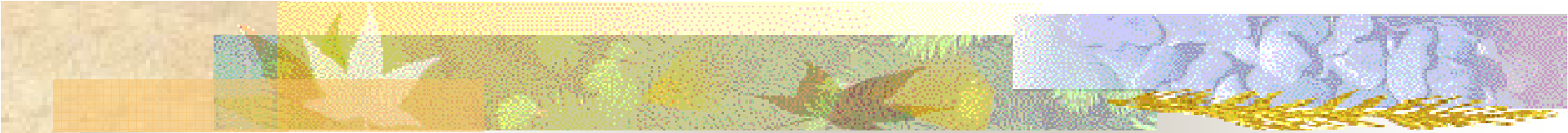
- **Diabet Guard**
- **Stress Guard** (tartalma: Brahmi, valeriána, édesgyökér)  
(contant: Brahmi, Valerian & Liqourice)

*Javasolt még :*

**Keserű dinnye (Karela), gyógynövény lé, görögszéna tea**

*Some diet suggestions:*

**Bitter Melon (Karela), Herb Juices, Fenugreek Tea**



# Panchakarma kezelés

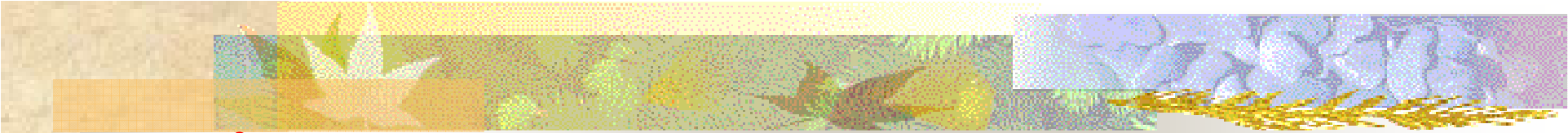
## Panchakarma Treatment

Öt tisztítási eljárás van a testben felgyülemlett  
méreg- és egyéb szennyezőanyagok eltávolítására

Five purification procedures for removing accumulated  
toxins and other waste material in the body

Ezek a tisztító terápiák megteremtik a három  
*dhosa* egyensúlyát és egyszerre gyógyítanak,  
megelőznek.

These purification therapies balance the three *doshas*,  
acting both as a curative and a preventive measure

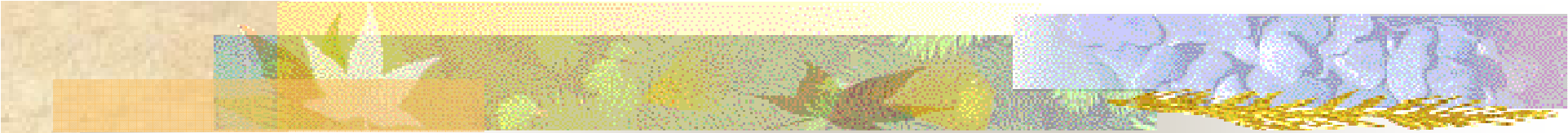


# Életmód

# Lifestyle

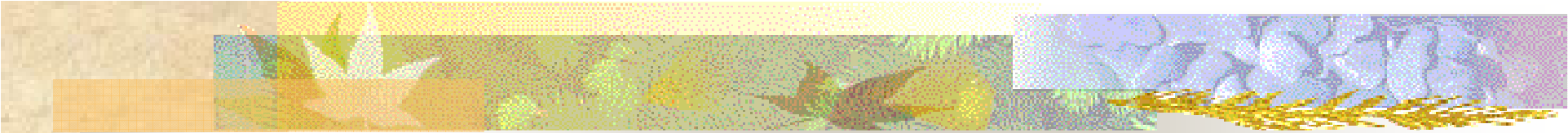
A korai fekvés és korai kelés  
boldogan, egészségesen és  
bölcsezen tartja az embert

Early to bed and early to rise  
keeps a person  
Happy, Healthy and Wise



# Napi rutin    Daily Routine

- - **Korai kelés; 1-3 pohár víz; székelés**  
Early to rise; 1-3 glasses of water; stool
- - **Fogmosás, nyelvkaparás**  
Brushing teeth and scraping tongue
- - **Olajos masszázs, zuhany vagy fürdő**  
Oil-massage; shower or bath
- - **Jóga és légzőgyakorlatok**  
Yoga & breathing exercises
- - **Meditáció/ének/ séta**  
Meditation/chanting/walk
- - **Reggeli**  
Breakfast



# **Napi rutin** **Daily Routine**

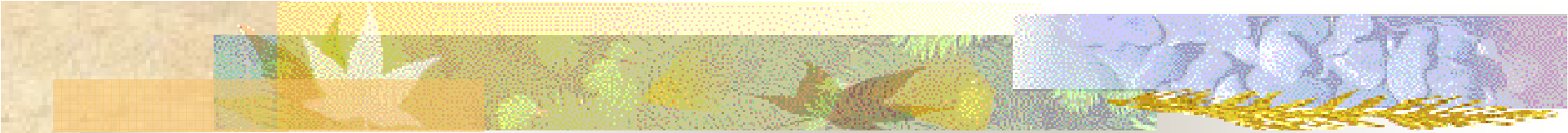
- **Munka vagy tanulás**  
**Work or study**
- **Ebéd ( utána pihenés)**  
**Lunch (+ rest after)**
- **Munka vagy tanulás; meditáció**  
**Work or study; meditation**
- **Vacsora (utána séta)**  
**Dinner (+ walk after)**
- **Pihenés, korai lefekvés**  
**Recreation & early to bed**



# Alapvető emberi értékek

## Fundamental Human Values

- **SATYA** Igazság Truth
- **DHARMA** Igazságosság, az evolúció törvénye  
Justice, Law of evolution
- **PREMA** Szeretet Love
- **SHANTI** Béke, egyenletesség  
Peace, Evenness
- **AHIMSA** Erőszakmentesség  
No Violence
- **ANANDA** Boldogság Bliss



**Ayurveda Amritanam**

**Az Ayurvéda  
halhatatlan felépítése**

**The Immortal Structure  
Of Ayurveda**

**The End**