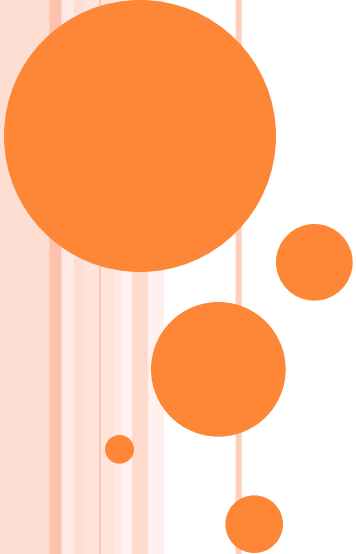




PANCSAKARMA - RASAYANA

Avagy

A méregtelenítés - fiatalítás

AYURVEDA ALAPFOGALMAK

- 5 elem tan
- Dosák rendszere
- A betegség kialakulásának elmélete
- Az anyagcsere rendszere, működése
- Az idősödés modern elméletei



ŐSELEMEK

- Világot őselemek alkotják:
 - Levegő,
 - Űr(éter),
 - Föld,
 - Tűz
 - Víz
- (Őselem alatt nem konkrét kémiai elemeket, hanem sajátosságokat kell érteni, olyan sajátosságokat, jellegzetességeket, amelyek az adott anyagra, tevékenységre, hatásra jellemzőek).



FÖLD ELEM SAJÁTOSSÁGAI

- Erőkifejtésért, stabilitásért felel
- Szaglást irányítja
- Túlsúlya testi, szellemi elnehezüléshez vezet (merev, rideg, nehezen mozgítható ember)
- Csekély aránya esetében csökken a tartás, törékeny, instabil az ember
- Fizikai, szellemi hatás



VÍZ ELEM

- Épülés és regenerálódás
- Teremtés eredetének a szimbóluma
- Nyelv, ízlelés a víz elemhez tartozik
- Túlsúly esetén elnehezül, elpuhul az ember, Izzadékony, túlsúlyos, gyulladások alakulnak ki
- Csökkenése gyengeség, idő előtti öregedés, instabilitás, nyugtalanság



TŰZ ELEM SAJÁTOSSÁGAI

- Aktivitás, melegség
- Életfolyamatok katalizátora, a tápanyag előállítója, a szövetek táplálója
- Többlet indulatosságot, túlzott mozgékonytságot okoz
- Hiány fázósság, lelassult anyagcsere, tunyaság



A LEVEGŐ ELEM

- Mozgás és instabilitás
- Könnyedsége révén a tapintást irányítja
- Egyetlen elem, amely mozgásban van és testünk mozgását is irányítja (akaratlagos, vegetatív, sejtmembránanyagcsere, idegingerület, gondolkodás)
- Túlsúlya esetén nyugtalanság, idegesség, mozgékony, de nem kitartó
- Hiánya: inaktivitás, merevség, debilitás



ÉTER (ŰR)

- Távolság és űr
- Legkevésbé érzékelhető, de minden élet alapja, a teremtés helyszíne, az anyag lényege
- Hallásunkat irányítja
- Túlsúly esetén erőtlen, törékeny, lelkileg érzékeny
- Hiánya elnehezülés, rugalmatlanság, lelkileg mértéktelenség és szabadosság



AYURVEDA HÉT SZUBSZTANCIA

○ Forrás elemek:

5 elem



Prana (életerő)

Tűzenergia (angi
emésztés)

Esszencia (összetartó erő)

Rasa (szövetek)

Anyagcsere folyamata:

nyirokszövet

vér

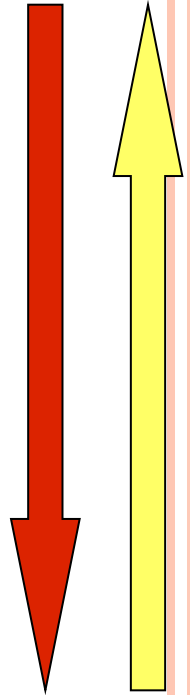
izomszövet

zsírszövet

csontszövet

velő

szaporító nedvek



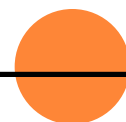
SZEMÉLYISÉGTÍPUS

- Vata, pita, kafa
 - Vata: mindenben keskeny, hyperaktív, égiekkel játszó
 - Kafa: vaskos, tömzsi, megbízható, munkabíró
 - Pita: mindenben átlagos kinézetű, irányító, energikus



DOSÁK

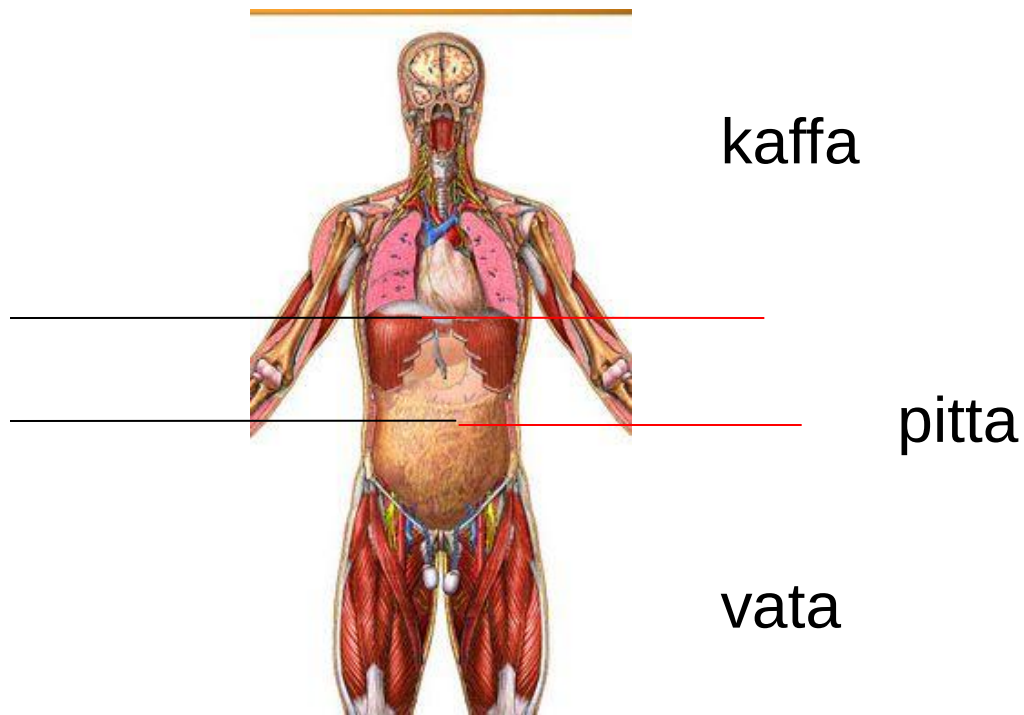
Vata	levegő-éter	Legerősebb dosa, amely irányítja a másik kettőt. Hideg, könnyű, kapcsolatot tart a makrokozmoszsal. A mozgásért, a belső kommunikációért felel, mozgási energiát képvisel. Gyengülése öregedési tünetekkel jár.
Pitta	tűz-víz	Fiatalos, meleg, lendületes. Az emésztésért, a külső információk feldolgozásáért, a döntéshozatal előkészítésért felel. Az energiatermelő dosa.
Kafa	víz-föld	Testes, nyugodt, nyugalmi energiát képvisel. A szervezet kenését, működésének biztosítását végzi.



DOSÁK SZERVEZETEN BELÜLI ELOSZLÁSA

- Kínai 3 melegítő

- Indiai dosa elhelyezkedés



VATA DOSA

- mozgásért, a dinamikus változásokért, a belső kommunikációért, a többi dosa irányításáért felel.
- Prana vata: a mellkas mozgásáért, a légzésért felel
- Vyana vata: a szív működésért felel
- Udana vata: gyomor és vékonybél mozgásáért felel, beleértve annak ellentétes mozgását is (hányás)
- Samana vata: a teljes bélrendszer mozgásáért felel, az emésztés, salakanyag széklet útvonalat irányítja
- Apana vata: a széklet, vizeletürítés, ejakuláció, megtermékenyülés, szülés irányítása



PITTA DOSA, A TÜZES ÁTALAKÍTÓ

- A pitta felelős az emésztésért, mindenféle átalakulásért, érzékelésért, a döntéshozó képességért
- **Aharapachak pitta:** az emésztés folyamatát, az emésztő enzimek termelésének irányítását végzi, a tápcsatorna működését szabályzó samana vatával együtt.
- **Ranjak pitta:** a felszívódott tápanyag a rasa-val (nyirok) eljut a májba, ahol a ranjak pitta hatására alakul át vérré. Ennek erősnek kell lennie, mert a többi szövet tápanyagellátásáért felel.
- **Sadhak pitta:** Az agyban a beérkező impulzusok feldolgozását végzi. Az idegsejtek falában ingerület hatására bekövetkező változásokat irányítja, így teszi lehetővé az agy számára az információ feldolgozását.
- **Bhajak pitta:** a bőrben zajló biokémiai folyamatokért felelős, beleértve a melanin képzést és a D-vitamin képzést is.
- **Alochak pitta:** a látás során a szemben lezajló biokémiai folyamatokért felel

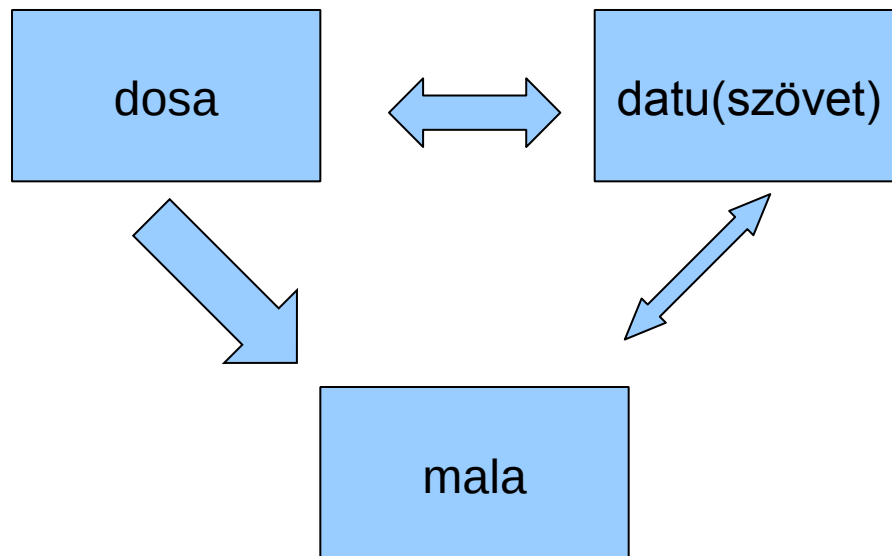


KAFA, „A SZILÁRD KERETEKET BIZTOSÍTÓ NYÁJAS DÖNTŐBÍRÓ”

- Nyugalommal, szilárdsággal jellemezhető, támogatja a pita működését.
- Bodhak kafa: nyál termelése, az étel kenését biztosítja.
- Kledak kafa: a gyomor falát bélelő nyálka, amely feladata a gyomor védelme a tüzes pittától.
- Tarpak kafa: az agyban található, s az agyat védi a külső behatásoktól
- Slesak kafa: az ízületek kenése és rugalmasságának biztosítása, az ízületi nedv képzése a funkciója.
- Avalambhak kafa: mellkasban és hasüregben a belső szervek működését, kenését biztosítja.



MALA (ANYAGCSERE VÉGTERMÉK)



AGNI, A TŰZ

- Az agni épsége az emésztés alapja. Feladata a táplálék és a méreganyagok megemésztése.
- Az agni szabályozza a tápcsatornán belőli és a szöveti anyagcserét is.
 - Gyomor agni. Az emésztés a dathuk felépítésének a feltétele. Befolyásolja az étel mennyisége, étkezés gyakorisága, az évszakok és a dosák állapota. Pita erősíti, kafa lassítja. Elégtelen emésztés amat (mérget) hoz létre.
 - Szöveti agni. A sejt anyagcseréjét jelenti
 - Elemei szintű égés (kémiai lebontás)



MALA

- Kiürítési csatornák:
 - Vizelet
 - Elektrolitegyensúly fenntartása
 - Kórképek: hasi ödéma, égő vizelet, vese, húgyutak gyulladása
 - Emésztőrendszer
 - Salakanyagkiürítés
 - Ásványi anyagcsere
 - Ízületi gyulladás, hörghurut, asztma, derékfájás, fejfájás, kellemetlen lehelet, pattanások, toxikus betegségek



AMA

- Verejtékkiválasztás
 - Vízháztartásszabályzás
 - Folyékony salakanyag kiválasztás
 - Testhőmérséklet szabályozás
 - Bőr kiszáradás elleni védelme
 - Bőr égő, száraz, leáll a méregtelenítés



AMA

- Betegségek oka az étel nem megfelelő emésztése
- Elégtelen emésztés
 - Részben emésztett anyag felszívódása
 - Acut tápcsatorna betegség
 - Krónikus betegségek
 - Ama elzárja a belső csatornácskákat, ezzel a dosák hatását gátolja
 - Immunreakció (autoimmun reakció)
 - Anyagcsere folyamatok részleges lezajlása
 - Purin anyagcsere
 - Anaerob glicolysis



AMA

- Agni helyreállítása:
 - Prevenció
 - Szükséglet szerinti étkezés
 - Ételek tiltott együttfogyasztása (tej+gyümölcs, tej+csirkehús, hal+édesítő anyag,
 - Ellenőrzött koplalás
 - Kialakult ama megemésztése, fizikai eltávolítása
 - Étkezés- koplalás
 - Angi táplálása – fűszerek: gyömbér, fokhagyma, bors, fahéj, kardamon, szegfűszeg
 - Ama hatás gyógyítása:
 - Hánytatás
 - pancsakarma



BETEGSÉGEKHEZ VEZETŐ OKOK

- Külső, vagy exogén okok:
 - Időjárás
 - Évszakok változása
 - Dosa dominancia évszakváltozáskor módosul, s ez az átállás nem megy probléma nélkül
- Endogén, a dosák működészavarán alapuló
- Stressz



BETEGSÉGEKHEZ VEZETŐ OKOK, MENTÁLIS ZAVAR

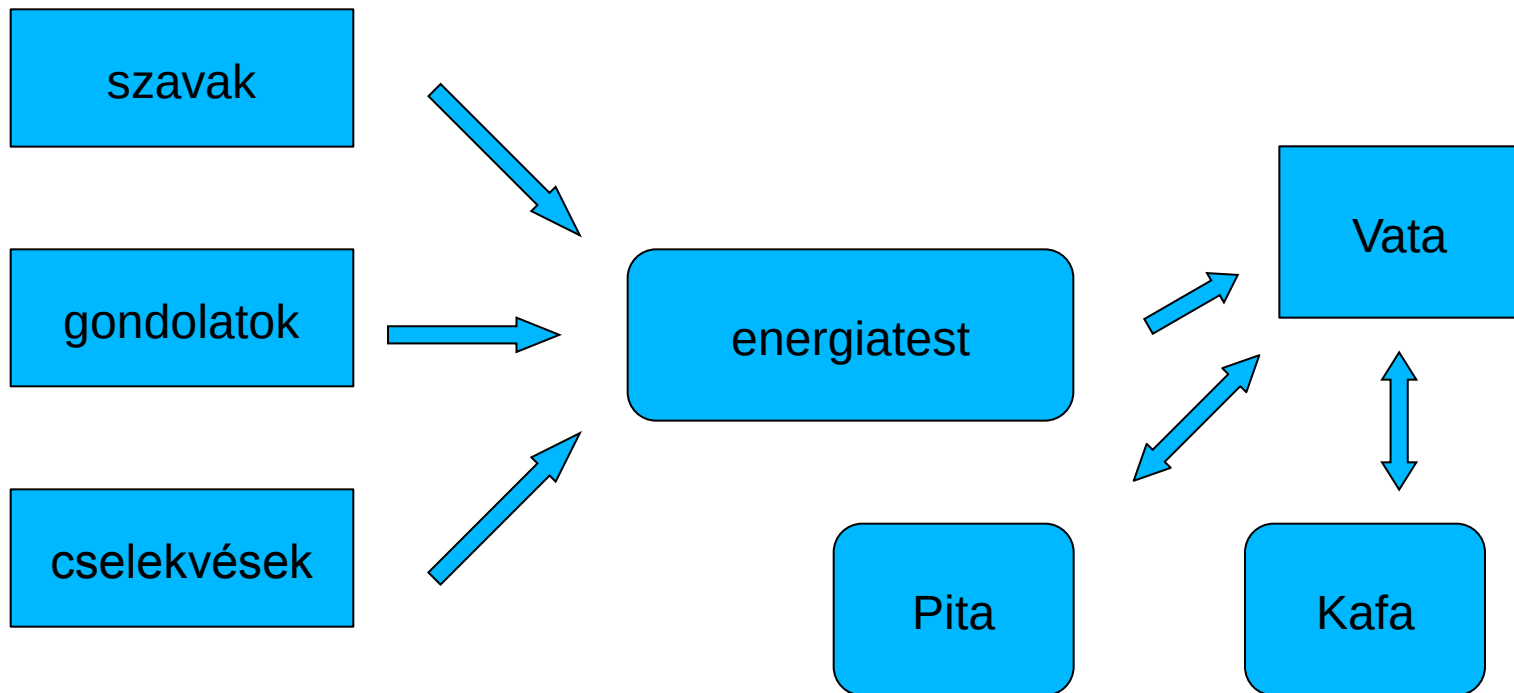
○ élvezetek iránti kisértés

- ősi bölcsességek figyelmen kívül hagyása
- érzékszervek nem megfelelő használata
- az élet természetes ritmusának figyelmen kívül hagyása
- Világ saját képünkre formálása

megváltoztatja a mentális emésztést



MENTALIS ZAVAR



ENDOGEN OKOK

- Agni zavara  dosa struktúra változása
- -a betegség szintjei:
 - Belső, vagy zsigeri csatorna (fő emésztőcsatorna – plasma)
 - Külső, vagy periferikus csatorna (a hat szövet)
 - Középső, vagy marma csatorna (létfontosságú szervek, energetikai rendszer)



Prakriti

- A prakriti kettős jelentéssel bír, egyrészt jelenti a legfelső teremtetőerőt, az őstudatot, másrészt az egyéni alkatot.
- 7 fő és számtalan altipusa van.
- Fogamzás pillanatában a szülők aktuális prakritije a meghatározó
- A prakriti összetétele meghatározza, hogy az egyén milyen dosa struktúrával születik, mi az egészséges számára, külső behatásokra hogyan fog reagálni, mitől betegszik meg, hogyan kell egészségét megőrizni, ha megbetegszik kezelni.

Prakriti

- Prakriti – velünk született
- Vikriti – az aktuális struktúránk
- Az egyéni sajátosságok magyarázata
- Dosa magyarázat:
 - Vata: idegrendszer, molekuláris megközelítésben a membrán információ
 - Pita: enzimek, mol. megközelítésben a fehérjék (de)foszforilációja
 - Kafa: izomzat, mol. megközelítésben: gének működése és fehérje szintézis

PANCSAKARMA



Pancsakarma

- A betegség tüneteinek kialakulása során a terápia lépései is meghatározottak
 - Koplalás
 - Dietoterápia
 - Méregtelenítés
 - Ha az ama az izom és zsírszövetben rakódott le. Teendő: A ama kiürítése a szervezetből
 - Cél: felborult dosa egyensúly helyreállítása, méreganyag felszabadítása és kiürítése a szervezetből

Pancsakarma

- 5 kezelést jelent
- Részei:
 - Előkészítés (poorvakarma):
 - Pachana, az agni támogatás
 - Snehana, az olajozás
 - Svedana, a melegítés

pachana

- Cél az agni helyreállítása
- Felhasznált anyagok:
 - Fűszer: gyömbér, bors
 - Étél: agnit helyreállító, koplaló ételek

SNEHANA- OLAJOZÁS

- Olajozás az ama feloldása céljából.
 - Ghi vagy olaj itatása (feltisztítja az eltömődött csatornákat, újra indul a dosák áramlása (bélfal tisztítása és átjárhatóság növelése).
 - Első nap 50 ml
 - Második nap 100 ml, 150-200-350ml olaj
 - Forró vízben elkevert gyömbér por és koriander mag az emésztés támogatására



SNEHANA INDIKÁCIÓJA:

- Izzadásra és tisztulásra alkalmas személy
- Nyugtalan test
- Alkoholizmus
- Lesoványodás
- Korai kataracta
- Neuromuscularis betegségek
- Köhögés
- Nehéz légzés
- Csuklás



SNEHANA ELLENJAVALLATAI

- Kövérség
- Kapha betegségek
- Hasmenés
- Vérzés, vérzékenység



SNEHANAT KISÉRŐ SZÖVŐDMÉNYEK

- Emésztési zavar
- Hányás
- Hányinger
- Étvágytalanság
- Fejfájás
- Székrekedés



SNEHANA HATÁSA

- Nyugtatja a Vatát
- Olajozza és lecsendesíti a dosákat
- Alkalmazás ideje: amíg a székletben az olaj meg nem jelenik



SWEDANA (IZZASZTÁS)

○ Indikációk:

- Snehana terápia
- Izommerevség
- Fájdalom
- Megfázás, hidegség
- Nehézkesség
- Szárazság
- Vata dosa rendellenessége (nehézkesség a széklet, vizelt ürítés, ejaculatio során)



SWEDANA ELLENJAVALLATAI

- Égett beteg
- Mérgeзések
- Alkoholizmus
- Kiszáradás
- Álmatlanság
- Hányás
- Vérzéses betegségek
- Szívbeteg



GÖZFÜRDŐ

○ Indikáció:

- Bénulások
- Idegzsába
- Rheumatois arthritis
- Osteoarthritis
- Csonttörések utáni állapotok



GŐZFÜRDŐ

- Ellenjavallatok
 - Orbánc
 - Kataracta
 - Cukorbetegség
 - Vérzéssel járó betegségek
 - Hasmenés
- Szövődmények:
 - Eszméletvesztés
 - égés



VAMANA-HÁNYTATÁS

- Kafa túlsúly esetén
- Indikációk:
 - Hyperaciditás
 - Emésztési zavar
 - Köhögés
 - Asthma
 - Arcüreggyulladás
 - Bőrbetegségek
 - Daganatok
 - férgesség



VAMANA - ELLENJAVALLAT

- Acut gyomorfekély
- Sorvadás
- Gyermekek
- Aggok
- Terhesség
- Ideges állapot
- Éhezés
- szívbetegségek



VIRECHANA - HASHAJTÁS

○ Gyógyszerek:

- Operculina turpethum- indiai hárfacserje por
- Cassia fistula – mannakasszia gyümölcs
- Ricinusolaj

○ Indikáció:

- Gyomor-bél betegségek
- Ekzema, allergiás dermatitis
- Bénulás, krónikus lázas állapot, cukorbetegség, daganat, asztma
- struma



VIRECHANA ELLENJAVALLAT

- Acut lázas állapot
- Sorvadásos állapot
- Tbc
- Terhesség
- szívbetegség



VIRECHANA SZÖVŐDMÉNYEI:

- Elégtelen tisztítás (Ayoga)
 - Nehézség érzés a szívben és a hasban
 - Étvágytalanság
 - Erőteljes köpetürítés
 - Reflux
 - Visketegség
 - Égető érzés
 - Bőrkiütések
 - Szinusztitis
 - Vata és mala elzáródás



VIRECHANA SZÖVŐDMÉNYEI

- Túl erős tisztítás
 - Véres széklet
 - Végbél előreesés
 - Kiszáradás
 - Szédülés
 - Beesett szemek



SAMSHODHANA (VAMANA ÉS VIRECHANA) POZITÍV HATÁSAI

- Kitisztul az agy
- Erősödnek az érzékszervek
- Javul a szöveti stabilitás
- Javul az emésztés
- Lassulnak az időszedéssel járó folyamatok



VASTI

- Típus: főzet (Niruha, Kashaya,)vagy olaj (Sneha) bázisú, vegyesen alkalmazzák
- Főzet bázisú:
 - Olaj vagy ghee 240 ml
 - Méz 180 ml
 - Gyógynövény főzet 480 ml
 - Só 15 gr



VASTI (FŐZET) INDIKÁCIÓJA

- Bénulás, ischiász, Parkinson betegség
- Köszvény, rheumatoid arthritis, lumbago, osteoarthritis, izomfájdalom
- Tápcsatorna betegségek
- Krónikus láz
- Másodlagos anaemia



VASTI (FŐZET) ELLENJAVALLATAI

- Mellkasi fájdalom
- Legyengült test
- Hasmenés
- Hányás
- Köhögés
- Asthma
- Cukorbetegség
- Aranyér
- Végbélgyulladás
- Étkezés után azonnal
- Ascites
- terhesség



SNEHA VASTI

- Indikáció: hátfájás, ischias, vata eltérések, krónikus láz
- Ellenjavallat: aranyér, fistula, v érzékes betegségek, menstruáció, acut láz, anaemia, sárgaság, cukorbetegség, sinusitis, kövérség, férgesség, pajzsmirigy betegségek, filariásis



MATRA VASTI

- Hasonló a shena vastihoz, csak kisebb mennyiség (60 ml)
- Indikáció: extrém fizikai és leki terhelés, alkoholizmus, debilitas, idegi betegségek, gyermeke, aggok



NASYA

- Olaj vagy gyógynövény por orrban történő alkalmazása, 2-10 csepp/kezelés
- Indikáció: fejfájás, arcideg bénulás , fül-orr-gégészeti betegségek, nyaki spondylozis, kataracta, hyperpigmentáció
- Kontraindikáció: terhesség, közvetlenül étel, víz, alkohol fogyasztás után, emésztési zavar



RASAYANA

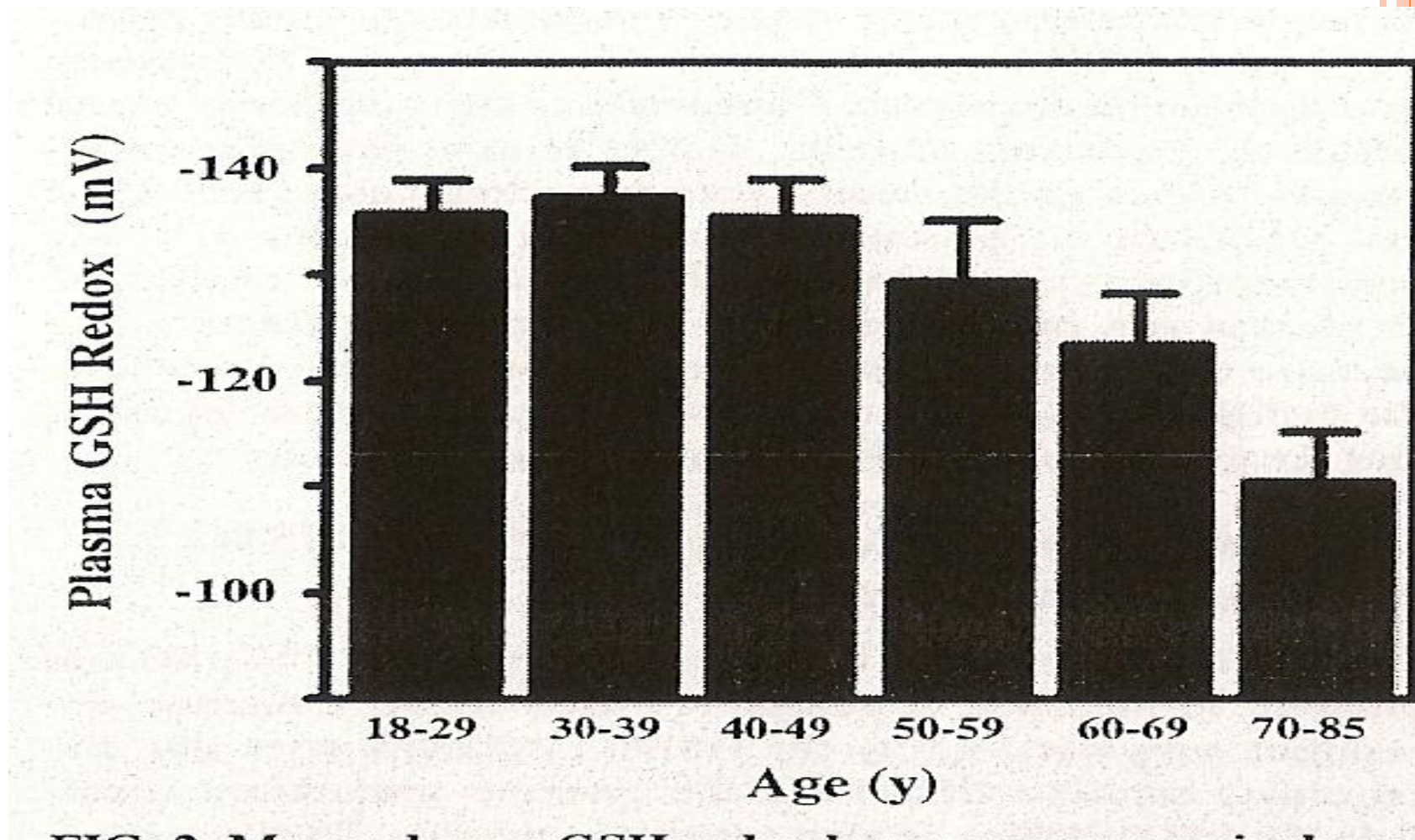


IDŐSÖDÉS

- 2050-re a fejlett országokban a 65 év felettiek száma megduplázódik, fejlődő országokban megháromszorozódik.
- Nem betegség
- Decompensációs folyamat
 - Decompensatio lassítása lassítja az öregedést, annak pszichés megélését
 - Decompensatio lassítása – rekreáció (rehabilitáció), gyengülő folyamatok erősítése
- Rekreáció metodikája
 - Kiragadunk gyengülő elemeket
 - Más szemlélet?
- Egészséges öregedés



KOR ÉS A REDOX POTENCIÁL



-AMIRE FIGYELNI KELL

- Az idősödés jelei, üteme függ a prakrititől (dosa struktúra)
- Vata: hamar ráncosodik, „aszott”, mozgásszervi betegségek, pszichés elváltozások, sexuális érdektelenség
- Pita: anyagcsere zavarok, gyulladásos folyamatok, tumorok, elhízás
- Kafa: szív és keringési betegségek ödéma, lelassulás



REJUVENIZÁCIÓ=RASAYANA

- Fiatal(os)ság = egészséges funkciók
- Pancsakarma után következő lépés, de önállóan is végezhető eljárás
- Alap: normalizált emésztés, a szövetek megfelelő tápanyaggal történő ellátása
- Cél:
 - Szöveti keringés optimalizálása
 - Immunrendszer stimulálása
 - Homeosztázis helyreállítása
 - Mentális funkciók megőrzése



RASAYANA

○ Eszközök:

- Kozmetikai eszközök
- Masszázs eszközök
- „Gyógyszeres” eszközök

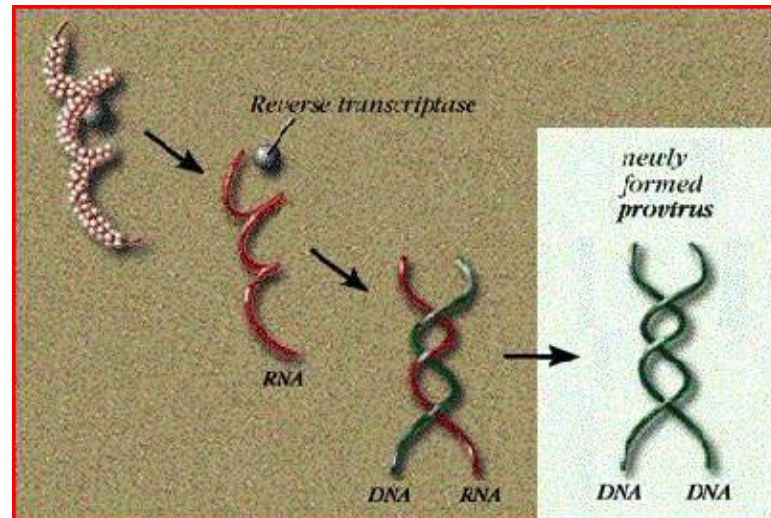
Eredmény:

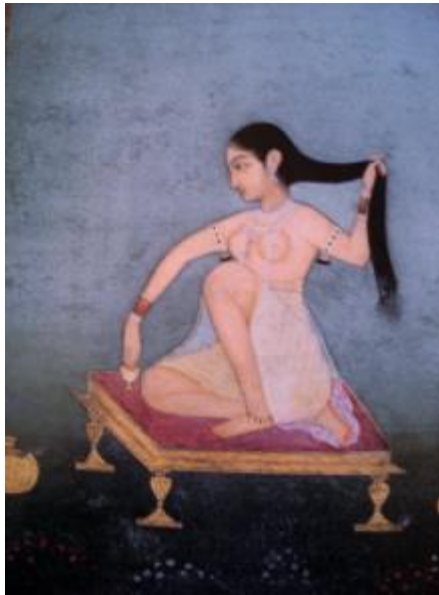
- Nő az élettartam
- Javul az immunrendszer működése
- Javul a memória és intelligencia
- Fiatalos jegyek megőrzése (testalkat, bőr, hang)
Testi erő megőrzése



RASAYANA

- A felhasznált növényi anyagokban az antioxidáns hatás közös.
- Legújabb felfedezések a transcriptase aktivitásra való hatást mutatják





KÖSZÖNJÜK A FIGYELMÜKET

