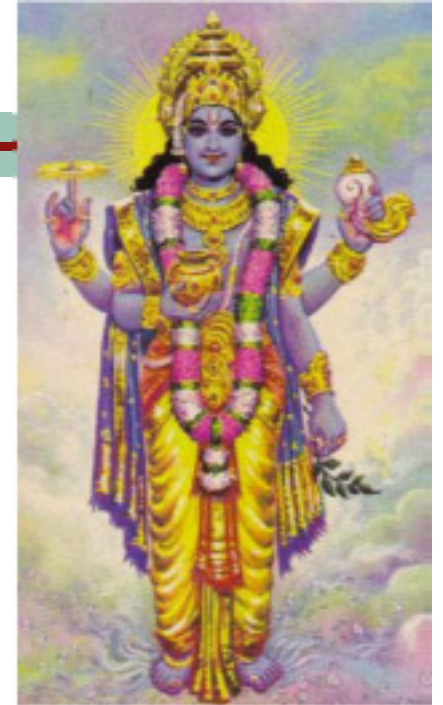


Ayurveda



**A természet adománya
népbetegségek gyógyításához**

Előadó: Dr. Shubhangee Satam
M.D(Ayurveda)

Az Ayurveda definíciója

हिताहीतम सुखं दुखं आयुस्तस्य हिताहीतम ।
मानाम्च तच्च यत्रोक्तम आयुर्वेद स उच्यते ॥

Az Ayurveda az a tudás, mely meghatározza,
mi a helyes és helytelen,
a boldogsághoz és boldogtalansághoz vezető,
mi a kedvező és a kedvezőtlen, ha hosszú életet
szeretnénk élni, és végül meghatározza
magának az életnek a fogalmát.

Az Ayurveda célja

स्वस्तस्थ स्वास्थ्य रक्षणम् आतुरस्य विकार प्रशमनम् च ॥

Az Ayurveda fő célja:
MEGŐRIZNI az EGÉSZSÉGET
és
KEZELNI a BETEGSÉGET.

Főbb népbetegségek

- arthrititis (rheumatoid- és osteoarthritis)
- asztmás bronchitis
- krónikus bronchitis
- visszatérő köhögés és megfázás
- sinusitis
- krónikus szorulás
- diabétesz
- bőrbetegségek
- elhízás
- migrén
- májbetegségek
- vesekő
- stressz, feszültség, álmatlanság
- allergiák
- szív- és keringési betegségek
- magas koleszterinszint
- prosztata-megnagyobbodás
- menstruációs panaszok
- menopauza

Arthritis

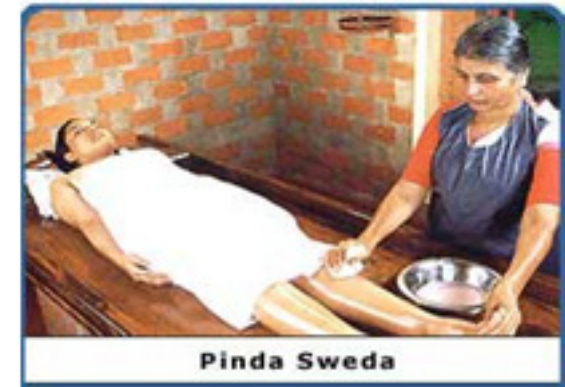


- A kezelést típusa függ az **arthritis fajtájától**.
- **Vata-doshát megnyugtató** étrend.
- Életmódbeli változtatások.
- **Masszázs** gyógyolajokkal (Mahanarayan olaj).
- Gyógynövényes, gyógyolajos **beöntés** (basti).
- **Gyógynövények** és készítmények, mint *guggulu (Commiphora mukul)*, *dashmool kwath*, *guduchi (Tinospora cordifolia)*, *triphala*, *kurkuma*.

Gyógynövények az arthritis kezelésében



Ayurvedikus kezelések arthritis esetén



Asztmás bronchitis



- **Kapha doshát** csillapító étrend.
- Életmódbeli változtatások.
- Gyógyolajos masszáz.
- Virechan (gyógyító célzatú **hashajtás**).
- **Gyógynövénykészítmények**, mint *Kanakavasa/ Vasaveleha/ Pippalyasava/ Sitopaladi churna, Chitrak haritaki*.
- **Immunerősítő**, légutakra is ható készítmények, mint *Agastya Rasayan / Chyawanprash*.

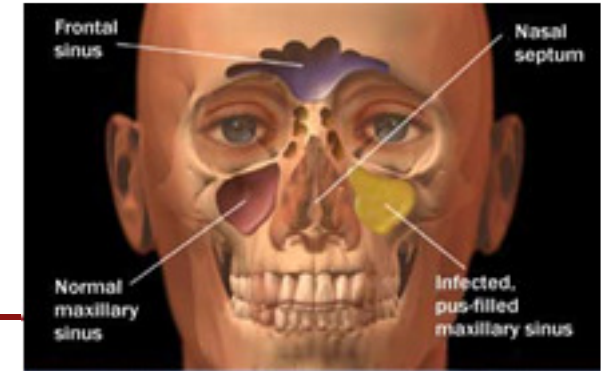
Krónikus bronchitis

Visszatérő köhögés és megfázás



- **Kapha doshát** megnyugtató étrend.
- Életmódbeli változtatások.
- Gyógyolajos masszázs.
- **Inhalálás.**
- **Vaman** (gyógyító célú hánytatás) és **Virechan** (gyógyító célú hashajtás)
- **Gyógynövénykészítmények**, mint *Kanakavasa/ Vasaveleha/ Agastya haritaki* , *Pippalyasava/ Sitopaladi churna, Chitrak haritaki, Yashtimadhu, feketebors, gyömbér, Shilajit.*
- **Immunerősítő**, légutakra is ható készítmények, mint *Agastya Rasayan / Chyawanprash.*

Sinusitis (orr-melléküreg gyulladás)



- **Kapha és Vata doshát** kiegyensúlyozó étrend.
- Életmódbeli változtatások.
- **Nasya** *Anu Taila/ Shadbindu* tail készítménnyel.
- Gyógyolajos masszázs.
- **Inhalálás.**
- **Gyógyszerkészítmények**, mint *Maha Laxmi Vilas Ras, Chitraka Haritaki, Septilin, Laxmi Vilas Ras, bors, Trikatu, gyömbér, turmeric.*
- **Immunerősítő**, légutakra is ható készítmények, mint *Agastya Rasayan / Chyawanprash.*

Gyógynövények bronchitis és sinusitis kezelésében



Ayurvedikus kezelések bronchitis és sinusitis esetén



Ekcéma / Psoriasis



- Étrendi változtatások az érintett dosha függvényében.
- Bizonyos **ételfélék** kerülése.
- Vamana és Virechan, mint fő terápiák.
- **Vértisztító** hatású gyógynövények, mint *neem*, *manjistha*, *sariva*.
- **Keserű gyógynövények** (*Panch tikta ghrut*)
- Gyógyszerkészítmények, mint *Gandhak Rasayan*, *Arogya vardhini*, *Raktashodak vati*, *Rasmanikya*.
- **Idegesség, stressz csökkentése.**
- Helyi kezelés, mint *Mahamarichyadi olaj*, *777 olaj*, *Neem* és *Karanja olajok*.

Gyógynövények az ekcéma, psoriasis kezelésében



Ayurveda kezelések ekcéma, psoriasis esetén



Vitiligo (Leucopathia acquisita)



- Étrendi változtatások az érintett dosha függvényében.
- Bizonyos **ételfélék** kerülése.
- Vamana és Virechan, mint fő terápiák.
- **Vértisztító** hatású gyógynövények, mint *neem*, *manjistha*, *sariva*.
- **Keserű gyógynövények** (*Panch tikta ghrut*)
- Gyógykészítmények, mint *Gandhak Rasayan*, *Arogya vardhini*, *Bakuchi*.
- **Idegesség, stressz csökkentése.**
- **Helyi kezelés**, pl. *Bakuchi* olajjal.

Elhízás



- **Kapha doshát** csillapító étrend.
- Életmódbeli változtatások.
- **Masszázs** gyógyolajokkal és gyógynövényőrleményekkel.
- **Virechan** (gyógyászati célú hashajtás)
- Lekhan **Basti** (beöntés).
- **Swedan** (izzasztás).
- Guggulu gyógynövénnyel készítmények, mint *Triphala, Garcinia, Vidanga, Trikatu, Arogya vardhini*.
- **Jóga és pránajáma.**

Gyógynövények elhízás esetén



Guduchi



Chitrak



Hosszúbors



Feketebors



Guggul



Gyömbér



Musta roots



Punarnava



Varuna



Garcinia

Ayurveda kezelések elhízás esetén



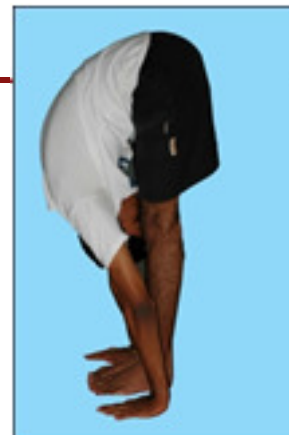
Jógagyakorlatok



Paschimottasana



Vajrasana



Hastapadasana



Pavanmuktasana



Padangusthasana



Janushirsasana



Halasana

Krónikus székrekedés

- **Vata doshát** kiegyensúlyozó étrend.
- **Emésztést** elősegítő étrend.
- Életmódbeli változtatások.
- **Virechan** (gyógyító célú hashajtás).
- **Basti** (gyógybeöntés).
- **Swedan** (izzasztás).
- **Gyógynövények:** *Haritaki, Triphala, Isabgol, Pippalyasava, Araghvad, ricinusolaj.*
- **Anyagcserét, bélműködést, májműködést serkentő** gyógykészítmények, mint *Arogyavardhini, Kutaki.*



Migrén



- Pitta-t / Vata-t megnyugtató étrend.
- **Stresszfaktorok** csökkentése.
- Életmódbeli változtatások.
- **Bélrendszeri tisztítás** Virechan-nal (hashajtás).
- Shirodhara/ Shirobasti/ Nasya.
- Gyógynövények és készítmények, mint *gyömbér, triphala, szantál, Sutshekar, Kamdudha*.
- **Stresszoldó** gyógynövények: *Brahmi, Jatamansi*.

Gyógynövények migrén esetére



Ayurveda terápiák migrén esetén



Cukorbetegség

- Kapha és Vata doshát kiegyensúlyozott étrend
- Életmódbeli változtatás
- Jóga/ Pránájám / Meditáció
- A hasnyálmirigy működését serkentő **gyógynövények** mint a *Gudmar, Guduchi, Methi, Jamun* magvai, *Fahéj, Kurkuma, Amla, Vijaysaar, Neem*
- **Immunerősítők** mint a *Tulsi/ Amla / Guduchi*
- A húgyrendszer működését serkentő **gyógykészítmények** mint a *Chandraprabhavati*
- Diabéteszes neuropátia kezelésére alkalmas **gyógykészítmények** mint a *Vasant kusumakar* ras

Gyógynövények a cukorbetegség kezelésében



Gyógynövények a cukorbetegség kezelésében



Jógagyakorlatok



Dhanurasana
(Íj póz)



Paschimottasana
(Ülő daru)



Bhujasana
(Kígyó póz)



Ardha matsyendrasana
(Csavart gerinc)



Yoga mudra

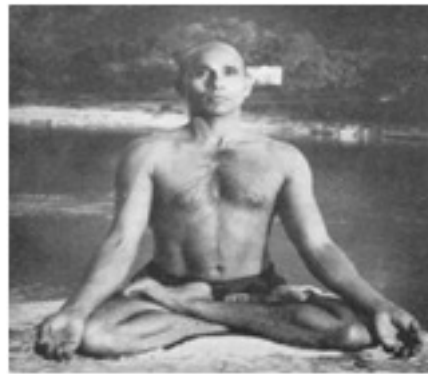


Shalabhasana
(Szöcske póz)

Jógagyakorlatok



Supta vajrasana

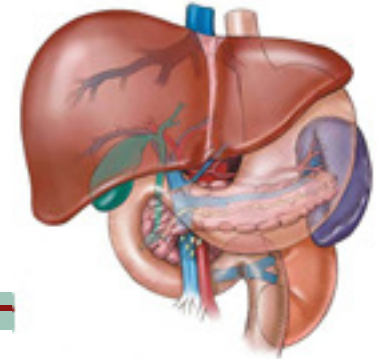


Padmasana



Sukhasana

Májbetegségek



- Az érintett doshának megfelelő étrend
- Életmódbeli változtatások
- **Májvédő/ az epe kiválasztását serkentő gyógynövények**, mint *Kutaki, Kirat-tikta, Chicory Bhringaraj, Aloe vera, Guduchi, Capparis spinosa, Tamarix gallica, Solanum nigrum, Bhiuamala, etc ...*
- **Gyógyszerkészítmények:** *Avipattikar churna, Arogyavardhini, etc.*

Vesekő

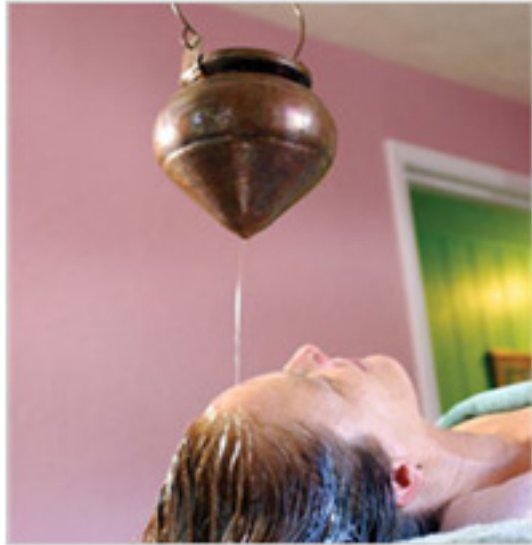
- Kalcium csökkentő diéta
- Bő mennyiségű folyadék fogyasztás
- Életmódbeli változtatások
- **Vízelethajtó, görcsoldó, a vesekő-oldó gyógynövények mint, Pashanbheda, Shilapushpa (*Didymocarpus pedicellata*), Gokshur, Gojihva, Apamarga, etc... Hajrul Yahood bhasma (*Lime silicate*), Shilajeet.**
- Kalcium-oxalát kristályok felhalmozódásának megelőzése
- Visszatérő kövek kialakulásának megelőzése



Stressz/ Feszültség/ Álmatlanság

- Vata doshát csillapító étrend
- Életmódbeli változtatások
- **Shirodhara , Shirobasti** kezelések
- **Abhyaganga** masszázis
- Swedan (izzasztás)
- Láb/ Fej masszázis
- Jóga / Pránajáma/ Meditáció
- **Gyógynövények:** *Brahmi, Shankapushi, Jatamansi, Tagar, Vacha, Tulsi, Nutmeg.*

Ayurveda kezelések feszültség és álmatlanság esetén

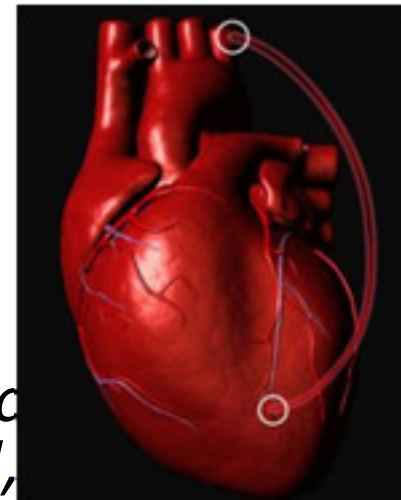


Allergiák

- Étrend -és életmódbeli változtatások
- Az „**Agni**”(emésztés tüze) megfelelő működése
- Béltisztítás
- Immunerősítés
- **Gyógynövények:** *Amla/ Chyavanprash/ Trikatu Haritaki Rasayan, Amritarishta, Tulsi, Haridrakhand, etc.*

Szív-és keringési betegségek

- Étrend változtatások az érintett dosha függvényében
- Életmódbeli változtatások
- *Virechan* (gyógyító célú hashajtás)
- *Basti* (gyógybeöntés)
- *Hrudbasti*
- **Gyógynövények:** *Arjuna, Sarpagandha, Fenugreek, Dashmool, Pushakarmool, Triphala*
- **Gyógyszerkészítmények:** Arjunaarishta, Punarvarishta.



Magas koleszterinszint

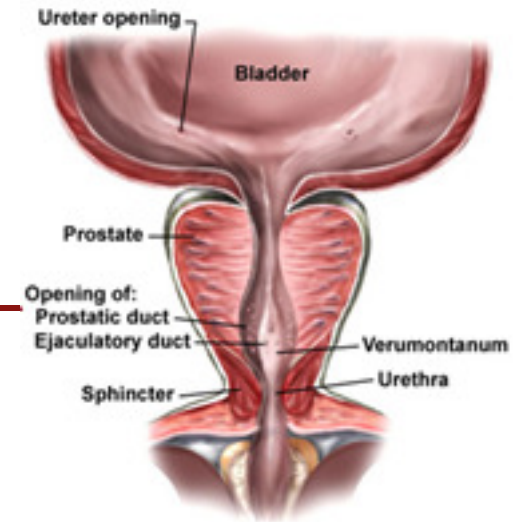
- Kapha csillapító étrend
- Életmódbeli változtatások
- Lekhanbasti
- Swedan (izzasztás)
- **Gyógynövények:** *Fenugreek, Garlic, Vijaysaar, Guduchi, Guggul, Shilajeet kombinációi*
- **Gyógynövény készítmények:** *Medohar guggul, Triphala guggul.*

Gyógynövények magas koleszterinszint kezelésére



Prosztata-megnagyobbodás

- Vata és Kapha doshát csillapító étrend
- Életmódbeli változtatások
- Basti (gyógybeöntés)
- **Gyógynövények mint**, *Varun, Goksur, Shatavari, Punarnarva, Kanchanar, Guggul, Areca nut, etc*
- **Gyógyszítmények:** *Chandraprabha Vati, Punarnavadi Guggul, Gokshuradi-Guggulu, Triphala Guggul, Kanchanaar Guggulu, etc*



Menstruációs panaszok

Szabálytalan menstruációs ciklus/ Menstruációs fájdalmak

- Az érintett doshának megfelelő étrend kialakítása
- Életmódbeli változtatások
- **Hormonális egyensúlyt szabályozó gyógynövények**
- **A méh egészséges működését segítő gyógynövények** mint, *Ashok, Aloevera, Shatavari, Lodhra*
- *Ashokarishta, Lodhrasava, Kumariasava, etc.*

Menopauza

- Étrend változtatás az érintett dosha függvényében
- Életmódbeli változtatások
- Jóga és Meditáció
- **Gyógynövények:** *Shatavari, Ashoka, Lodhra, Yashtimadhu, Brahmi, Shankhapushpi.*
- Tojáshéj, Vörös köles.

Gyógynövények Menopauza kezelésére



Jógagyakorlatok éjszakai izzadás és hőhullámok enyhítésére



Pashimottasana



Head stand



Sarvangasana



Padangusthasana



Yoga mudra



Dog pose



Walls on the leg pose



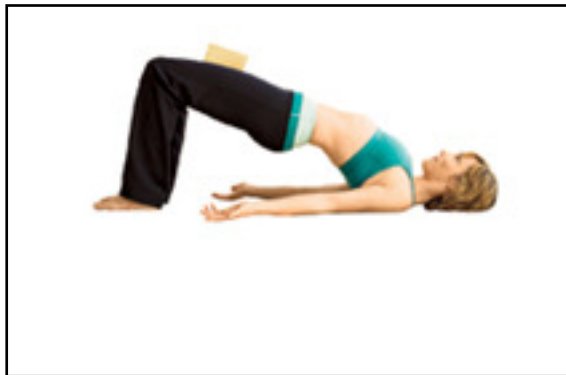
Hastapadangusthasana



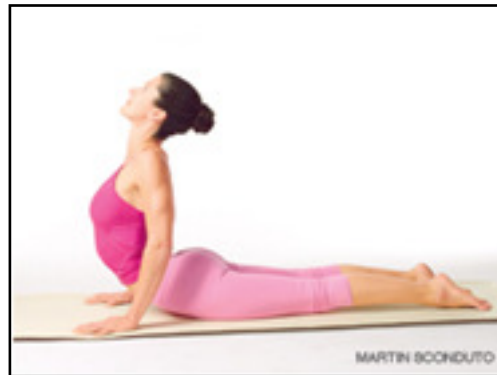
Balasana

Jógagyakorlatok

A gerinc-hajlító pózok mint a Híd, a Kobra vagy az Íj-póz Low tonizálja a veséket, táplálja a mellékvese-mirigyeket és enyhíti a fáradtságot.



Setu Band



Bhujangasana



Dhanurasana



Élj egészségesebb..... hosszabb életet.....

az

Ayurvedával