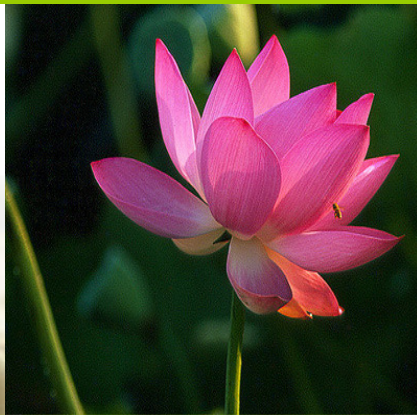


# Az AYURVEDA

**ősí indiai gyógyászati rendszer  
jelentősége az egészségmegőrzésben  
és a gyógyításban**

## **Előadó:**

**Riesz István – Kuratóriumi Elnök  
Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány Kht.  
Ügyvezető Igazgató – Garuda Trade Kft.**



# Az Ayurveda gyógyászat – egy több ezer éves tudomány



- az Indiai-szubkontinens népeinek több mint 5000 éves, ősi, holisztikus gyógyászati rendszere
- **AYUR (élet) + VEDA (tudomány) = AYURVEDA, az ÉLET TUDOMÁNYA**
- nevezik az **Orvostudományok Anyjának** is
- az **Ayurveda** a négy Veda közül az **Atharvaveda** része, alvédája ( i.e. 2000-i.e. 400 körül került lejegyzésre)
- a **Védák** (Rigvéda, Samvéda, Yajurvéda és Atharvavéda) India ősi népeinek szent iratai, tudásuk, kultúrájuk hordozói

# Az Orvostudományok Anyja

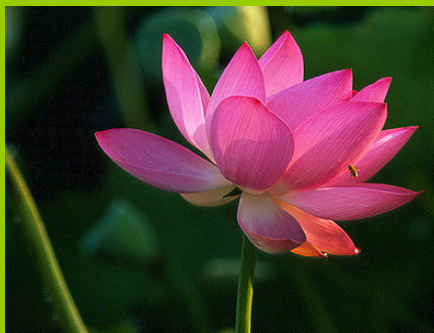
Az Ayurveda gyógyászat tudásából merítettek többek között:

- az i.sz. 7. sz.-ban **Harun Al Rasid** és más **arab orvosok**
- az i.sz. 6. sz.-tól buddhista szerzetesek közvetítésével **tibeti, mongol, koreai és srí lankai gyógyítók**
- az i.e. 4-5. sz.-ban **Hippokratész**, görög orvos
- az i.e. 1. sz.-ban a **kínai gyógyítók** (akupunktúra)
- az **ókori egyiptomi** kultúra gyógyítói
- ...
- de az Ayurvedának a mai, **modern kor orvosai, egészségügyi szakemberei** számára is van mondanivalója.



# Az Ayurveda gyógyászat alapelvei

- az Ayurveda ma **egyike a világ három nagy gyógyászati rendszerének** (a nyugati és a kínai orvoslás mellett)
- **holisztikus** gyógyászati rendszer (az emberre és az élőlényekre úgy tekint, mint mikrokozmoszra a makrokozmoszon belül);  
**„Ahogy fent, úgy lent, ahogy kint, úgy bent”** elve.
- **minden összefügg**, minden kölcsönhatásban áll egymással
- a **test, a lélek és az elme** épségének **hármasság**
- az **egészségmegőrzést** állítja első helyre a már kialakult betegségek gyógyításával szemben
- nagy **hangsúlyt** fektet az **egyéni adottságokra / különbözőségekre**



# Astanga Ayurveda – vagyis a nyolcágú gyógyászat

- Kaya Chikitsa (belgyógyászat)
- Shalya Tantra (sebészet)
- Shalakya Tantra (fül-orr-gégészet)
- Kaumarbhrtya (gyermekgyógyászat, nőgyógyászat)
- Agada Tantra (toxikológia, méregtan, méregtelenítés)
- Rasayana (fiatalítás)
- Vajikarana (szexualitás, utódnemzés)
- Manas Roga (pszichiátria)



# A Charaka Samhita – az ayurvedikus belgyógyászat

- Az ayurvedikus gyógyászat egyik alapműve. Részletes leírást ad a legkülönbözőbb betegségekről az alábbiak alapján:
  - meghatározás
  - kóroktan; a betegségek kialakulásának oka
  - az egyes betegségek jellemző tünetei
  - kórtörténet
  - diagnózis
  - a kezelés módja:
    - gyógyszerek
    - speciális étrend
    - speciális gyakorlatok



# Susruta Samhita – az ayurvedikus sebészet

A Charaka Samhita-hoz hasonló módon tárgyalja különböző betegségeket, a sebészeti megoldásokra helyezve a hangsúlyt.

- sebészeti eljárások bemutatása
- a felhasznált eszközök és felszerelések bemutatása



# Az Ayurveda fő alapelvei:

- **Panchamahabhuta** – vagyis az „öt nagy elem” elmélete
- **Tridosha** – vagyis a „három dosha” (vitális életenergia) elmélete



# A Panchamahabhuta, vagyis az „Öt Nagy Elem” elmélete

- Akasha (tér / űr)
- Vayu (levegő)
- Teja (tűz)
- Jala (víz)
- Prithvi (föld)

A világon minden dolog az öt elem különböző arányú keverékéből épül fel.



# A Tridosha, vagyis a Három Dosha elmélete

## A három dosha: Vata, Pitta és Kapha

A doshák **vitális életenergiák, szabályozó erők**, amelyek a szervezetben lejátszódó folyamatokat irányítják.

Ha azonban természetes egyensúlyuk tartósan felborul, az különböző panaszok, betegségek kialakulásához vezet.

Mindhárom dosha **az öt nagy elem valamelyikéből épül fel**

**(vata=űr és levegő**

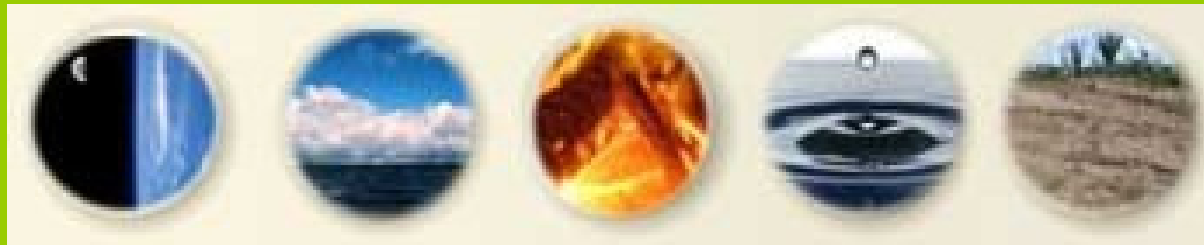
**pitta=tűz és víz**

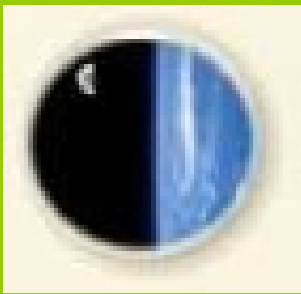
**kapha=föld és víz)**



# A három dosha jellemzői és funkciói

DOSHA	JELLEMZŐK	FUNKCIÓK
<b>VATA</b> ( <b>űr és levegő</b> )	mozgékony, gyors, világos, tiszta, száraz, durva	A mozgásért, cselekvésért, érzékelésért felelős.
<b>PITTA</b> ( <b>tűz és víz</b> )	forró, csípős, éles, fényes, metsző, savas, olajos, égető, folyékony	Az emésztésért és az anyagcsere-folyamatokért felelős.
<b>KAPHA</b> ( <b>víz és föld</b> )	szilárd, nehéz, hideg, zsíros, olajos, ragacsos, nedvesítő hatású, ellenálló, nehézkes, lusta, lassú, édes, puha	A testszövetek felépítéséért, a szilárd váz kialakításáért felelős.





# A Vata Dosha



<b>Az egyensúlyban levő dosha jellemzői</b>	<b>Az egyensúlyából kibillent dosha jellemzői</b>
Szellemi élénkség, frissesség	Nyugtalanság, zavartság, memóriavesztés, koncentráció hiánya
Megfelelő sejtképződés	Száraz, érdes, hámló bőr, száraz haj
Megfelelő kiválasztás	Székrekedés, puffadás, fejfájás
Nyugodt alvás	Álmatlanság, rossz, felszínes alvás
Élénkség, energikusság, kreativitás	Krónikus kimerültség, fáradtság
Vékony, törékeny, karcsú, szikár, de izmos testfelépítés	Száraz, kaparó torok, rekedt hang
Gyors gondolkodás, jó intellektus	Intolerancia a hideggel szemben
Sokféle érdeklődési terület	Normálisnál alacsonyabb testsúly
Száraz, sokszor sötétebb árnyalatú bőr	Szorongás, aggodás
Vékonyszálú, száraz, göndörödő haj	Nyughatatlanság, hiperaktivitás

# A Vata doshát kibillentí egyensúlyából:

- ❖ túl sok száraz és nyers étel fogyasztása
- ❖ jeges, hideg italok fogyasztása
- ❖ hideg, szeles időjárás
- ❖ a napi rutin hiánya
- ❖ stresszes munka
- ❖ túl sok utazás
- ❖ túlzott szellemi igénybevétel

# A Vata Dosha egyensúlyba hozása

- ❖ Fogyasszon sok **folyadékot** és megfelelő mennyiségű **zsiradékot** (ghít, olívaolajat) tartalmazó ételeket!
- ❖ Fogyasszon **tartalmas, tápláló ételeket!**
- ❖ Fogyasszon sok **frissen főtt, meleg ételt!**
- ❖ Kerülje a száraz (kekszek, chipsek), hideg ételeket, **ne fogyasszon túl sok nyers ételt** (saláták, nyers zöldségek)!
- ❖ **Fogyasszon édes, sós és savanyú** hatású ételeket! Kerülje a csípős, keserű és fanyar hatású ételeket.
- ❖ Fogyasszon sok olajos magvat (mandulát, mogyorót, diót)!
- ❖ Fogyasszon sok **szobahőmérsékletű, vagy meleg vizet**, más folyadékot!
- ❖ Kerülje a jeges, hideg italokat!
- ❖ Alakítson ki **rendszerességet, napi rutint** az életében, munkájában is. Keljen fel és feküdjön le lehetőleg minden nap azonos időpontban. Időzítse az étkezéseket minden nap azonos időpontra.
- ❖ Ne hagyjon ki egy étkezést sem! Ebédje legyen mindig tartalmas, reggelije és vacsorája könnyű.
- ❖ A napi rendszeres székletürítés igen fontos a méreganyagok felhalmozódásának elkerülésére. A Triphala nevű ayurvedikus készítmény segít ebben Önnek.
- ❖ A rendszeres olajos masszázs táplálja száraz bőrét, reumára hajlamos ízületeit, izmait.
- ❖ **Óvja magát a hideg, szeles időtől!** Öltözzön rétegesen!
- ❖ Feküdjön le időben, hogy az aktív vata energiák lenyugodhassanak. A séta, mint mozgás, és napi 30 perc meditáció nagyon jól tesz a vata-típusú egyéneknek.

# A Vata Dosha egyensúlyba hozása

- ❖ **Javasolt gabonafélék:** rizs, búza, zab, amaránt.
- ❖ **Javasolt zöldségek:** spárga, répa, zöldborsó, zöldbab, cukkini, édesburgonya.
- ❖ **Javasolt gyümölcsök:** avokádó, ananász, papaya, barack, szilva, szőlő, mangó, narancs, cseresznye, bogyós gyümölcsök, citrusfélék, alma (párolva), kókusz, füge, mazsola.
- ❖ **Hüvelyesek:** mungóbab, lencsefélék.
- ❖ **Tejtermékek:** teljes tej, tejszín, vaj, joghurt, lassi, túró, sajtok.
- ❖ **Zsiradékok:** ghí, olívaolaj, szezámolaj, dióolaj.
- ❖ **Magvak:** mandula, dió, pisztácia, mogyoró, pekándió, fenyőmag, szezámmag, napraforgómag, tökmag.
- ❖ **Gyógynövények, fűszerek:** ajowain, gyömbér, görögszéna, turmeric, kömény, szegfűszeg, kardamom, koriander, édesgyökér, feketebors, bazsalikom, szerecsendió, mustármag, menta, rozmaring, kakukkfű, citrom- és narancshéj, oregano, kősó, tengeri só.
- ❖ **Egyéb:** rizstej, szójatej, mák, méz, tofu.



# A Pitta Dosha



<b>Az egyensúlyban levő dosha jellemzői</b>	<b>Az egyensúlyából kibillent dosha jellemzői</b>
Normális hő- és folyadékháztartás	Kiütések, gyulladósos bőrbetegségek
Jó emésztés	Gyomorfekély, gyomorégés, savasodás
Egészséges, pirosposzsgás arcszín, szép, feszes, finom bőr	Irritábilis bélszindróma, hasmenés
Ragyogó intellektus	Frusztráltság, ideges kirohanások
Szép, de korai őszülésre hajlamos haj	Látászavarok
Bátorság, fegyelmezettség, jó fellépés, gyors és határozott döntéshozatal	Megemelkedett testhőmérséklet, izzadás, fokozott szomjúságérzet
Elégedettség, magabiztosság, ambíció	Korai őszülés és kopaszodás
Határozott beszéd és cselekvés	Túlérzékenység, idegesség, nyugtalanság, túlzott kritikusság
Vállalkozó szellem	Képtelen megállni, lazítani
Kevés alvásigény, hűvös időt kedvelik	Csípős, szarkasztikus beszéd
Normális, átlagos, sportos testfelépítés	Nyugtalan alvás, felriadás az álomból

# A Pitta doshát kibillentí egyensúlyából:

- ❖ Túlzottan fűszeres, csípős és forró ételek.
- ❖ Kapkodó, gyors étkezés, vagy az étkezések kihagyása.
- ❖ Túl meleg időjárás, külső hőmérséklet, túl sok tűző napon töltött idő.
- ❖ Lelki traumák.

# A Pitta Dosha egyensúlyba hozása

- ❖ Fogyasszon némi **száraz állagú ételt** minden nap a pitta nedves tulajdonságának ellensúlyozására.
- ❖ Fogyasszon **tartalmas ételeket** a gyomorsav lekötésére, valamint hűvös, vagy hideg ételeket a pitta tüzének mérséklésére.
- ❖ Főzéshez zsiradéknak használjon lehetőleg ghít (tisztított vajat), amely az Ayurveda szerint mind testileg, mind szellemileg hűsítő hatású.
- ❖ Fogyasszon **édes, keserű és fanyar hatású ételeket**, és kerülje a sós, csípős és savanyú hatású ételeket.
- ❖ **Ne hagyjon ki étkezéseket!** Ne diétázzon, és ne várja meg, amíg már „alig lát az éhségtől”, mivel ez frusztrálttá teszi Önt, és gyomorsava is túlzottan felszaporodhat.
- ❖ A felesleges gyomorsav lekötésére két főétkezés között javasolt gabonából és magvakból készült száraz ropogtatnivalók, vagy **édes, lédús gyümölcsök** fogyasztása.
- ❖ Főétkezések után fogyasszon édes gyümölccsel készült lassi-t (joghurtital) az emésztés elősegítésére.
- ❖ Reggeli étkezésnek fogyasszon párolt gyümölcsöket és gabonaféléket. Ebédje legyen kiadós, vacsorája könnyű.
- ❖ Fogyasszon **hűvös**, de semmiképpen sem jéghideg **italokat** szomjúsága enyhítésére.
- ❖ **Öltözzön szellősen**, hogy a felesleges hőenergia távozhasson szervezetéből.
- ❖ Ne sportoljon hőségben! Kerülje a piros színt ruházkodásában!
- ❖ Próbálja meg higgadt maradni minden helyzetben!
- ❖ A napi rendszeres székletürítés igen fontos a méreganyagok felhalmozódásának elkerülésére. A Triphala nevű ayurvedikus készítmény segít ebben Önnek.

# A Pitta Dosha egyensúlyba hozása

- ❖ A **rendszeres olajos masszáz**s táplálja érzékeny bőrét, erősíti izmait, és egyensúlyba hozza érzelmeit. A pitta típus számára a hűsítő hatású kókuszolaj javasolt. A masszázsolajhoz adott rózsza vagy levendula illóolaj, illetve a szantállal készült testhintőpor szintén hűsítő hatású.
- ❖ Nyáron viseljen széles karimájú kalapot és napszemüveget, igyon sok szobahőmérsékletű vizet. Télen is viseljen könnyű, pamutból készült öltözetet.
- ❖ A **vízben végzett sportok** (úszás, aqua-aerobic) különösen kedvezőek a pitta típusúak számára.
- ❖ **Feküdjön le korán**, hogy legyen ideje kipihenni magát, mivel kiegyensúlyozatlan pitta dosha esetén várhatóan már hajnalban felriad, és nem tud visszaaludni. Lefekvés előtt egy csésze meleg tej mézzel és kardamommal nyugtató hatású.
- ❖ Szakítson időt minden nap a pihenésre! Találja meg az egyensúlyt a munka és a szabadidő között!
- ❖ Minden nap **meditáljon** 30 percet, mivel ez nyugtatólag hat a szívre és az érzelmekre.
- ❖ **Javasolt gabonafélék:** rizs, búza, zab, árpa, amaránt.
- ❖ **Javasolt zöldségfélék:** spárga, répa, tök, zöldborsó, zöldbab, cukkini, brokkoli, articsóka, zeller, kelbimbó, karfiol, édesburgonya, cékla, fejes saláta, uborka.
- ❖ **Javasolt gyümölcsök:** avokádó, ananász, barack, szilva, szőlő, mangó, dinnye, körte, gránátalma, cseresznye, bogyós gyümölcsök, alma, kókusz, datolya, füge, mazsola.
- ❖ **Hüvelyesek:** mungóbab, lencsefélék, babok.
- ❖ **Tejtermékek:** teljes tej, tejszín, vaj, joghurt, lassi, túró, sajt.
- ❖ **Zsiradékok:** ghí, olívaolaj, dióolaj.
- ❖ **Fűszerek, gyógynövények:** curry, petrezselyem, bazsalikom, kapor, menta, turmeric, kömény, cardamom, koriander, feketebors, sáfrány, édeskömény, narancshéj.
- ❖ **Egyéb:** rizstej, szójatej, tofu.



# A Kapha Dosha



<b>Az egyensúlyban levő dosha jellemzői</b>	<b>Az egyensúlyából kibillent dosha jellemzői</b>
Erős izomzat, jó testfelépítés	Elhízás (sokszor rossz étvágy ellenére)
Vitalitás, nagy életerő, jó kiállás	Lassú, nehéz emésztés
Kitartás	Magas vérnyomás
Jó immunrendszer	Légzőszervi megbetegedések
Stabil, hajlékony ízületek	Zsíros bőr és haj, eltömődött pórusok
Sima, szép bőr; dús, hullámos haj	Váladék felgyülemzése tüdőben, torokban, arcüregekben
Jóindulat, kiváló emberi kapcsolatok	Nagy alvásigény, fáradtság, levertség
Bátorság	A változásoknak, aktivitásnak való ellenállás, motiválatlanság
Nagylelkűség, jószívűség, odaadás	Kapzsiság, irigység
Méltóság, hűség, kiegyensúlyozottság	Túlzott ragaszkodás, féltékenység
Higgadtság, nyugodtság	Álmosság, lassúság, tunyaság

# A Kapha doshát kibillentí egyensúlyából:

- ❖ Tűsűtött, olajos, zsíros, túl édes, nehéz ételek.
- ❖ Jeges, hideg italok fogyasztása.
- ❖ Hideg, nyirkos, nedves időjárás.
- ❖ Napközbeni alvás, lustálkodás.
- ❖ Kevés testmozgás.

# A Kapha Dosha egyensúlyba hozása

- ❖ Fogyasszon minden nap egy kevés száraz ételt, ami ellensúlyozza a kapha nedves, olajos minőségét, valamint **tartalmas, meleg, de könnyű ételeket**.
- ❖ Főzéshez zsiradéknak használjon kis mennyiségű ghít. Általánosságban azonban **kerülje a sok zsiradékot** tartalmazó ételeket.
- ❖ Fogyasszon **könnyű, meleg ételeket**, sok zöldségleves és párolt zöldséget. Kevés sót használjon; helyette ízesítse változatos fűszerezéssel ételeit.
- ❖ Fogyasszon **csípős, keserű és fanyar ízű ételeket**. Kerülje a sós, édes és savanyú hatású ételeket.
- ❖ A kapha alkatúak számára főétkezések közötti éhségűzőként ideális étel az alma, a párolt zöldségek (főként a brokkoli és a karfiol), a sómentes, száraz ropogtatnivalók (puffasztott rizsszelet). Az édes, cukros nassolnivalókat kerüljék, és általánosságban ha lehet, ne nassoljanak.
- ❖ **Mozogjon sokat**, lehetőleg minden nap! Fontos, hogy a szellemi eltunyulásra hajlamos kaphák rendszeresen új és új szellemi kihívás elé állítsák magukat. Kezdenek bele új hobbikba, iratkozzanak be tanfolyamokra, keressék a kihívásokat!
- ❖ **Ne hagyjanak ki étkezéseket**, és ne fogyókúrázzanak! A kapha alkatúak anyagcseréje lassú, és ha nem esznek időben, az még jobban lelassítja az anyagcserét, ami rossz emésztéshez vezet.
- ❖ Reggelijük és vacsorájuk legyen könnyű, ebédjük kiadós.
- ❖ Zsírosodásra hajlamos bőrüket tisztítsák rendszeresen. A rendszeres masszázs elősegíti a méreganyagok távozását a szervezetből, amelyek felgyülemzése kapha alkatúaknál a leggyakoribb.

# A Kapha Dosha egyensúlyba hozása

- ❖ **Védje magát a hideg, nyirkos időjárástól!** Fogyasszon sok, melegítő hatású fűszerrel (gyömbér) ízesített langyos vizet!
- ❖ A rendszeres szaunázás és gőzfürdő segít a méreganyagok kiürítésében.
- ❖ A **dinamikus sportok** (tenisz, futás, aerobik) különösen megfelelőek a kaphák számára.
- ❖ Este feküdjön le időben, és reggel ne maradjon ágyban sokáig! Nappal ne aludjon, mert az még tunyábbá teszi a lustaságra hajlamos kapha doshát.
- ❖ Vigyen változatosságot, izgalmat az életébe! Legyen aktív!
- ❖ **Meditáljon** minden nap 30 percet!
- ❖ **Javasolt gabonafélék:** árpa, zab, amaránt, basmati rizs.
- ❖ **Javasolt zöldségek:** spárga, salátafélék, zöldbab, articsóka, zeller, brokkoli, karfiol, retek, káposzta, kelbimbó.
- ❖ **Gyümölcsök:** barack, szilva, körte, cseresznye, bogyós gyümölcsök, alma, citrom, mazsola, füge, gránátalma.
- ❖ **Hüvelyesek:** mungóbab, lencse, babok.
- ❖ **Tejtermékek:** teljes tej (vízzel hígítva), lassi, túró.
- ❖ **Zsiradékok:** ghí, olívaolaj.
- ❖ **Magvak:** napraforgómag, tökmag.
- ❖ **Gyógynövények és fűszerek:** turmeric, kömény, kardamom, koriander, édesgyökér, gyömbér, feketebors, menta, sáfrány, kapor, citromhéj, szerecsendió, cayennebors, görögszéna, mustármag, oregano, majoranna, kakukkfű, rozmaring, paprika, szegfűszeg.
- ❖ **Egyéb:** méz, tofu.

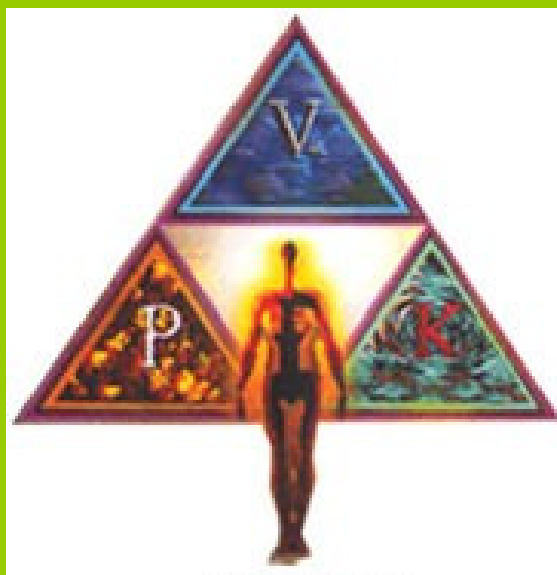
# A Prakriti, vagyis az egyéni alkat

- Az Ayurveda szerint minden ember **saját, csak rá jellemző, egyéni alkattal** rendelkezik.
- Az egyéni alkatot, vagyis a prakritit, **a dosháknak a szervezetben való egymáshoz viszonyított aránya határozza meg.**
- A prakriti egy **egyéni testi-lelki-szellemi tulajdonságrendszert** jelent.
- A prakriti **genetikailag meghatározott**, ezért **az egyén egész élete során változatlan marad.**



# Az egyéni alkat fogalma

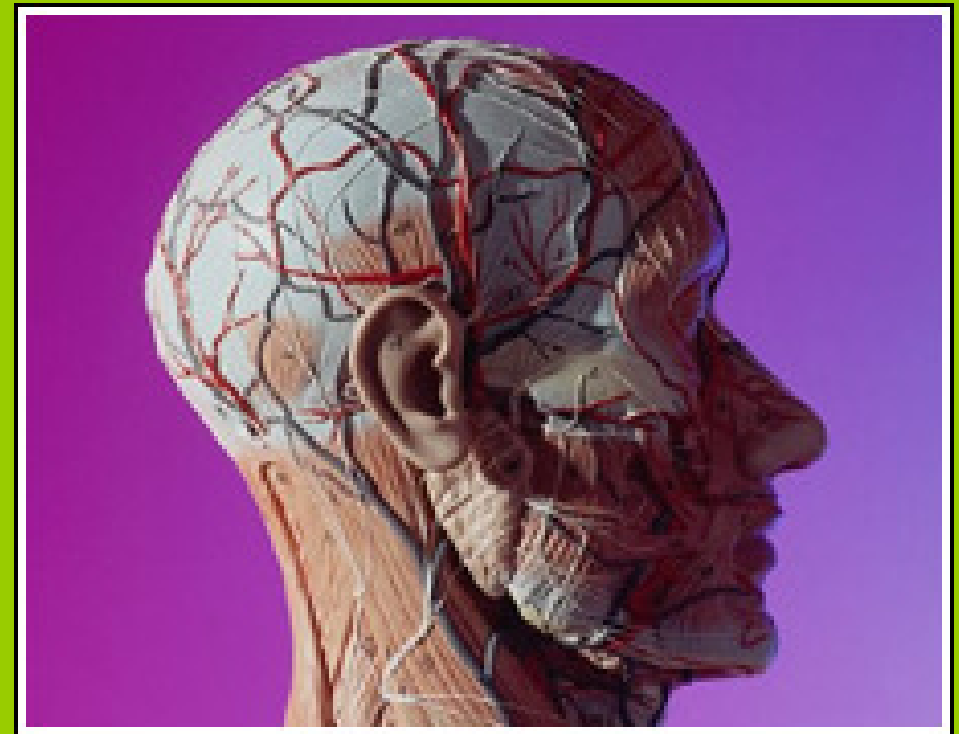
- Az egyéni alkat az egyén **testi-lelki-szellemi tulajdonság-rendszerében**, természetes **preferenciáiban** (vonzódás-taszítás) **nyilvánul meg**.
- Minden alkat a **három dosha különböző arányú kombinációjából** épül fel, általában **egy vagy két dosha túlsúlyával**. A doshák egyéni arányú keveréke határozza meg az egyéni alkatot.
- Az Ayurveda szerint a helyes gyógykezelés megállapításához **alapvető fontosságú** első lépésben **az egyéni alkat meghatározása**.



# A Dhatuk, vagyis testszövetek

Szám szerint hét:

- **Rasa** (sejtplazma, tápláló testfolyadék)
- **Rakta** (vér)
- **Mamsa** (izomszövet)
- **Meda** (zsírszövet)
- **Asthi** (csontok, kötőszövetek)
- **Majja** (csontvelő)
- **Sukra**  
(szaporítósejtek=hímivarsejt, petesejt)



# Az Agni, vagyis „az Élet Tüze”

- A testhőt, a biológiai tüzet, az emésztésért, az átalakító folyamatokért felelős enzimeket jelenti
- Az emésztőrendszernek az egészség megőrzésében betöltött kiemelkedő fontosságát hangsúlyozza



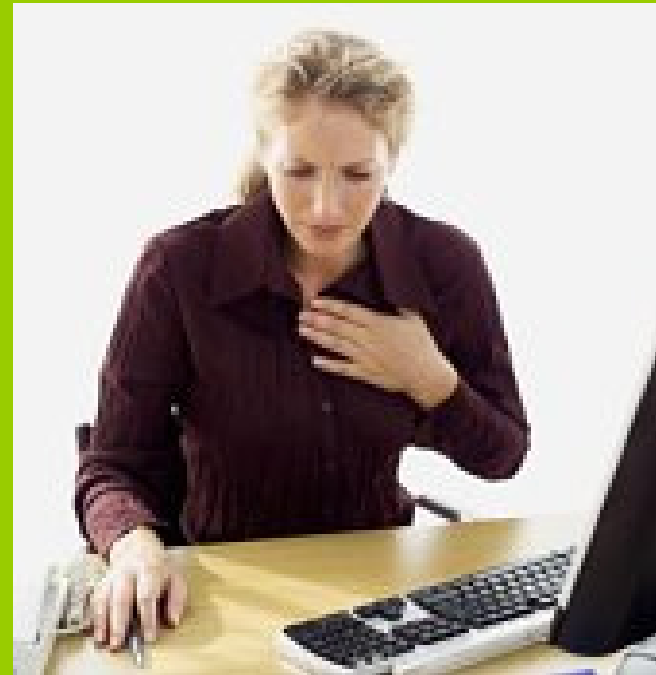
# Az emésztés jelentősége Az Ayurvedában

- az agni és az emésztőrendszer állapota befolyásolja a szervezet anyagcsere-folyamatait
- mind a testi, mind a szellemi egészség szoros összefüggésben állnak az emésztőrendszer jó működésével, vagy annak zavaraiival



# Az Ama fogalma

- az **Ama**-szó az Ayurvedában a **tökéletlen emésztés során létrejövő méreganyagokat** jelenti.
- ha a doshák megzavart egyensúlyi állapotából kifolyólag az agni legyengül, az emésztés nem megy tökéletesen végbe.
- a **rosszul megemésztett táplálék** a belekből felszívódva **megmérgezi a szervezetet**.



# Az Ama hatása a szervezetre

- az Ama a **bélrendszerben keletkezik** és halmozódik fel.
- az Ama ezután felszívódik, és a **véráram által eljut a test minden pontjára.**
- a felhalmozódó méreganyagok **csökkentik a szervezet természetes védekező mechanizmusait**, valamint blokkokat hoznak létre a szervezetben, ami az energiaszint csökkenését okozza
- a méreganyagok **felhalmozódnak a különböző testszövetekben**, és az egyéni hajlamoktól függően különböző betegségek kialakulásához vezetnek

# Az agni és a bélrendszer

- Manapság már széles körben elfogadott tény, hogy **az emésztőrendszer állapota nagyban befolyásolja az általános egészségi állapotot**
- A stressz nagymértékben rontja az emésztőrendszer működésének hatékonyságát
- Az emésztőrendszer működése **nemcsak a test, hanem a szellem és a lélek egészsége szempontjából is kiemelkedő fontosságú.**
- Ugyanígy az **érzelmek is befolyásolják** az emésztést pozitív vagy negatív irányba.



# Egy fontos idézet Hippokratésztől

“It is more important to know what sort of a person has a disease than to know what sort of disease a person has”.

„Fontosabb azt tudni, hogy pontosan milyen alkatú a beteg egyén, mint azt, hogy pontosan milyen betegségben szenved.”

*(Hippocrates, 460-377 B.C.)*

# A WHO definíciója az egészség fogalmára

„Health is a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity.”

„Az egészség a tökéletes testi, szellemi és szociális jólét meglétét jelenti, és nem csupán a betegség hiányát.”