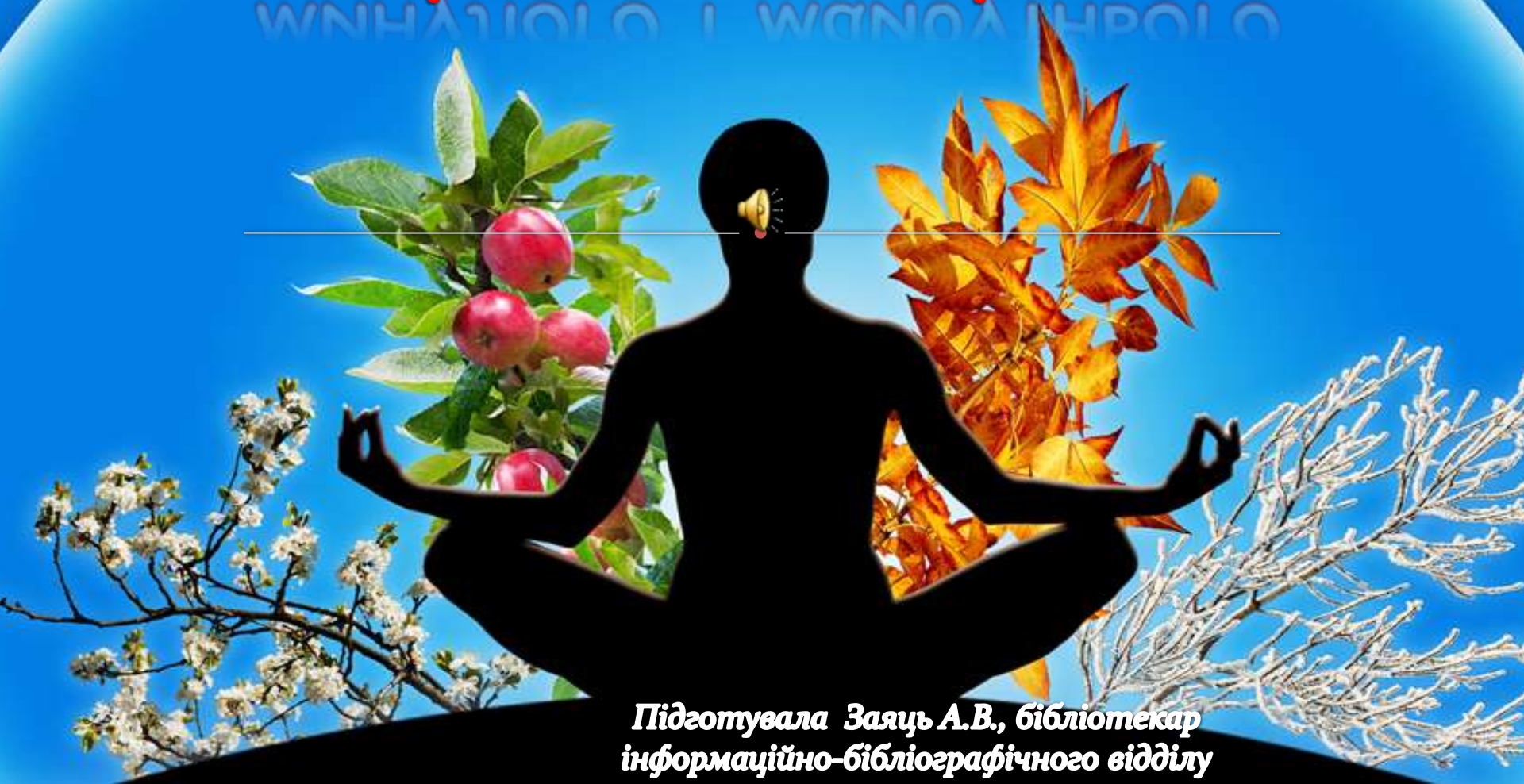


Аюрведа – медицина минулого і майбутнього

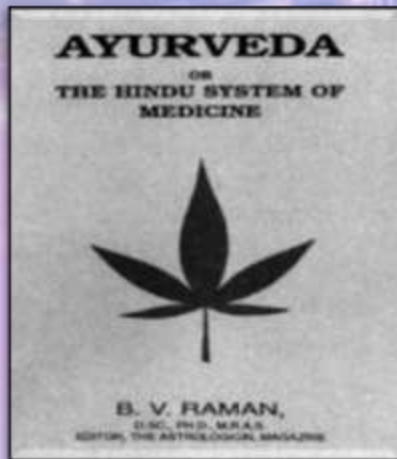


*Підготувала Заяць А.В., бібліотекар
інформаційно-бібліографічного відділу*



Аюрведа - давньоіндійська система, яка розглядає людину як частину природи. Слово «Аюрведа» утворено від слів, на санскриті, які означають «життя» і «мудрість знання, що веде до досконалості». Цьому вченню вже більше 5000 років. Мета аюрведичного лікування полягає в тому, щоб збалансувати внутрішні енергії і дати людині можливість вести щасливе і здорове, а також соціальне і духовно-успішне життя.





Обкладинка однієї з класичних робіт по аюрведичній медицині (вид. 1947)

Дханвантарі — це батько Аюрведи, зображуваний в білому одязі з чашею напою амріта, який дарує безсмертя.

Він був найпершим лікарем і хірургом не тільки в Індії, але і по всій земній кулі, відкрив анти-септичні властивості куркуми і лікувальні властивості солі. Будучи майстерним і досвідченим лікарем за стандартами того часу, його вважають засновником сучасної медицини та пластичної хірургії.



*В основі аюрведи лежить гармонія
5 першоелементів :*

- земля*
- вода*
- повітря*
- вогонь*
- ефір*





Земля

*Цей першоелемент
проявляє себе в
нашому тілі у
вигляді кісток,
сухожиль, нігтів,
волосся, м'язів.*





Вода

Вода пов'язана в нашому організмі з різними залозами, наприклад, слинною залозою, також слизовими оболонками, шлунковим соком, плазмою тощо.





Повітря

*Першоелемент
повітря нерозривно
пов'язаний з будь-
яким рухом в нашому
організмі. Це,
наприклад, биття
серця, рух м'язів при
скороченні стінок
шлунка, судин, процес
дихання.*





Вогонь
Вогняний
першоелемент в
нашому тілі
представляє різні
обмінні процеси,
також
температуру, зір,
тиск, мислення.





Ефір

*Ефір є
першоелементом
простору. Йому
відповідають всі
простори нашого
організму, будь це
ротова чи носова
порожнина, або простір
в грудній клітині, в
шлунку.*



*В аюрведі існує
три типи людини (доші):*

Вата - це повітряний
тип.

Пітта - відповідає за
вогонь і воду.

Капха - відповідає воді
і землі.



Представники **"вата"** не схильні до повноти. Відмінна риса цих людей – енергійність, проте інтерес до предмета у них пропадає досить швидко. Продукти харчування для цієї категорії мають бути наступними: молоко, гречана крупа, коричневий рис. Виключити з раціону слід часник, помідори, червоне м'ясо, банани.



Людям **"пiтта"** властива витончена статура, вони не схильні до повноти. Як правило, шкіра їх тонка і біла, а волосся світле. Вони енергійні, проте їм властива деяка нестриманість, а часом навіть і агресивність. У раціон людям цього типу рекомендують включати більше молочних продуктів, брюссельську і цвітну капусту, бобові, горох, спаржу, селеру. Виключити з раціону слід часник, помідори, червоне м'ясо, банани.



Люди типу **"капха"** володіють хорошою статурою, проте мають схильність до повноти. Люди цієї категорії відрізняються чистою, свіжою шкірою, спокійним характером. Разом з цим їм властива малорухливість, млявість і пасивність. Не рекомендовані людям "капха": дині, куряче і яловиче м'ясо, ананаси, фініки, кокоси. Виключити також слід білий рис, молоко, солодощі.



Аюрведичні технології

Йога



Масаж спини



Фізичні вправи



Масаж кінцівок



Очищення організму та шкіри

Лазня



Удвартана



Масаж обличчя



Сауна



Шіродхара



Пінда Сведана



Раціональне та здорове харчування



Спеції



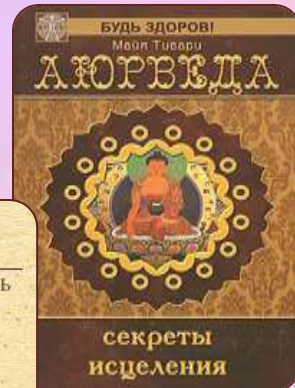
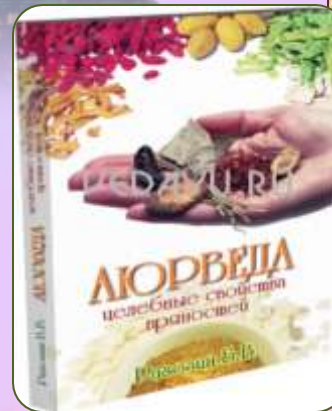
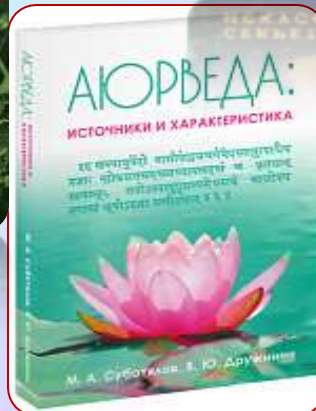
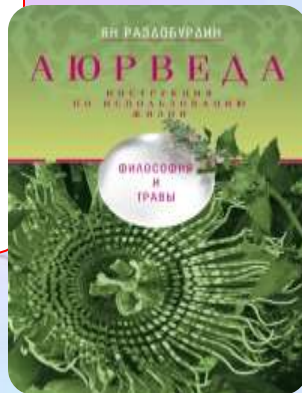
Овочі, фрукти



Заповіт Дханвантарі



Ом сарвам бхаванту сукхінах *Нехай всі будуть щасливі*
Сарвам Шанті мірамаях *Нехай всі позбудуться немочі*
Сарвам бхадрані пашьянту *Нехай всі піклуються про благо інших*
Ма кашчіт духкхабхак бхавет *Нехай ніхто не знає страждань*



Використані матеріали:

1. Принципи аюрведичної медицини в практиці сімейного лікаря / Т. В. Кулемзіна [та ін.] // Сімейна медицина. – 2008. – № 4. – С. 78-80.
2. Смоляр В. І. Ведична філософія харчування / В. І. Смоляр // Проблеми харчування. – 2013. – № 1. – С. 69-70.
3. <http://megasite.in.ua/>
4. <http://jijour.com/shho-take-ayurveda.html>
5. <http://www.typuvannia.info/uk/node/405>
6. <http://ywoman.ru/page/ajurveda-shljah-do-dovgolittja>
7. <http://znaharka.com.ua/bog-dhanvantari-mantry/>
8. “Namast” – музика до фільму “Загадкова Індія”

