

DR. RAZA KAPOOR

AYURVEDA

TRATAT DE

TERAPIE

VOLUMUL 1

Coperta: Silvia Sandu

Doctor Raza Kapoor

AYURVEDA

vol. 1

TRATAT DE TERAPIE

Toate drepturile asupra prezentei ediții sunt rezervate
Editurii L.V.B. Invest S.R.L.
ISBN: 973 - 98135 - 5 - 0

Editura L.V.B.
București, 1999

Cuprins

Introducere	7
Ayurveda – prima știință a vieții	9
Ayurveda și potențialul uman	9
Ayurveda și spiritul occidental	9
Constituția omului	11
Umorile vata, pitta, kapha	13
Determinarea constituției individuale	16
Constituția vata	18
Constituția pitta	18
Constituția kapha	19
Constituții spirituale	20
Diagnoza	22
Controlul pulsului radial	22
Tipurile pulsului	25
Diagnoza unghiilor	26
Diagnoza limbii	31
Diagnoza feței	34
Diagnoza buzelor	35
Diagnoza ochilor	36
Procesele îmbolnăvirii	37
Sistemizarea bolilor	38
Predispoziția către tipuri de boli	38
Cum lau naștere toxinele?	39
Sentimente refulate	40
Terapie	42
Dezlăurirea sentimentelor	42
Pancha Karma	43
Terapia prin vomismente (Vaman)	43
Purgative (Virechan)	45
Irigații (basti)	47
Evacuarea și terapia medicamentooasă prin canalele inferioare	47

Avertisment

Informațiile și metodele prezentate în acest volum nu trebuie să înlocuiască sfatul medicului.

Redacția nu își asumă răspunderea pentru daunele care ar putea rezulta din uzul sau abuzul metodelor de diagnoză și tratament, ca și al rețetelor reproduse în ambele volume.

Informațiile cuprinse în aceste volume sunt gândite pentru cei interesați în perfecționare, și nu ca indicații de diagnoză și terapie în sens medical.

Tipuri de clisme	48
Prizarea medicamentelor (<i>nasya</i>)	49
Tratamentul cu pulberi	51
Masaaj nazal	51
Flebotomie	52
Terapie paliativă	53
Organizarea vieții de zi cu zi după principiile	
Ayurveda	54
Recomandări pentru o viață creativă și sănătoasă	55
Desășurarea zilei	55
Alimentație și digestie	55
Igiena corporală	56
Igiena spirituală	57
Timpul și importanța lui	58
Umorile pe parcursul zilei	58
Igiena pe parcursul anului	59
Anotimpurile anului	61
Vârstele vieții	64
Astrologie	65
Longevitate	66
<i>Prāna</i>	66
<i>Ojas</i>	67
<i>Tejas</i>	68
Yoga	71
Respirație și meditație (<i>pranayama</i>)	72
Mantra	73
Asane pentru remedierea umorilor	74
Meditația	75
Masaajul	78
Remedii medicamentose	79
Farmacia din bucătărie	79
Mijloace curative neconvenționale	101
Terapia cu metale	102
Terapia cu pietre prețioase și semiprețioase	104
Terapia prin culori	110
Vraci și impostori	112
Anexa A: Mijloace terapeutice simple	115
Anexa B: Alimente antidoturi	121

INTRODUCERE

Ayurveda este un sistem unitar de medicină, ce s-a dezvoltat în India, unde este foarte răspândit. Cuvântul *Ayurveda* vine din sanscrită și înseamnă „știința vieții”. *Ayur* – „viață” sau „viață zilnică” și *veda* – „știință”. Primele informații despre Ayurveda se găsesc în *Vede*, cele mai vechi scrieri ale umanității. Această tehnică de vindecare se practică în India de peste 5000 de ani.

În spațiul european ea a pătruns relativ recent, o dată cu învățarea și practicarea tehnicilor yoga. Este bine cunoscut că, în India, înainte de a practica yoga, se studiază Ayurveda, ea fiind știința a cărei aplicare conduce la menținerea sănătății organismului, printr-un permanent apel la elementele naturii. Căci este o certitudine faptul că există un raport direct între sănătatea trupului și cea a spiritului. O persoană a cărei sănătate corporală este afectată nu se poate consacra sau se consacra greu procesului de purificare a spiritului și meditației.

Pentru o integrare corespunzătoare a omului în mediul său de viață este nevoie de buna cunoaștere a propriului organism și a funcționării lui. Știința ayurvedică pornește de la determinarea conținutului fiecărei persoane în parte, ca rezultat specifică a interacțiunii dintre cele trei principii manifeste în organismul uman: *ajuni* dintre cele trei principii manifeste în organismul uman: *vata*, *pitta*, *kapha* (aerul, focul și apa, ca elemente primordiale fundamentale). Reglarea echilibrului dintre aceste trei principii produce tulburări de ordin comportamental sau conduce la starea de boală. Or, Ayurveda vizează tocmai menținerea acestui echilibru sau revenirea la starea de armonie între cele trei principii, în cazul în care aceasta a fost pierdută. Scopul final este, firește, o viață îndelungată, trăită în pace, fără convulsii sau traume.

Ca orice medicină, Ayurveda se sprijină pe patru piloni de rezistență care asigură predispoziției la boli, prevenirea, diagnosticarea

și terapia. Fiecare dintre aceste direcții de interes este pusă în evidență în volumul de față, având permanent în vedere obiective pragmatice. Organizarea vieții de zi cu zi după principiile ayurvedice vizează atingerea stării de sănătate, liniște și echilibru.

AYURVEDA PRIMA ȘTIINȚĂ A VIETII

Ayurveda și potențialul uman

Învățătura Ayurveda privește omul ca un microcosmos, ca un univers în sine. Omul este rezultatul interacțiunii forțelor cosmice înconjurătoare, adică al macrocosmosului. Viața fiecărui om în parte nu poate fi separată de manifestările cosmosului. Ayurveda privește „sănătatea” și „boala” ca un tot unitar, ce cuprinde și relația dintre individ și spiritul cosmic, individ și conștiința cosmică, energie și materie.

Ayurveda îl ajută pe cel sănătos să-și păstreze sănătatea, iar pe cel bolnav să și-o recapete. Potrivit învățării Ayurveda, omul manifestă patru impulsuri biologice și spirituale: impulsul religios, impulsul financiar, impulsul reproducției și cel al libertății. Condiția realizării acestor impulsuri este o sănătate bună, echilibrată. Practicarea Ayurveda contribuie la prosperitate, sănătate și creativitate. Prin studiul Ayurvedei, oricine își poate însuși cunoștințele practice de autovindecare. Atunci când toate energiile corpului ajung în echilibru, procesele de îmbolnăvire dispar, iar cele de îmbătrânire se pot reduce în mod semnificativ. Capacitatea individului de a se autovindeca constituie baza științelor ayurvedice.

Dacă yoga reprezintă știința de a atinge absolutul, dacă tantra este o metodă eficientă de a stăpâni energia pentru a realiza unirea cu adevărul, Ayurveda este știința vieții.

Ayurveda și spiritul occidental

Modul de gândire și medicina occidentală înclină spre clasificarea caracterelor umane individuale și spre generalizarea acestor clasificări. De exemplu, Occidentul privește ca normă tot ce este

comun majorității oamenilor. Potrivit Ayurvedei, norma trebuie definită individual, căci fiecare individ prezintă un temperament aparte, spontan, și un mod de funcționare specific.

În Orient, cheia înțelegerii este acceptarea, observarea și experiența; în Occident însă, înțelegerea se obține prin introspecție, analiză și concluzii logice. În general, spiritul occidental se încrede mai mult în obiectivitate, iar cel oriental accentuează subiectivitatea. Știința orientală tinde către depășirea graniței dintre subiectivitate și obiectivitate. Diferențele menționate mai sus pot fi cauza pentru care unii occidentali întâmpină dificultăți în înțelegerea Ayurvedei. Această lucrare de prezentare a Ayurvedei are ca scop răspunsul la întrebările „Cum?” și „De ce?”.

Autorul dorește să reamintească cititorului că aceste întrebări, deși inevitabile, nu-și pot găsi întotdeauna răspunsul. Și în medicina modernă occidentală există fenomene cărora li s-a dovedit eficacitatea fără a li se înțelege cauzele.

Ayurveda însă este o știință unitară în sensul propriu al cuvântului, ale cărei principii însumează mai multe elemente. Din această cauză, este inoportun și nemulțumitor să se analizeze doar unele aspecte, înainte de a avea o privire de ansamblu asupra științei Ayurveda. Se recomandă cititorului să accepte anumite afirmații ce pot părea nefondate până când va fi capabil a-și însuși știința Ayurvedei în totalitate.

CONSTITUȚIA OMULUI

Cele cinci elemente, eterul, aerul, focul, apa și pământul se manifestă în corpul uman sub forma a trei principii de bază sau *tridoshe*, denumite și *umori*. Din combinare elementelor eter și aer se manifestă în corpul omului principiul aerului numit *vata* (în terminologia sanscrită *vata* Dosha). Elementele foc și apă se îmbină în corp ca principiul focului – *pitta*. Elementele pământ și apă se manifestă sub formă de lichid corporal denumit *kapha*.

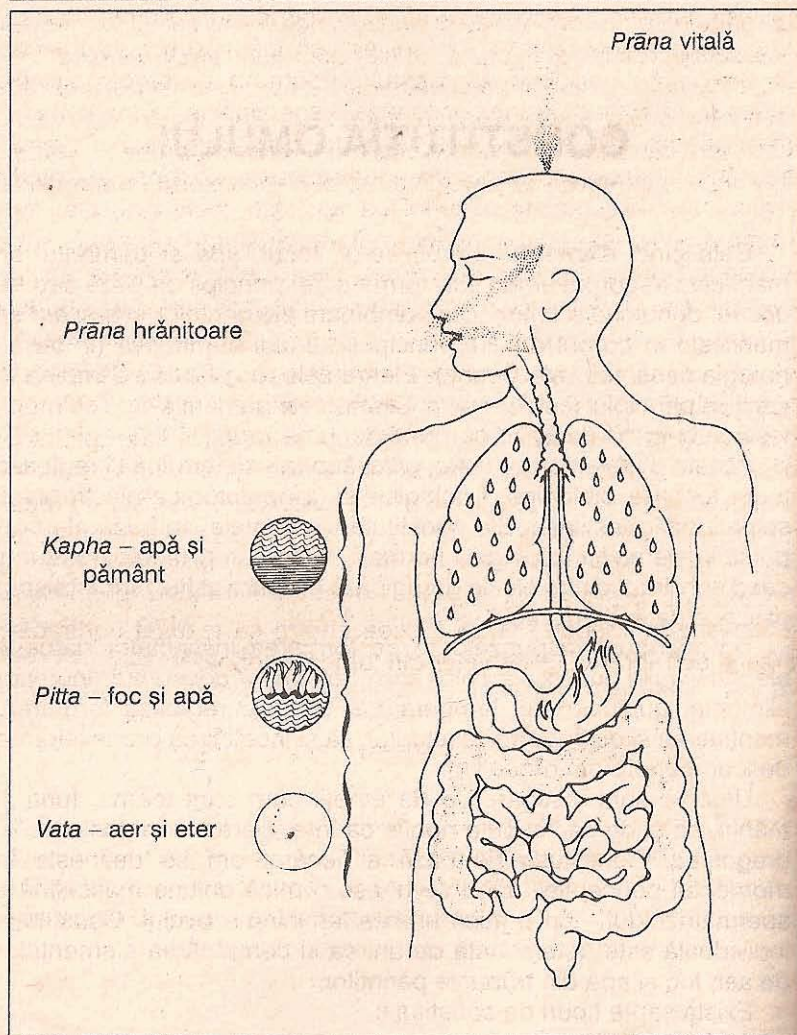
Aceste trei elemente – *vata*, *pitta*, *kapha* – determină și reglează toate funcțiile biologice, fiziologice și fiziopatologice ale trupului, spiritului și conștiinței. Ele constituie elementele de bază ale corpului, în starea sa fiziologică normală, și straturi protectoare atunci când echilibrul dintre ele se dereglează și apare astfel tendința spre procese de îmbolnăvire.

Umorele sunt răspunzătoare de formarea instinctelor naturale ale individului, inclusiv a celor care determină consumul anumitor alimente, gusturile sau temperatura. Umorele reglează formarea, menținerea și distrugerea țesuturilor, ca și încetinirea proceselor de descompunere din organism.

Umorele sunt inseparabile de emoții cum sunt teama, furia și mânia, ca și de sentimente nobile ca înțelegerea, compasiunea și dragostea. Constituția de bază a fiecărui om se definește în momentul concepției, când se unesc o mică unitate masculină – spermatozoidul – cu o mică unitate feminină – ovulul. Constituția individuală este determinată de unirea și combinarea elementelor de aer, foc și apă din trupurile părinților.

Există șapte tipuri de constituții:

1. *Vata*
2. *Pitta*
3. *Kapha*
4. *Vata – pitta*
5. *Pitta – kapha*
6. *Vata – kapha*
7. *Vata – pitta – kapha*



Localizarea vata, pitta și kapha

Între acestea, există numeroase alte sub-tipuri în funcție de proporția elementelor vata, pitta, kapha.

Prāna este energia vitală ce activează trupul și spiritul. Ea este responsabilă atât de funcțiile cerebrale superioare (atenție, memo-

rie, gândire etc.), cât și de activitatea motorie și senzitivă. Prāna localizată în creștet este prāna „vitală”, iar cea aflată în spațiul cosmic este prāna „hrănitoare”. Respirația asigură schimbul permanent între prāna vieții și prāna hrănitoare. Prin inspirație, prāna hrănitoare pătrunde în organism și alimentează prāna vieții. La expirație, se elimină produse de degradare obținute în urma metabolismului.

Constituția este denumită în sanscrită *prakruti* ceea ce înseamnă „natură”, „creativitate” sau „prima creație”. Constituția de bază a omului rămâne neschimbată de-a lungul vieții și este determinată genetic. Proporția de elemente din momentul nașterii rămâne constantă, dar elementele se modifică în funcție de mediul înconjurător.

De-a lungul întregii vieți, are loc un schimb neîntrerupt între mediul intern și cel extern. Mediul extern cuprinde forțele cosmice (macrocosmos), iar forțele interioare (microcosmos) se supun principiilor vata-pitta-kapha. Unul dintre principiile fundamentale de vindecare Ayurveda spune că prin modificarea alimentației și a modului de viață se poate crea un echilibru între forțele ce acționează în interiorul omului, ceea ce are ca rezultat contracararea și echilibrarea influențelor din lumea exterioară.

Umorele vata, pitta, kapha

Potrivit învățăturii Ayurveda, o înțelegere clară a celor trei umori constituie condiția de bază a puterii de vindecare. Conceptul vata-pitta-kapha este propriu științelor Ayurveda și reprezintă un potențial punct de plecare spre a revizui fundamental știința medicală a Occidentului. Traducerea cuvintelor vata, pitta și kapha și înțelegerea conceptelor legate de ele este însă destul de dificilă pentru un occidental.

Vata este principiul mișcării. Tot ce se mișcă se numește vata, ca urmare poate fi tradus ca „principiul aerului din corp”. Dar elementul aer din atmosfera exterioară nu este același cu elementul aer din corp. Vata – sau elementul aer raportat la trup – poate fi definită ca energie subtilă care reglează mișcările biologice. Acest principiu biologic produce toate modificările subtile în metabolism. Vata constă din elementele eter și aer.

Ea reglează respirația, bătaia pleoapelor, mișcările mușchilor și țesuturilor, bătăile inimii, toate întinderile și contracțiile, mișcarea citoplasmei și membranelor celulare și impulsurile celulelor nervoase. Principiului *vata* i se supun senzații și emoții ca nervozitatea, teama, tremurul și spasmele. *Vata* își are lăcașul în intestinul gros, în cavitatea abdominală, oase, piele, urechi și în șolduri. Atunci când se dezvoltă un exces de *vata* în corp, el se acumulează în zonele enumerate mai sus.

Pitta se traduce ca foc, deși nu înseamnă exact „foc”. Flacăra unei lumânări și focul din cămin pot fi văzute, dar energia *foc* a unui organism *pitta* nu este vizibilă. *Pitta* include digestia, absorbția, asimilarea, nutriția, metabolismul, temperatura corpului, strălucirea ochilor, inteligența și capacitatea de înțelegere. În sens psihologic, *pitta* provoacă furie, ură și gelozie. *Pitta* se localizează în intestinul subțire, stomac, glandele sudoripare, sânge, țesuturile adipoase ori piele și este format din două elemente: foc și apă.

Kapha se traduce prin apă biologică. Acest principiu este format din elementele pământ și apă. *Kapha* leagă elementele din corp și formează materialul pentru structura corporală. Această umoare menține capacitatea de apărare a organismului. Constituentul principal al *kapha* este apa, care este responsabilă sub aspect fiziologic de capacitatea naturală de rezistență a țesutului. *Kapha* generează lichidul din articulații, umiditatea pielii, facilitează vindecarea rănilor, umple spațiile goale din trup, conferă forță biologică, vitalitate și stabilitate, susține memoria, dă energie inimii și plămânilor și menține rezistența naturală. *Kapha* se manifestă în coșul pieptului, gât, cap, tâmpole, nas, gură, stomac, încheieturi, citoplasmă, plasmă și secrețiile corpului.

Sub aspect psihologic, *kapha* răspunde de lăcomie, invidie îndelungată și de sentimentul de prizonierat, dar se manifestă și în înclinația spre liniște, iertare și dragoste. Sediul său este cavitatea toracică.

Funcțiile umorilor

<i>Vata</i>	<i>Pitta</i>	<i>Kapha</i>
aer și eter	foc și apă	apă și pământ
mișcare	căldura corpului	stabilitate
respirație	temperatură	energie
necesități naturale	digestie	elasticitate
transformarea țesuturilor	percepție	lubrefiere
funcții motorii	înțelegere	iertare
funcții senzoriale	foame	lăcomie
desprindere de pământ	sete	prizonierat
secreții	inteligență	acaparare
excreții	furie	cramponare
teamă	ură	posesiune
senzație de gol	gelozie	îngrijorare

Premisa unei bune sănătăți este o stare de echilibru între umori. De exemplu, principiul aerului alimentează focul din corp, dar apa este necesară pentru a stăpâni focul, care altfel ar arde țesuturile. *Vata* pune în mișcare *kapha* și *pitta*, care sunt, în mod natural, imobile. Împreună, cele trei umori reglează schimbul de substanțe: anabolismul (*kapha*), adică obținerea de noi substanțe, catabolismul (*vata*), adică dezintegrarea materiilor, și metabolismul (*pitta*), echivalent cu totalitatea transformărilor. Dacă *vata* iese din echilibru, apare o dereglare, adică un catabolism exagerat și o accentuare a proceselor de îmbătrânire a organismului. Atunci când procesele de anabolism prevalează asupra celor de catabolism, urmarea este o accelerare a creșterii și regenerării organelor și țesuturilor. Un excident de *pitta* dereglează metabolismul, un excident de *kapha* accelerează procesele anabolice și un excident de *vata* duce la slăbire (catabolism accentuat).

În copilărie, predomină anabolismul și elementele *kapha*, căci în țara aceasta are loc o creștere pronunțată. La vârsta adultă, se manifestă preponderent elementele *pitta*, corpul ajungând la maximum de creștere și fiind stabil. La bătrânețe, predomină catabolismul și *vata*, căci în corp încep procesele de degradare.

Determinarea constituției individuale

Tablelul următor are ca scop facilitarea determinării constituției. Trebuie să aveți în vedere că datele cuprinse redau aspectul pur al fiecărui element constitutiv, dar că nici o constituție individuală nu constă dintr-un singur element. Fiecare om este un amestec al celor trei elemente, cu o înclinație spre unul sau mai multe elemente pure.

În funcție de răspunsul cel mai potrivit, se vor înscrie în dreptul fiecărei caracteristici V pentru vata, P pentru pitta, K pentru kapha și astfel se obține o imagine generală a constituției.

Dacă se observă caracteristici ce se abat de la umoarea pură, poate fi vorba despre o dereglare a acesteia.

Caracteristici	Vata	Pitta	Kapha
• statura	subtire	medie	masivă
• greutate	mică	medie	supraponderal
• piele	uscată, aspră rece măslinie	moale, grasă caldă deschisă roșcată gălbuie	groasă, grasă rece palidă albă
• păr	negru uscat creț	blond sau roșcat gras moale încărunțit devreme	închis sau deschis gras ondulat
• dinți	proeminenți mari și strămbi paradontoză	normali gălbui gingii moi	puternici albi
• ochi	mici uscați inexpressivi căprui sau negri	agéri pătrunzători verzi cenuși	mari atrăgători albaștri cu gene mari

Caracteristici	Vata	Pitta	Kapha
• apetit	reduc schimbător	bun excesiv	reduc constant
• gust	duce acru sărat	duce amar astringent	iute amar astringent
• sete	variabilă	excesivă	reducă
• scaun	uscat dur constipație	moale vâscos frecvent	tare vâscos rar greu
• activitate fizică	foarte activ	activ	letargic
• spirit	neliniștit activ	agresiv inteligent	liniștit lent
• temperament	nesigur fricos imprevizibil	iritabil agresiv gelos	liniștit introvertit lacom
• credință	de scurtă durată neliniștitoare;	fanatică bună	constantă reține greu dar fermenic romantic;
• memorie	cu: zboruri, salturi, fugă	cu: puțin război	cu: mări, lacuri, fluviu
• somn	puțin, întrerupt	puțin adânc	mult greu
• vorbire	rapidă	clară și tăioasă	lentă monotonă
• stare financiară	proastă cheltuieste pe lux	medie cheltuieste pe necesități	bună economisește pentru mâncare
• puls	slab rapid unduitor ca mișcările unui șarpe	mediu în salturi sacadat ca o broască	lent rar ca mișcările unei lebede

Constituția *vata*

Oamenii cu o constituție pură *vata* sunt de obicei subdezvoltați fizic. Ei au deseori pieptul plat, cu ligamentele și venele foarte vizibile. Au un ten brun, pielea rece, aspră, uscată și plină de crăpături. Deseori prezintă alunițe închise la culoare.

În schimb, oamenii de tip *vata* sunt fie prea înalți, fie prea scunzi, cu oase subțiri și încheieturi proeminente, ca urmare a musculaturii slab dezvoltate. Părul lor este rar și creț, genele subțiri și ochii neștrălucitori. Ochii pot fi înfundați, mici, uscați, vioi, cu o conjunctivă uscată și cu aspect murdar. Unghiile sunt aspre și fărămicioase. Forma nasului este coroiată.

Sub aspect fiziologic, au un apetit și o digestie variabilă. Oamenii *vata* înclină spre dulce, acru și sărat și le plac băuturile fierbinți. Urinează puțin, scaunul este tare și uscat. Acest tip de oameni transpiră mai puțin decât celelalte tipuri. Se pot adapta mai ușor la somn puțin. Ei suferă deseori de circulație periferică defectuoasă (picioare și mâini reci). Acești oameni sunt creativi, activi și neobosiți. Vorbesc și merg repede, dar obosesc ușor.

Sub aspect psihologic, au o memorie scurtă, dar o capacitate de percepție rapidă. Pot înțelege foarte ușor o problemă, dar o uită la fel de ușor. Au o voință slabă, tind spre delăsare și nu prea dau dovadă de toleranță, încredere în sine sau curaj. Au o capacitate rațională slabă, sunt nervoși, anxioși și temători. Fiecare tip constituțional prezintă un anumit comportament în relațiile cu mediul. Tipul *vata* are tendința de a câștiga ușor banii, dar și de a-i cheltui cu ușurință.

Constituția *pitta*

Oamenii de acest tip sunt de statură medie, zvelți și pot avea oase subțiri. Coșul pieptului nu este atât de plat ca la tipul *vata* și tendoanele și venele nu sunt atât de pronunțate.

Ei pot prezenta multe alunițe și pistrui de culoare albăstrie sau brun roșcată. Oasele nu sunt atât de vizibile ca la tipul *vata*.

Tenul poate fi arămiu, gălbui, roșiatic sau deschis. Pielea este moale, caldă și mai puțin ridată ca la tipul *vata*. Părul este subțire, mătăsoș, roșcat sau negru, cu tendință spre încăruntire și cădere

limpurle. Ochii pot fi cenușii, verzi sau căprui deschis și depărtați. Conjunctiva este umedă și gălbuie. Unghiile sunt moi. Nasul este drept iar vârful lui tinde să se înroșească.

Sub aspect fiziologic, acești oameni prezintă un metabolism și o digestie bune și, deci, apetit. Oamenii de tip *pitta* consumă cantități mari de alimente și lichide și au o tendință naturală spre dulce, amar și astringent. Nu le plac băuturile reci. Somnul lor are o durată normală, fără întreruperi. Cantitatea de urină eliminată este mare, iar scaunul este moale, uneori fluid și bogat. Au tendința către o transpirație excesivă. Temperatura corpului poate fi puțin mai ridicată. Picioarele și mâinile sunt de obicei calde. Oamenii de tip *pitta* nu suportă bine expunerile îndelungate la soare, căldura sau munca grea.

Sub aspect psihologic, oamenii *pitta* prezintă o bună capacitate de asimilare. Sunt ascuțiți la minte și pot fi buni oratori. Sub aspect emoțional, tind către ură, mânie și gelozie.

Sunt oameni ambițioși și devin cu plăcere conducători. Apreciază bunăstarea materială și trăiesc de obicei în condiții economice sănătoase. Le place de asemenea să arate și altora bunăstarea și comorile lor.

Constituția *kapha*

La oamenii de constituția *kapha*, corpul este bine dezvoltat. Ei au și o tendință pronunțată de îngrășare. Coșul pieptului este neted și lat. Datorită pielii lor consistente, nu li se văd venele și tendoanele. Au o musculatură bine dezvoltată, iar oasele sunt pronunțate.

Tenul lor este deschis și gras, iar pielea este moale și lucioasă, dar uneori poate fi rece și palidă. Părul este bogat, închis la culoare, moale și ondulat. Irisul este de culoare închisă sau albastră, cu o structură densă, albul ochiului este curat și strălucitor. Mucoasele nu tind spre înroșire.

Sub aspect fiziologic, oamenii de tip *kapha* au un organism armonios, funcțiile digestive sunt relativ lente. Ei mănâncă mai puțin și au tendința de a se mișca lent. Le plac alimentele iuți, amare și astringente. Scaunul lor este moale și poate fi de culoare deschisă, iar evacuarea se face lent. Transpiră în cantități medii și au somnul adânc și lung. Au o vitalitate puternică, manifestată

printr-o puternică răbdare. Oamenii de tip *kapha* sunt în general sănătoși, optimiști și pașnici.

Sub aspect psihologic, ei tind spre toleranță, iertare și dragoste, dar pot manifesta și lăcomie, introvertire, invidie și rapacitate. Capacitatea lor de asimilare este lentă dar profundă; atunci când înțeleg un lucru, îl păstrează în memorie timp îndelungat.

Oameni *kapha* sunt de obicei bogați; ei pot câștiga bani, dar au tendința de a-i păstra cu strictețe.

Constituții spirituale

Pe plan spiritual și astral, există trei însușiri, sau *gune*, care corespund celor trei umori ale constituției fizice. În medicina ayurvedică, aceste trei însușiri formează baza pentru diferențierea temperamentelor umane și pentru diferențierea individuală a dispozițiilor psihologice și morale. Aceste însușiri de bază se numesc *sattwa*, *rajas* și *tamas*.

Sattwa exprimă esența, înțelegerea, puritatea, compasiunea și dragostea.

Rajas reprezintă mișcarea, agresivitatea și extrovertirea. *Rajas* se referă la domeniul senzorial.

Tamas se manifestă ca neștiință, inerție, greutate și conservatorism.

Oamenii care au un temperament *sattwa* dispun de un corp sănătos și au un comportament și o conștiință curate. Ei cred în Dumnezeu, sunt religioși și chiar habotnici.

Oamenii cu un temperament *rajas* sunt interesați de afaceri, bunăstare, putere, prestigiu și poziție. Savurează bunăstarea și sunt, în general, extrovertiți. Pot crede în Dumnezeu, dar își pot schimba brusc religia. Tendința lor spre reușite politice este foarte pronunțată.

Oamenii de tip *tamas* sunt leneși, încăpățânați și capabili să distrugă și alți oameni. În general, au puțin respect față de alții, dar sunt religioși. Toate acțiunile lor au un substrat egoist.

Un om cu un temperament *sattwa* poate atinge ego-ul său fără un efort prea mare, în timp ce oamenii *rajas* și *tamas* trebuie să muncească mai mult ca să ajungă această stare.

Aceste trei energii spirituale subtile sunt responsabile de modul de comportament, care poate fi modificat prin practicarea disciplinelor spirituale (yoga). Medicul ayurvedic (*vaidya*) poate sprijini acest proces de modificare a comportamentului, căci el știe cum acționează aceste însușiri și își poate da seama care dintre cele trei *gune* predomină. Prin indicații practice, medicul ayurvedic poate conduce pacientul spre un mod de viață spirituală și trupească echilibrat.

DIAGNOZA.

În medicina alopată (modernă), diagnoza înseamnă identificarea bolii după ce aceasta și-a făcut apariția. Pentru Ayurveda, termenul are un cu totul alt înțeles: el desemnează supravegherea continuă a interacțiunii dintre ordinea (sănătate) și dezordinea (boală) din organism, îmbolnăvirea fiind rezultatul interacțiunii umorilor corpului. Simptomele sunt întotdeauna legate de o perturbare a echilibrului celor trei umori, *vata*, *pitta* și *kapha*, pe care îl putem reface numai dacă știm natura dezechilibrului.

Ayurveda oferă metode precise pentru detectarea semnelor unei viitoare îmbolnăviri. Controlul zilnic al pulsului, observarea limbii, feței, ochilor, buzelor sau a unghiilor ne permit să detectăm din timp ce proces patologic este gata să se declanșeze, care organ este atins, care este nivelul toxinelor și în ce măsură e perturbat echilibrul celor trei umori. Cunoscând toate acestea din vreme, putem prevedea reacțiile viitoare ale organismului și – lucrul cel mai important – putem lua măsurile adecvate.

Controlul pulsului radial

Pulsul se ia, de obicei, la încheietura mâinii și aici se găsește pulsul radial, dar el poate fi examinat și în alte părți ale corpului.

Pulsul radial se examinează punând ușor vârful degetelor arătător, mijlociu și inelar puțin deasupra încheieturii mâinii. Degetele sunt ușor depărtate și le ridicăm pe rând pentru a simți mai bine diferitele bătăi ale pulsului, iar brațul la care îl examinăm este un pic îndoit, cu încheietura îndreptată spre interior. Controlul pulsului se face la ambele mâini, iar când îl luăm altei persoane poziția corectă este stând așezat în fața ei. Degetele apasă ușor slăbind presiunea și căutăm să percepem atât bătăile de la suprafață (pulsul superficial), cât și pe cele din profunzime. Este important ca atât pacientul, cât și examinatorul să fie relaxați. Pulsul nu se examinează după masă, consum de alcool, contact sexual, efort fizic sau emoții puternice, după baie, masaj sau plajă, întrucât



Controlul pulsului radial

căldura și emoțiile modifică pulsul, inducându-ne în eroare. De asemenea, trebuie să ne asigurăm că pacientului nu îi este foame sau sete și că nu se află în apropierea unei surse de căldură.

Fiecare deget percepe pulsul uneia dintre umori și știm care umoare predomină în organism după pulsul care se simte cel mai bine. De asemenea, anumite bătăi ale lui ne semnalează tulburări ale umorii respective sau ale anumitor organe.

Degetul arătător examinează pulsul umorii *vata* și dacă el se simte cel mai tare, înseamnă că în constituție predomină *vata*. Dacă acesta e iute, slab, neregulat și unduios, asemeni mișcărilor unui șarpe – de unde și numele de „pulsul șarpelui”, cum îl denumesc Ayurveda – el indică o perturbare a umorii *vata*.

Mijlociul examinează pulsul *pittei* și dacă această umoare predomină, el se va simți cel mai tare. Bătăile lui sunt regulate, vioace și nervoase, aducând cu săriturile broaștei. Este numit „pulsul broaștei” și indică o perturbare a *pittei* în organism.

Inelarul examinează pulsul *kaphei*. Acest puls e rar și moale în același timp, ca un fâlfâit de aripi, iar bătăile lui seamănă cu mișcările de du-te-vino ale lebedei pe apă, de unde și numele de „pulsul lebedei”.

Controlul pulsului ne permite să cunoaștem și starea unor organe de importanță vitală – inimă, creier, ficat, rinichi etc. Fiecare deget care va recepționa informații despre mai multe organe, în funcție de mâna la care examinează pulsul și după percepția acestuia (pulsul superficial sau pulsul din profunzime), e așezat pe meridianul corespunzător umorii sale. Astfel, arătătorul – care examinează pulsul *vatei*, va examina elementul aer din corp, mijlociul – așezat pe locul pulsului *pittei* – va examina elementul foc, iar inelarul așezat pe pulsul *kaphei* – va examina elementul apă.

La mâna dreaptă

Arătătorul testează, după pulsul perceput la suprafață, activitatea intestinului gros, iar după pulsul din profunzime, activitatea plămânilor. Un puls superficial puternic indică o perturbare a umorii *vata* în intestinul gros, iar bătăile sonore și puternice ale pulsului perceput în profunzime arată o congestie a plămânilor.

Degetul mijlociu examinează starea vezicii biliare (pulsul superficial) și a ficatului (pulsul din profunzime).

Pulsul superficial testat de degetul inelar informează despre starea de sănătate a pericardului (membrana care învelește inima).

iar pulsul din profunzime – despre echilibrul celor trei umori, *vata*, *pitta* și *kapha*.

La mâna stângă

Degetul arătător examinează activitatea intestinului subțire (pulsul superficial) și a inimii (pulsul din profunzime). Pulsul superficial testat de degetul mijlociu ne informează despre starea stomacului, iar pulsul din profunzime – despre cea a splinei. În fine, inelarul ne informează despre vezica urinară (pulsul de la suprafață) și rinichi (pulsul din profunzime).

Ne vom deprinde să percepem diferitele bătăi ale pulsului și să sesizăm „semnalele” emise numai dacă exersăm zilnic. De asemenea, pentru a evita erorile, același puls trebuie examinat în diferite momente ale zilei, respectând riguros condițiile unui control corect.

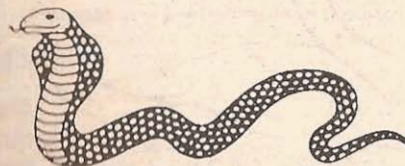
Brațul este ușor îndoit, iar încheietura mâinii îndreptată puțin spre interior. Cele trei degete – arătătorul, mijlociul și inelarul – sunt un pic depărtate. Ele apasă ușor, slăbind din când în când presiunea, pentru a simți mai bine diferitele bătăi ale pulsului.

Tipurile pulsului

Pulsul șarpelui

lute, neregulat, slab, „rece”, cu bătăi sacadate.

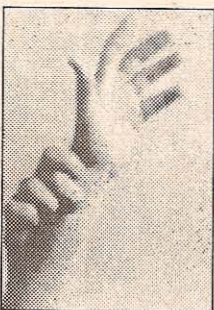
Frecvența pulsului: 80-100 bătăi/minut.



Degetul arătător e așezat pe pulsul umorii *vata*. Dacă acest puls se simte cel mai tare, înseamnă că *vata* predomină. Bătăile lui sunt iuți și unduioase ca mișcările unui șarpe.

Pulsul broaștei

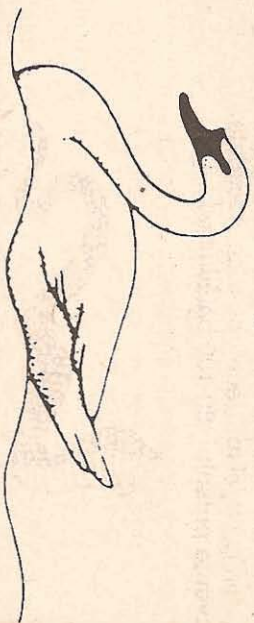
Regulat, vioi, nervos, de forță medie, „fierbinte“.
Frecvența pulsului: 70-80 bătăi/minut.



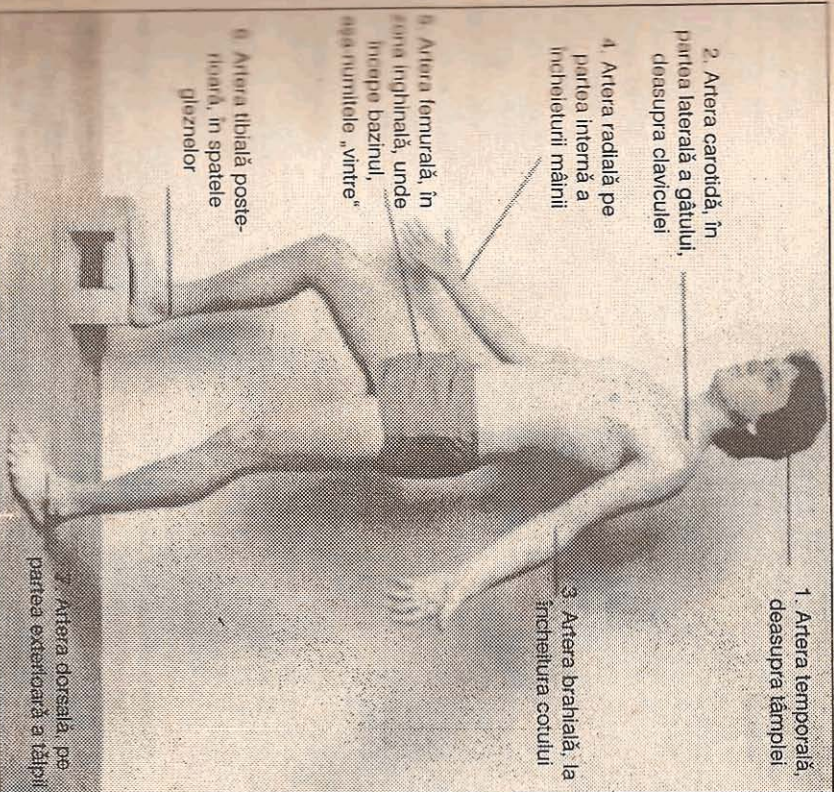
Degetul mijlociu percepe pulsul umorii *pitta*, iar dacă aici se simte cel mai tare, înseamnă că în constituție predomină *pitta*. Bătăile lui sunt vioale zvăcnite, ca săriturile broaștei.

Pulsul lebedei

Puternic, rar, continuu, regulat, moale, „cald“.
Frecvența pulsului: 60-70 bătăi/minut.



Înelarul percepe pulsul umorii *kapha*, iar dacă acesta se simte cel mai tare, în constituție predomină *kapha*. Bătăile lui rare, continue, moi, seamănă cu mișcările de du-te-vino ale lebedei pe apă.



Locurile unde poate fi examinat pulsul

Pulsul și organele

Mâna dreaptă:

Pulsul perceput la suprafață:

1) Intestin gros; 2) Vezica biliară; 3) Pericard.

Pulsul perceput în profunzime:

1) Plămâni; 2) Ficat; 3) Echilibrul vata-*pitta*-*kapha*.

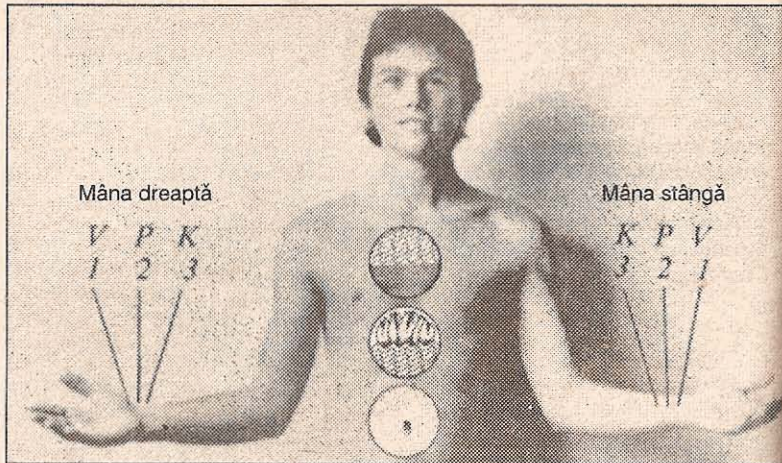
Mâna stângă:

Pulsul perceput la suprafață:

1) Intestin subțire; 2) Stomac; 3) Vezică urinară.

Pulsul perceput în profunzime:

1) Intimă; 2) Splină; 3) Rinichi.



Pulsul și organele

Diagnoza unghiilor

Ayurveda consideră unghiile un „rebut” osos. La fel ca buzele, ochii, limba, fața etc., unghiile reflectă starea de sănătate a organismului. Observați forma, mărimea, culoarea, conturul și modificările apărute pe suprafața lor. În plus, observați dacă unghiile sunt fine, bombate și flexibile sau, dimpotrivă, uscate, aspre și exfoliate, precum și pata mică, albă, în formă de semilună, de la rădăcina unghiei.

Unghiile uscate, aspre, rigide, încovoiate, lipsite de strălucire și ale căror vârfuri se rup ușor arată că în organism predomină *vata* (fig. 1). Dacă unghiile sunt fine, flexibile, de culoare roz și un pic strălucitoare, în corp predomină *pitta* (fig. 2). Unghiile groase, puternice, flexibile, foarte strălucitoare și cu un contur regulat indică predominanța *kaphei* (fig. 3).

Culoarea normală a unghiilor este roz, iar modificarea ei avertează asupra unei disfuncții din organism. Anemicii au unghiile lipsite de culoare, în vreme ce persoanele cu un exces de globule roșii le au roșii. Unghiile gălbui indică (exceptând cazul fumătorilor) icter sau ficat obosit, cele albastrii – plămâni slăbiți sau insuficiență

cardiacă. Când semiluna de la rădăcină e albastră, e vorba de o disfuncție a ficatului, iar dacă e roșie – de o stare de slăbiciune a organismului. Petele albe, dacă sunt pe mai multe unghii, indică lipsă de calciu sau de zinc.

O atenție deosebită trebuie acordată tuturor modificărilor de pe suprafața unghiilor. Dungile în lungime (fig. 4) indică tulburări de digestie (absorbție defectuoasă) și un dezechilibru al umorii *vata*; când sunt transversale, semnaleză hrană deficitară sau o boală cronică. Uneori, dungile transversale sunt adânci, săpând adevărate trepte pe suprafața unghiei (fig. 5); în acest caz, e vorba de deficiențe de nutriție grave și de un dezechilibru al focului interior – *agni*. Un șanț transversal adânc, însoțit de ridicarea vârfului unghiei, indică febră îndelungată sau o boală cronică (fig. 6). Vârful unghiei îngroșat și ridicat (fig. 7) indică o infecție cronicizată în plămâni și perturbarea umorii *kapha*. Când unghia se îngroșează și se încovoie exagerat la vârf (fig. 8), semănând cu pliscul papagalului, e vorba de tuse cronică și un dezechilibru al *kaphei*. Unghia îngroșată, convexă, care seamănă cu un bulb sau cu capătul unui bețisor de tobă (fig. 9) – de unde și numele de „unghie bețisor de tobă” sub care e cunoscută în medicina ayurvedică – indică insuficiență cardiacă, plămâni slăbiți și *prāna* insuficientă. Unghiile conave, ca niște linguri, semnaleză lipsă de fier.

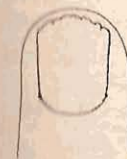
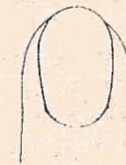
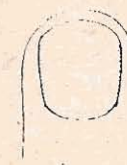
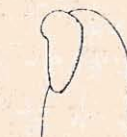
Fig. 1. *Vata* – uscată, aspră, exfoliatăFig. 2. *Pitta* – fină, moale, flexibilă, de culoare rozFig. 3. *Kapha* – groasă, puternică, strălucitoareFig. 4. Linii în lungime – absorbție defectuoasă; dezechilibrul *vatei*Fig. 5. Trepțe pe unghie – nutriție deficitară; dezechilibrul lui *agni*

Fig. 6. Șanț pe unghie – febră îndelungată, boală cronică

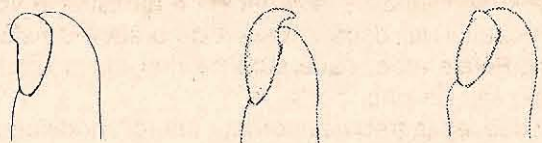
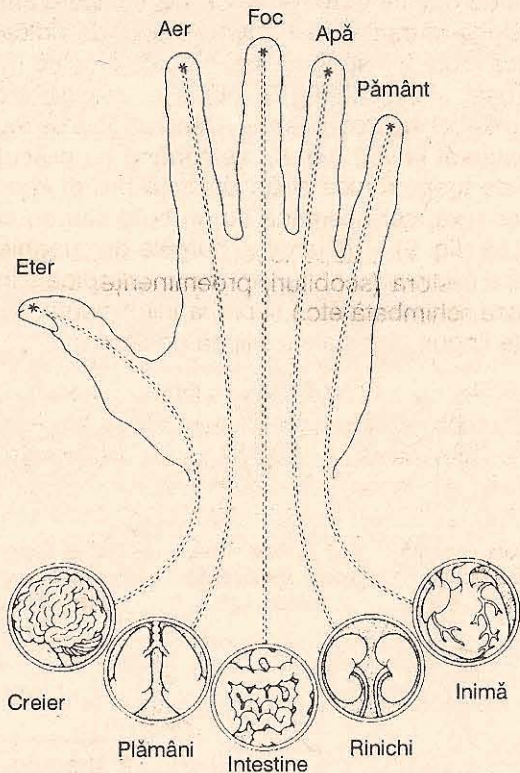


Fig. 7. Vârf îngroșat și ridicat – infecție cronică în plămâni; dezechilibrul *kaphei*

Fig. 8. „Unghie plisc de papagal” – tuse cronică; dezechilibrul al *kaphei*

Fig. 9. „Unghie bețșor de tobă” – probleme cu inima și plămâni



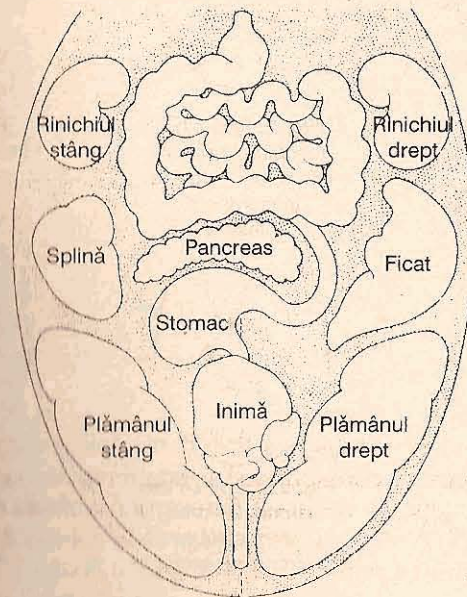
Fiecărui deget îi corespunde un anumit organ, iar modificările apărute pe unghia lui ne arată care organ suferă. Astfel, degetul mare e legat de craniu și creier, arătătorul – de plămâni, mijlociul de intestinul subțire, inelarul – de rinichi, iar degetul mic – de inimă.

O pată albă apărută pe unghia degetului inelar semnalează calculi în rinichi. Dacă pata se află pe unghia degetului mijlociu, e vorba de calcifieri în intestin, iar dacă se află pe unghia arătătorului – de calcifieri în plămâni.

Diagnoza limbii

După cum se știe, limba este organul gustului (reamintim că numai o limbă umedă percepe gustul, dacă e uscată își pierde sensibilitatea) și, de asemenea, al vorbirii (facultate cu ajutorul căreia ne facem cunoscute gândurile, ideile, sentimentele). Dar limba este și o „oglină” a proceselor care au loc în organismul nostru.

Priviți-vă zilnic limba! Observați mărimea, forma, culoarea și suprafața ei, fiți atenți la modificările apărute și dacă există zone mai sensibile! După cum se vede în figura alăturată, pe limbă sunt reprezentate diferite organe, iar când ele funcționează prost sau sunt bolnave, faptul se reflectă pe limbă. Știm care organ este afectat, precum și în ce fel, după locul unde au apărut modificările și după natura acestora (scobituri, proeminente, bășicuțe, linii, crăpături, culoare schimbată etc.).



O limba încărcată indică întotdeauna toxine în tubul digestiv. Dacă ea este încărcată înspre rădăcina (fig. 1), înseamnă că toxinele sunt în intestinul gros, dacă e încărcată spre vârf, ele sunt în intestinul subțire, iar când limba e încărcată la mijloc și zona albă e înconjurată de un câmp roșu (fig. 2), înseamnă că există toxine și în intestinul gros, și în intestinul subțire, și în stomac. Dacă limba e încărcată la rădăcină, dar zona albicioasă are forma literei U (fig. 3) e vorba de o iritare a intestinelor. Când pe margini apar scobituri de parcă limba ar fi mușcată (fig.4), faptul semnalează o absorbție defectuoasă a substanțelor nutritive în intestine, iar crăpăturile apărute pe suprafața limbii (fig. 5) semnalează că în intestinul gros există un dezechilibru cronicizat al umorii vata.

Marginiile adâncite în apropierea vârfului limbii (fig. 6) indică o sensibilitate a plămânilor; dacă pe ele au apărut bășicuțe, ca o spumă (fig. 7), e vorba de bronșită, iar dacă marginile adâncite sunt colorate în maroniu (fig. 8) – de pneumonie.

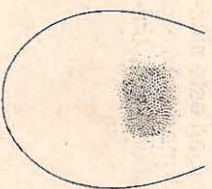


Fig. 1. Pată albă groasă (limbă încărcată) la rădăcină – toxine în intestinul gros

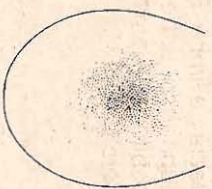


Fig. 2. Pată albă înconjurată de un câmp roșu – toxine în stomac și intestine

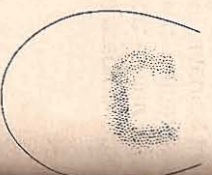


Fig. 3. Limbă încărcată în forma de U – intestine iritate



Fig. 4. Margini „mușcate” – absorbție defectuoasă

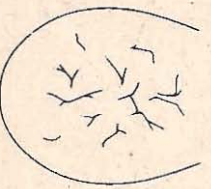


Fig. 5. Crăpături pe suprafața limbii – dezechilibru cronic al vatei



Fig. 6. Adâncitură de o parte și de alta a vârfului limbii – plămâni slăbiți

O brazdă dreaptă pe mijlocul limbii (fig. 9) indică afecțiuni ale coloanei vertebrale. Când linia este frântă, e vorba de suferințe ale coloanei, care pot merge până la deformări patologice ale curburilor sale (gen lordoză, scolioză, cifoscolioză ș.a.m.d). Putem ști în care regiune a coloanei sunt problemele după locul unde se înfrâdează linia; astfel, dacă linia se frânge lângă rădăcina limbii (fig. 10), suferințele sunt în regiunea inferioară a coloanei, dacă linia se frânge în centrul limbii (fig. 11), ele sunt în regiunea centrală a coloanei, iar dacă ea se frânge lângă vârf (fig. 12), problemele sunt localizate în regiunea cervicală.

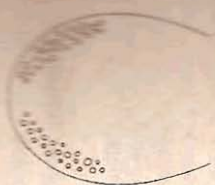


Fig. 7. Limbă acoperită la vârf în spumă albă

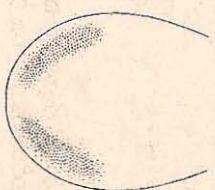


Fig. 8. Margini adâncite colorate în maroniu – pneumonie

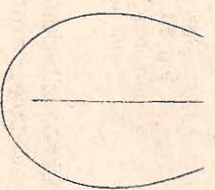


Fig. 9. Brazdă pe mijlocul limbii – emoție negativă înăbușite ateciază coloana vertebrală.



Fig. 10. Linie curbată lângă rădăcina limbii – dureri în regiunea inferioară a coloanei

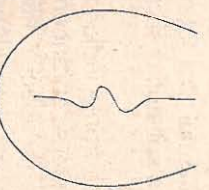


Fig. 11. Linie curbă la mijloc – dureri în regiunea dorsală a coloanei

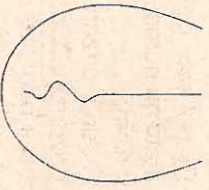


Fig. 12. Linie curbă la vârf – dureri în regiunea cervicală

Limba uscată indică un deficit al plasmelor în organism, iar o linie cu marginile neregulate (fig.13) semnalează teamă și griji excesive care afectează organismul.

Modificarea culorii semnalează, de asemenea, perturbări ale sistemului. Limba palidă indică anemie (scăderea numărului de globule roșii) sau o altă deficiență a sângelui, când e gălbuie sem-

nalează un exces de secreție biliară sau o proastă funcționare a ficatului, iar când e albăstrie (evident, dacă această culoare nu se datorează unui aliment, de pildă afine, pe care tocmai l-am consumat), indică o boală de inimă (fig. 14).

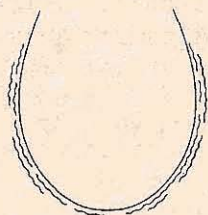


Fig. 13. Margini tremurate - teamă și griji adânci

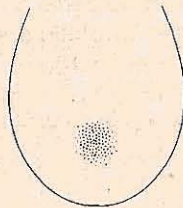


Fig. 14. Colorare în albastru lângă vârful limbii - inimă slăbită

Limba albicioasă indică un dezechilibru al kaphei, limba galben-verzuie, dezechilibrul pittei, iar limba maroniu închis - dezechilibrul umorii vata.

Diagnoza feței

Chipul este oglinda sufletului. Dar fața - dacă știm să o citim - ne arată nu numai cum este sufletul, ci și cum decurg procesele din organism.

Ridurile orizontale de pe frunte indică temeri și griji adânci. Un rid orizontal adânc în apropierea sprâncenei drepte semnaleză de emoțiile negative înăbușite (în special mânia) afectează ficatul, iar dacă el se află lângă sprânceana stângă, organul afectat este splina.

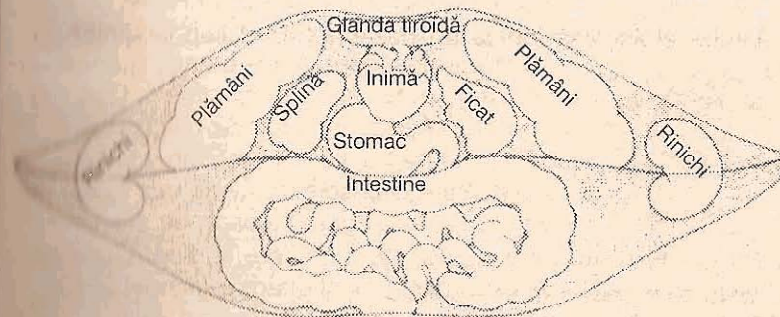
Cearcănele de sub ochi arată că rinichii nu funcționează bine. Petele închise și de formă neregulată, ca niște fluturi, apărute pe nas sau pe obraji constituie un semnal că organismul nu fixează fierul sau acidul folic și că există tulburări digestive din cauză că *agni* (focul) este deficitar.

Fața ne arată totodată cărui tip aparținem. Se știe că, în general persoanele cu constituție *vata* nu se pot îngrășa; prin urmare, obraji lor vor fi supti și căzuți. Oamenii cu constituție *kapha* au, dimpotrivă, un metabolism lent, rețin apa și grăsimile, iar obraji lor vor

fi rotunzi și plini. Forma nasului constituie, de asemenea, un indiciu. Nasul ascuțit se întâlnește, de regulă, la tipul *pitta*, nasul cârn - la tipul *kapha*, iar cel corioat - la tipul *vata*.

Diagnoza buzelor

La rândul lor, buzele ne ajută să stabilim cărui tip de constituție aparține o persoană. De asemenea, ele pot reflecta starea de sănătate a organismului. După cum se vede în figura alăturată, pe ele sunt reprezentate organe importante: inimă, plămâni, rinichi, stomac, ficat, glanda tiroidă etc. Observați și în acest caz mărimea, forma, culoarea, conturul și suprafața.



Buzele uscate și subțiri aparțin tipului *vata*, buzele roșii tipului *pitta*, iar cele pline și umede, tipului *kapha*.

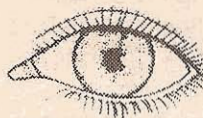
Când buzele sunt aspre și uscate semnaleză că există un dezechilibru al umorii *vata* în organism sau un proces de deshidratare. Când sunt uscate, aspre și tremură, indică nervozitate și teamă. Buzele palide sunt un simptom al anemiei, dacă sunt galbene, e vorba de icter, iar dacă sunt albăstrie indică probleme cu respirația (culoarea este dată de lipsa de oxigen). Modificarea coloriturii numai pe anumite porțiuni ale buzelor indică o disfuncție a organului reprezentat pe locul respectiv. Numeroase puncte maronii sau maroniu deschis semnaleză tulburări de digestie sau constipație în intestinul gros, iar inflamațiile repetate ale marginilor buzelor avertizează asupra activării unui herpes sau a unui dezechilibru cronicizat al umorii *pitta*.

Diagnoza ochilor



VATA

Ochii mici, nervoși, care clipesc des, cu pleoape mari și gene mici, uscate și rare aparțin tipului *vata*. Corneea (albul ochilor) este tulburat, irisul - închis la culoare, căprui-cenusiu sau negru.



PITTA

Ochii *pitta* sunt de mărime medie și luminoși, cu gene rare, dar strălucitoare. Albul ochilor este înroșit, iar irisul este auriu sau cu puncte roșii. Ochii *pitta* au privirea ageră, dar sunt sensibili la lumină și predispuși la miopie. Ayurveda consideră că ochii își trag puterea de la elementul primordial foc.

Persoanele cu constituție *pitta* au un exces de foc în organism și de aceea ochii lor sunt atât de sensibili la lumină.

Ochii *kapha* sunt mari, umezi, frumoși, cu gene lungi, puternice și strălucitoare. Corneea este de un alb strălucitor, irisul, de culori variate, fie albastru, fie negru, este, în schimb, mai tern.

Ochii care clipesc excesiv de des indică nervozitate, teamă și griji. Pleoapa de sus lăsată este semn de neliniște, frică și lipsă de încredere în sine. Ochii exoftalmici (bulbucați) arată o proastă funcționare a glandei tiroide. O conjunctivă (pielețica care îmbracă pleoapa în interior) palidă este semn de anemie, iar dacă este gălbuie, indică o sensibilitate a ficatului.

O atenție deosebită trebuie acordată irisului, forme, mărimii și culorii sale. Irisul mic indică articulații sensibile. Dacă în jurul lui observăm un cerc, înseamnă că în corp este un exces de sare sau zahăr. Dacă cercul este pronunțat și foarte alb, acesta indică - mai ales la persoanele în vârstă - un proces de degenerare în articulații (dureri reumatice, artrită etc). Petele maronii închise pe iris semnaleză depuneri de fier în intestine.

Acestea sunt numai o parte dintre metodele de stabilire a diagnosticului folosite în medicina ayurvedică. Rezultatele acestor teste sunt coroborate cu cele obținute prin palpate, ascultare, anamneză, examenul inimii, ficatului, splinei, rinichilor, analiza urinei, scaunului, sputei și transpirației, studiul vorbirii și fizionomie.

PROCESELE ÎMBOLNĂVIRII

*Sănătatea este ordine;
boala - dezordine.*

În corpul uman există o interacțiune continuă între ordine și dezordine. Omul înțelept învață să conștientizeze dezordinea din corpul său și încearcă să restabilească ordinea. El înțelege că dezordinea cuprinde și ordine, deci există o posibilă revenire la starea de sănătate.

Mediul interior al corpului reacționează permanent la cel exterior. Pentru a modifica mediul interior astfel încât să se obțină un echilibru cu cel exterior, este necesar să se înțeleagă cum se naște procesul îmbolnăvirii în interiorul unei entități psihosomatice. Cu ajutorul explicațiilor ayurvedice privind bolile, pacientul poate să scape din starea de dezordine și boală și să restabilească ordinea și sănătatea.

În Ayurveda, conceptul de sănătate este premisa de bază pentru înțelegerea bolii. Din această cauză, este necesar să se înțeleagă însemnătatea stării de sănătate înainte de a vorbi despre boală. Starea de sănătate este acea stare în care „focul digestiei” sau *agni* (sau arderile metabolice) se află în echilibru; când există un echilibru între cele trei umori (*vata*, *pitta* și *kapha*); când cele trei procese de dejecție (urina, scaunul și sudoarea) sunt produse de corp în cantități normale și se află în echilibru; când simțurile își îndeplinesc funcțiile normale; când corpul, spiritul și conștiința se armonizează într-un ansamblu omogen. În momentul în care echilibrul unuia dintre sisteme se alterează, începe procesul de îmbolnăvire. Echilibrul dintre elementele enumerate mai sus este răspunsul de capacitatea naturală de rezistență și apărare, chiar și în fața bolilor contagioase.

Sistematizarea bolilor

Potrivit științei Ayurveda, bolile se pot împărți, după originea lor în boli de proveniență psihologică, spirituală sau trupească. Se pot subîmpărți și după locul în care se manifestă, adică inimă, plămâni, ficat etc. Procesul de îmbolnăvire poate începe în stomac sau în intestin, dar se manifestă la nivelul inimii sau plămânilor. Procesele de îmbolnăvire pot apărea la distanță față de locul de origine. Bolile se mai pot sistematiza și în funcție de factorii care le-au provocat de obicei de omoarea dereglată.

Predispoziția către tipuri de boli

Predispoziția către anumite tipuri de boli este determinată de constituția individuală. De exemplu, oamenii cu constituție *kapha* prezintă o tendință pronunțată către boli *kapha*. Ei pot suferi frecvent accese de bronșită, congestie pulmonară, amigdalită, sinuzită.

În mod similar, oamenii cu constituție *pitta* tind spre îmbolnăvirile vezicii biliare și ale ficatului, spre hiperaciditate, tumori stomacale, gastrite și boli inflamatorii. Oamenii tip *pitta* suferă, de asemenea, de afecțiuni ale pielii, eczeme, dermatoze.

Oamenii de tip *vata* suferă frecvent de balonări, dureri în partea inferioară a coloanei vertebrale, artrită, sciatică, paralizii și nevralgii.

Bolile *vata* își au originea în intestinul gros, cele de tip *pitta* în intestinul subțire, iar cele de tip *kapha* în stomac.

Când umorile din aceste zone intră în dezechilibru, apar simptome specifice. Dereglarea echilibrului ce provoacă boala își poate avea originea în domeniul conștiinței sub forma unei componente negative a acesteia, care apoi se manifestă pe plan spiritual sub formă de mânie, teamă sau introvertire. Aceste emoții se transmit în final spre corp. Teamă refuțată produce dereglări *vata*, furia – exces de *pitta*, iar invidia, lăcomia și închistarea accentuează *kapha*. Dezechilibrul umorilor se repercutează asupra capacității naturale de apărare a organismului (sistemul imunitar *agni*) și poate dispune corpul la îmbolnăviri.

Dezechilibrul se manifestă uneori în corp, într-o primă etapă, și apoi în a doua etapă – în spirit și conștiință. Unele alimente, moduri de viață și medii cu însușiri apropiate umorilor dau rezultate complete diferite de starea naturală, individuală, a organismului. Ele creează de la început o dereglare a echilibrului, manifestată întâi pe plan organic, iar apoi, prin dereglarea umorilor, pe plan spiritual. Dereglările *pitta* au ca urmare teama, depresia și nervozitatea. Un exces de *pitta* în corp provoacă mânie, ură și gelozie. Când se accentuează *kapha*, urmează creșterea dorinței de îmbogățire și introvertire. Există deci o legătură directă între alimentație, obiceiuri, mediu și dereglările emoționale.

Reducerea fluxului de umori *vata-pitta-kapha* are ca urmare creșterea cantității de toxine (*ama*) care se acumulează în punctele slabe. Dacă un asemenea punct slab este, de exemplu, articulația, boala se va manifesta prin dureri de tip reumatic.

Cum iau naștere toxinele?

Agni – cheia spre boală sau spre sănătate

Agni este focul biologic care reglează metabolismul. El se poate considera ca rol, cu *pitta* și poate fi privit ca o componentă a sistemului *pitta* din organism, unde îndeplinește funcția de catalizator în digestie și metabolism. *Pitta* cuprinde energia calorică, cea care regulează digestia. Această energie calorică este *agni*. În fond, *pitta* și *agni* reprezintă un întreg, diferența subtilă dintre ele constând în faptul că *pitta* este cuprinzătorul, iar *agni* cuprinsul. *Agni* este înrudit în mod subtil cu *vata*, pentru că aerul din corp atâță focul. *Agni* este responsabil de hrănirea țesuturilor și de sistemul imunitar; el distruge organismele străine și toxinele din stomac, din intestinul subțire și din cel gros. În felul acesta, el apără flora acestor organe.

De *agni* depind longevitatea, inteligența, înțelegerea, percepția și capacitatea de asimilare. *Agni* menține culoarea pielii și este determinant pentru sistemul enzimatic și metabolism. Câtă vreme *agni* se poate exercita nestingherit funcțiunile, procesele de descompunere, absorbție și asimilare ale hranei se vor desfășura în condiții optime.

Atunci când *agni* se reduce, ca urmare a dezechilibrului unor factori, apar efecte negative asupra metabolismului, iar capacitatea de apărare și sistemul imunitar se dereglează. Componente importante ale hranei rămân nedigerate și, deci, neasimilate. Ele se strâng în intestinul gros sub forma unor substanțe lipicioase, eterogene, urât mirositoare. Această materie, numită *ama*, înfundă intestinul, apoi este supusă unor modificări chimice care, la rândul lor, generează toxine. Aceste toxine trec în sânge și în sistemul circulator, unde ajung să obtureze vasele sanguine, capilarele și canalele ale corpului. Ele se aglomerează apoi în punctele slabe ale corpului, unde provoacă contracții, obturații, staze și slăbirea țesuturilor, reducând funcția de apărare a organului respectiv. În final rezultă starea de boală a respectivului sistem, care apoi poate fi diagnosticată ca artrită, diabet, boală de inimă etc.

Rădăcina tuturor bolilor este *ama*, a cărei formare are diverse cauze. De exemplu, dacă se mănâncă alimente incompatibile unele cu altele, ele se digeră incomplet și dau naștere unor toxine sau *ama*, care afectează direct *agni*. Când pe limbă apare un strat alb, înseamnă că există *ama* în intestinul subțire, cel gros sau în stomac.

Ama se mai dezvoltă atunci când *agni* este încetinită. Dacă alimentația este în exces și o funcționare în exces a *agni*. Substanțele biologice nutritive sunt supuse unei arderi excesive în procesul de digestie, ceea ce are ca urmare o slăbire. Slăbirea provoacă și o diminuare a capacității de apărare a organismului.

Sentimente refulate

Toxinele pot apărea și ca urmare a unor factori emoționali. De exemplu, sentimentele de supărare și mânie refulate modifică totalmente mucoasa vezicii biliare, a canalelor biliare și a intestinului subțire și accentuează *pitta*, ceea ce generează inflamarea pereților stomacului și ai intestinului subțire. În mod similar, teama și îngrijorarea modifică flora intestinului gros. Ca urmare, apar balonări în intestinul gros. Durerile se manifestă deseori sub forma dereglărilor la nivelul inimii și ficatului. Cunoșcând efectele dăunătoare ale acestor refulări, se recomandă să se dea frâu liber senti-

mentelor și unor necesități ale corpului cum sunt tusea, strănutul sau flatulențele (eliminările de gaze).

Sentimentele refulate dereglează echilibrul *vata*, care influențează la rândul său *agni*, adică sistemul imunitar al corpului. Atunci când *agni* este slăbit, pot apărea reacții imunitare anormale. Ele pot provoca alergii la anumite substanțe (polen, praf etc.). Un om născut cu constituție *pitta* va fi sensibil la mâncărurile iuți, condimentate, care accentuează *pitta*.

Oamenii cu constituție *kapha* vor fi sensibili la mâncărurile ce accentuează *kapha*. La acești oameni, alimentele *kapha*, cum sunt produsele lactate, vor provoca tuse, curgerea nasului, congestii respiratorii, astm. Oamenii care își exprimă emoțiile *kapha*, cum sunt inhibiția și lăcomia, vor deveni alergici la alimente *kapha*.

Ayurveda recomandă să se analizeze fără inhibiție sentimentele și să li se dea frâu liber, pentru a putea dispărea efectele nocive ale refulării lor. Atunci când sunt refulate, sentimentele provoacă dereglări ale spiritului, care au drept urmare dereglări ale trupului.

Având în vedere că alergiile rezultă din refularea sentimentelor, ele nu pot fi eradicate prin administrarea de medicamente antihistaminice.

Paraziții intestinali sunt și ei o cauză a alergiilor. Atunci când în intestinul gros se află nematode sau amoebe, se poate instala o alergie la polen.

TERAPIE

Potrivit învățăturii Ayurveda, orice formă de terapie (medicină, masaj sau altele) care nu este precedată de eliminarea toxinelor responsabile de apariția bolii, va avea efect o acumulare și o fixare a acestor „otrăvuri” în țesuturi. Un tratament superficial poate avea ca urmare o îmbunătățire simptomatică a procesului de îmbolnăvire, dar cauza principală a bolii nu va fi rezolvată și va apărea din nou în aceeași sau în altă formă.

Există două forme de tratament ayurvedic:

- eliminarea „otrăvurilor”;
- neutralizarea lor.

Aceste două forme de tratament pot fi aplicate atât pe plan corporal, cât și emoțional.

Defularea sentimentelor

Vom trata pentru început factorii emoționali ca mânia, teama, îngrijorarea, nervozitatea, gelozia, zgârcenia și dorința de acumulare de bogății. Majoritatea oamenilor învață din copilărie că aceste sentimente negative nu trebuie arătate. Ca urmare, încă de la o vârstă fragedă, începe reprimarea acestor sentimente. Ayurveda învață că acestor sentimente trebuie să li se dea frâu liber, căc rămânând reprimare, ele vor provoca dereglarea echilibrului, care la rândul ei, va da naștere la toxine generatoare de boli.

Metoda ayurvedică de a stăpâni sentimentele negative constă în observarea și provocarea acestora. Atunci când, de exemplu, apare mânia, ar trebui să se conștientizeze acest lucru și să se analizeze evoluția acestui sentiment. Această analiză va permite cunoașterea cauzei mâniei și învățarea metodei de evitare a acesteia. La fel se poate proceda și cu celelalte sentimente negative.

Ayurveda învață că toate sentimentele negative se pot elibera prin conștientizare.

Teama este corelată cu *vata*; mânia – cu *pitta*, lăcomia, gelozia și dorința de acaparare – cu *kapha*. Atunci când se reprimă teama suferă rinichii, mânia influențează ficatul, în timp ce lăcomia și avariția se manifestă negativ asupra inimii și splinei.

Pancha Karma

În urma multor manifestări, ca exces de secreții ale aparatului respirator, ale bilei sau acumulări de gaze în intestinul gros, pot fi aplicate procedee de eliminare. Aceste metode sunt numite în Ayurveda *Pancha Karma*. Ele purifică trupul, spiritul și sentimentele. *Pancha* înseamnă „cinci”, iar *Karma* înseamnă „activitate” sau procedeu. Aceste cinci procedee de bază sunt:

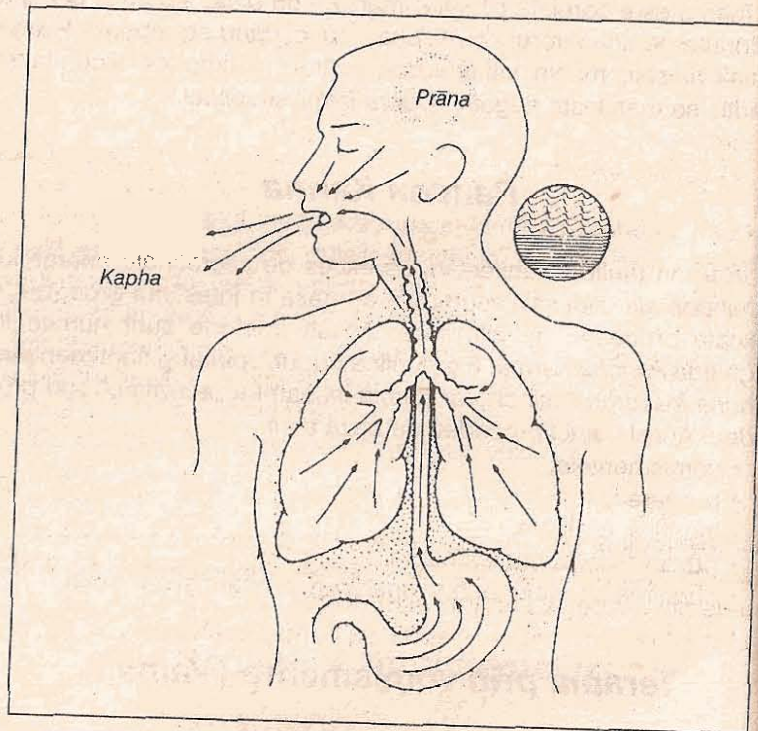
- vomismentele,
- purgarea,
- irigațiile, clismele,
- prizarea unor medicamente,
- curățirea sângelui prin sângerări provocate și controlate.

Terapia prin vomismente (*Vaman*)

Dacă este vorba despre o congestie a plămânului care generează frecvent bronșite, tuse, răceli sau astm, tratamentul ayurvedic constă în provocarea reflexului de vomă (*Vaman*) pentru a elimina *kapha* ce provoacă formarea unor secreții. La început, se administrează trei până la patru pahare cu ceai de lemn dulce sau rădăcină de kalmus; prin frecarea limbii, se provoacă voma, ceea ce conduce și la eliberarea sentimentelor. Se pot administra și două pahare de apă sărată dimineața, înainte de spălarea dinților, apoi se freacă limba, pentru a provoca voma. Când secrețiile încep să se elimine, pacientul se simte imediat mai ușurat. Congestia care a provocat puseul de astm dispăre și sinusurile se eliberează.

Terapia prin vomitare este indicată și la boli de piele, astm cronic, diabet, bronșite cronice, stagnări de limfă, deranjamente diges-

tive frecvente, edeme (umflături), epilepsie (între accese), precum și în cazul sinuzitelor și a amigdalitelor repetate.



Terapia prin vomisment (*vaman*)

Măsuri înainte de tratament

În seara premergătoare începerii terapiei, se face un masaj cu ulei și se aplică apoi comprese calde. Pacientul ar trebui să bea, înainte cu una sau trei zile, două-trei cești de ulei, până când scaunul său devine uleios sau până va avea senzație de vomă. Se recomandă o dietă *kapha*, pentru a irita această umoare. *Vaman* ar trebui practicat de dimineață (timpul *kapha*). Pacientul trebuie să mănânce dimineața devreme orez și iaurt cu multă sare, pentru a slăbi și mai mult *kapha* din stomac. Aplicarea de prișnițe calde pe piept și pe spinare ajută la fluidizarea *kapha*. Pacientul trebuie să

se așeze apoi pe un scaunel și să bea ceai din lemn dulce – leușteanul muntelui (*glycyrrhiza glabra*) cu miere sau ceai de rădăcină de kalmus. După ce s-a băut ceaiul, ar trebui să apară și senzația de vomă. Se freacă apoi limba ca să se provoace vomismentul. Succesul terapiei se măsoară prin:

- 1) frecvența acceselor de vomă (8 – maxim, 6 – mediu, 4 – minim),
- 2) cantitatea de lichid vomat (1 l – maxim, 0,75 l – mediu, 0,5 l – minim).

Măsuri după vomare: odihnă, post, țigaretă medicamentoasă și nereprimarea nevoilor fiziologice (urinare, scaun, vânturi, strănut, tuse).

Indicații: tuse, răceală, fenomene astmatice, febră *kapha*, greață, anorexie, anemie, intoxicații, dermatoze, diabet, stagnări de limfă, tulburări digestive cronice, edeme (umflături), epilepsie, sinuzite, amigdalite repetate.

Contraindicații: la copii și la vârstnici, în stări de slăbiciune, infometare, boli de inimă, caverne pulmonare, hemoragii digestive, ulcer gastric, varice esofagiene, în timpul menstruației și sarcinii, în curele de slăbire, la supărări și obezitate.

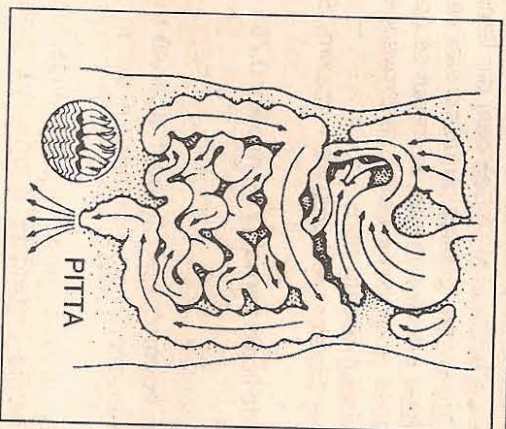
Emetice: lemn dulce, lealum, sare, nucșoară, nux vomica.

Purgative (*Virechan*)

Procedura de tratament pentru excesul de *pitta* poate fi rezolvată cu ajutorul purgativelor.

Atunci când se produce o secreție biliară în exces, care se acumulează în vezica biliară, ficat sau intestin, poate apărea o eczemă alergică sau o iritare a pielii, acnee sau dermatită, precum și febră cronică, ascite, vomă biliară sau icter.

Tratamentul ayurvedic pentru aceste stări cuprinde administrarea de purgative (*virechan*). În acest scop, se folosesc diferite plante. De exemplu, ceaiul din frunze *sennas* este un purgativ ușor, dar la oamenii cu o constituție *vata* acest ceai poate provoca colici, deoarece excită prea mult peristaltismul intestinului gros.

Terapia prin purgative (*Virechan*)

Un pahar de lapte fierbinte la care s-au adăugat două lingurițe de ghee reprezintă un purgativ eficient pentru oamenii cu constituție *vata* sau *pitta*. Luat înainte de culcare, acest purgativ este deosebit de eficient în cazul unui exces de *pitta* care provoacă dereglări ale drenării bilare (eliminarea bilei).

La administrarea purgativelor este important să se controleze alimentația. Pacientul nu trebuie să mănânce alimente care favorizează umoarea predominantă sau să deregleze echilibrul umorilor. Nu se vor administra purgative în cazul oamenilor cu febră acută, diaree, constipație rebelă, sângerări ale rectului sau ale cavernelor pulmonare. Acest lucru este valabil și pentru cazul în care în stomac se află un corp străin, după o irigație sau în caz de probleme de digestie.

Eliminarea prin „canalele inferioare”

Virechan-ul este purificarea pitei și eliminarea toxinelor din sânge; este modalitatea de a curăța glandele sudoripare, intestinul subțire, intestinul gros, rinichii, stomacul, ficatul și splina. Această terapie se poate practica la trei zile după aplicarea terapiei *vaman*. Dacă aceasta din urmă nu a fost necesară, se poate trece direct la *virechan*. Ca pregătire, se aplică pe abdomen și feșe prîsnite calde, după care se masează cu ulei.

46

Indicații: boli de piele, febră prelungită, hemorizi, tumori abdominale, viermi intestinali, gută și icter.

Posibile contraindicații: la copii și bătrâni, în stare de slăbiciune, febră acută, lipsă de *agni*, afecțiuni digestive, sângerări ale „canalelor inferioare” (hemoragii digestive inferioare, ale aparatului excretor sau genital), caverne pulmonare, diaree, corpuri străine în stomac, în cure de slăbire, colită ulceroasă și boli de rect sau colon.

Substanțe *virechan*: frunze de *sannas*, prune, țărățe, semințe de in, rădăcină de păpădie, lapte de vacă, sare, ulei de ricin, stafide, suc de mango.

Irigații (*basti*)

În terapia ayurvedică prin irigații (clisme) se înțelege introducerea în rect a unor substanțe medicinale cum sunt ulei de susan, ulei de *kalmus* sau decocturi de plante medicinale. Irigațiile medicinale sunt singurele tratamente complete pentru dereglările *vata*.

Indicații: constipații, balonări, febră cronică, răceli obișnuite, dereglări sexuale, pietre la rinichi, stări de vomă, dureri de spate și de ceată și hiperciditate. Există cel puțin optzeci de dereglări diferite legate de *vata*. În optzeci la sută din aceste îmbolnăviri *basti* (clisma) oferă un remediu complet.

Contraindicații: La pacienții care suferă de diaree și sângerări rectale sau anale nu se admit clismele medicinale; la cei ce suferă de dereglări digestive cronice, tuse, dificultăți de respirație, diaree, diabet sau anemie avansată nu se admite administrarea clismelor cu substanțe uleioase; același lucru este valabil pentru vârstnici și copii sub șapte ani. Clismele cu decocturi nu se administrează în caz de febră acută, diaree, răceli, pareze, dureri de inimă, dureri abdominale puternice sau în caz de slăbire a organismului.

Irigațiile cu ulei sau decocturi trebuie să se mențină minimum treizeci de minute pentru a fi eficiente.

Evacuarea și terapia medicamentosă prin canalele inferioare

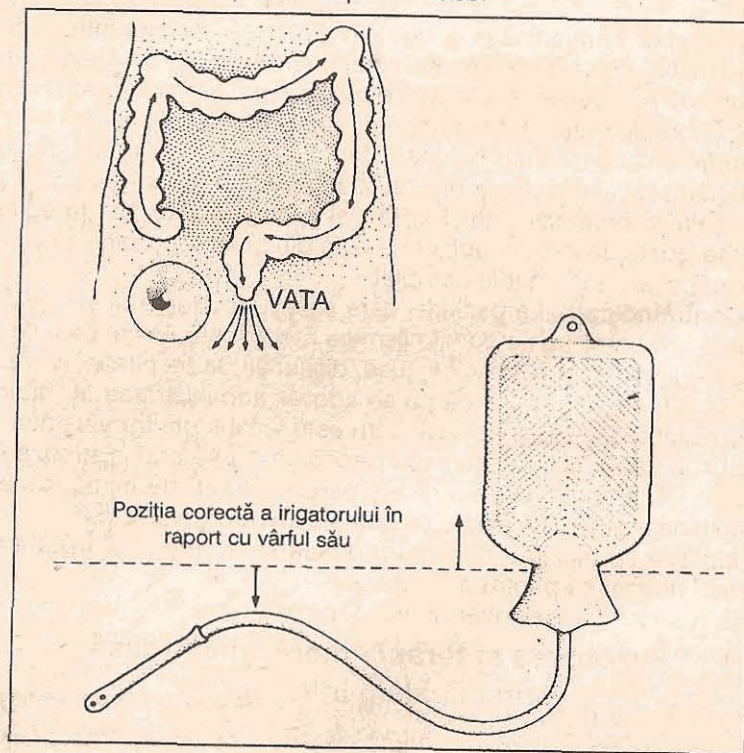
Vata este cel mai frecvent factor etiologic pentru apariția bolilor. *Vata* este responsabilă pentru retenția sau eliminarea scaunului și urinei.

47

Vata este localizată primordial în intestinul gros. Alt sediu al *vata* sunt oasele. Medicamentele administrate rectal acționează asupra țesuturilor mai profunde, în special din zona bazinului, și vindec dereglările *vata*.

Tipuri de clisme

1. Clismă cu ulei: 1/2 - 1 ceașcă de ulei sesam (în caz de constipație cronică);
2. Clismă cu un decoct sau ceai de plante medicinale: 1/2 ceașcă de kola sau lemn dulce amestecată cu 1/2 ceașcă de ulei de susan cald;
3. Clismă energizantă: 1 ceașcă lapte cald, 1 ceașcă de bulion de carne sau 1 ceașcă de supă de oase.



Terapia prin irigații (*basti*)

Indicații: Constipație, balonări, dureri în zona inferioară a coloanei vertebrale, gută, reumatism, sciatică, dereglări nervoase, dureri cap *vata*, slăbire, atrofii musculare.

Contraindicații:

1. Clisme cu ulei: diabet, obezitate, dereglări ale digestiei, *agni* deficitar, mărirea splinei, leșin.
2. Clisme cu decocturi de plante: stare de slăbiciune, sughiț, hemorizi, inflamarea anusului, diaree, sarcină, ascită, diabet.
3. Clismă hrănitore: diabet, obezitate, ascită.

Prizarea medicamentelor (*nasya*)

Terapia medicamentoasă prin mucoasa nazală se numește *nasya*. Excedentul de umori corporale acumulate în gât, nas, sinusuri sau zona capului sunt eliminate prin cel mai apropiat orificiu al corpului. Nasul este așa numita „poartă către creier și conștiință”: *prāna* sau energia vitală pătrunde în corp prin respirație.

Prāna menține funcțiile senzitive și motorii. Terapia medicamentoasă prin mucoasa nazală ajută la diminuarea dereglărilor de *prāna*, care se referă la funcțiile cerebrale, senzoriale și motorii.

Această terapie este recomandată în caz de uscăciune a nasului, congestia (inflamarea) sinusurilor, răgușeală, migrene, convulsii, precum și în anumite boli de ochi și urechi. În general, nu se aplică terapia prin mucoasa nazală după baie, masă, raport sexual, consum de alcool, precum și în timpul sarcinii sau menstruației.

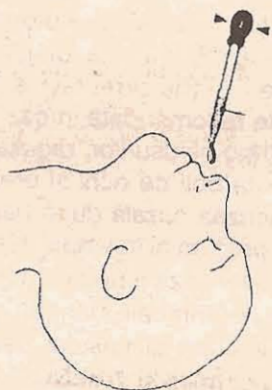
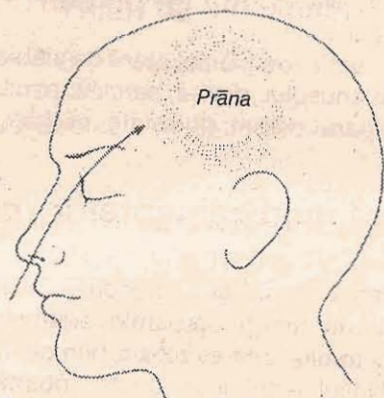
Prin masajul mucoasei nazale poate fi îmbunătățit și ritmul respirației. În acest scop, se înmoaie degetul mic în *ghee* și se masează delicat pereții interiori ai nasului pe o adâncime cât mai mare. Acest procedeu permite și descătușarea sentimentelor.

Țesutul nazal este foarte sensibil și, din această cauză, unghiile trebuie să fie tăiate pentru a evita rănirea mucoaselor. Având în vedere că cei mai mulți oameni prezintă o asimetrie a septului, o parte a nasului este mai ușor de penetrat și de masat decât cealaltă.

În nici un caz nu se permite pătrunderea forțată a degetului. Masajul se face prin penetrare treptată, rotind degetul. Pe această

cale se pun în libertate sentimentele blocate în tractul respirator. Procedul poate fi aplicat dimineața și seara.

Pe măsură ce sunt eliberate sentimentele, se îmbunătățesc treptat ritmul respirației și vederea.



Terapia prin mucoasa nazală (*nasya*)

Moduri de *nasya*:

1. *Virechana* (curățirea prin pulberi, praf de strănutat sau plante);
2. *Nasya* hrănitore (exces de *vata*);
3. *Nasya* tranchilizant;

4. *Nasya* cu decocturi și infuzii de plante;
5. *Nasya* cu *ghee* sau ulei;
6. Masaj nazal.

Tratamentul cu pulberi

Cu ajutorul unui tubuleț, se aspiră pulbere uscată de kola în nas. Procedul se folosește în cazul dereglărilor *kapha*, adică în dureri de cap, guturai, conjunctivite, răgușeală, sinuzite, inflamarea ganglionilor limfatici în zona gâtului, tumori, viermi intestinali, boli de piele, epilepsie, somnolență, Parkinson, rinită cronică.

Nasya hrănitore

În acest scop, se folosesc *ghee*, diverse uleiuri și sare. *Nasya* hrănitore se aplică în cazul dereglărilor *vata*, adică la migrene, amețeli, în gât și în nas, nervozitate, anxietate, îngrijorare, amețeli, negativitate, ptaze, bursite, înțepenirea gâtului, spondiloză cervicală, uscăciunea sinusurilor și pierderea mirosului.

Nasya calmantă

În acest scop, se folosesc suc de aloe, laptele cald, suc de paranghel și suc de varză de apă.

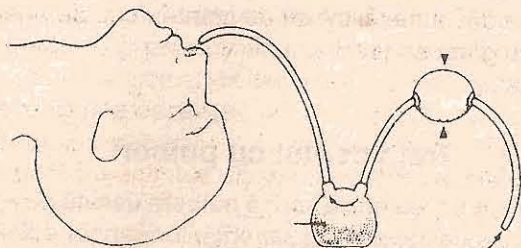
Nasya calmantă se folosește numai în cazul dereglărilor *pitta*, cum sunt: căderea părului, conjunctivită sau vertijuri.

Nasya uleioasă

Se folosesc decocturile și infuziile de plante, la care se adaugă uleiuri, în dereglările *vata*, *pitta* și *kapha*.

Masaj nazal

Se înmoaie degetul mic în uleiul ales și se introduce cât mai adânc în orificiul nazal. Se unge și se masează nara ușor până ce aceasta devine elastică. Masajul nazal permite desconggestionarea tesuturilor profunde și poate fi practicat zilnic sau de fiecare dată când se simte tensiunea. Așa cum este arătat în figura alăturată, pacientul se culcă pe o masă și ține capul astfel ca nările să fie în poziție verticală.



Introducerea pulberilor în nas

În funcție de necesități, se picură cantități mici de ulei, decoct sau infuzie în fiecare nară. Se păstrează această poziție cel puțin un minut.

Contraindicații: în timpul sarcinii, menstruației, după baie sau după raport sexual, masă sau consum de alcool.

Substanțele folosite în *nasya*: pulbere de *kalmus*, varză de apă (*Hydrocotyle asiatica*), ceapă, usturoi, piper negru, piper cayenne, ghimbir, fiertură de *ghee* cu ulei.

Flebotomie (*Rakta Moksha*)

Substanțele nocive din tractul digestiv sunt preluate de fluxul sanguin și circulă în corp. Ele se pot acumula sub piele sau la nivelul articulațiilor, provocând îmbolnăviri. În acest caz, este necesar să se provoace eliminarea toxinelor și purificarea sângelui.

În cazul unor boli de piele repetate, cum sunt urticariile, eczemele, acneea, râia, leucodermia sau mâncărimea, este indicată o sângerare provocată și controlată (*Rakta Moksha*). Aceasta este eficientă și în cazul ficatului și splinei mărite sau în gută. În cazul unor frecvente tulburări *pitta*, cum sunt eczemele și acneea, apar multe toxine în sânge. Drept urmare, lăsarea unei mici cantități de sânge din vene permite relaxarea tensiunii generate de toxinele din sânge.

Prin lăsarea de sânge se stimulează și producerea anticorpilor, ceea ce permite întărirea sistemului imunitar. Astfel, se neutralizează toxinele, conducând la vindecarea radicală a multor boli.

Contraindicată este lăsarea de sânge în caz de anemie și edeme. De asemenea, nu se recomandă această terapie la copii mici și la vârstnici.

Zahărul, sarea, iaurtul și mâncărurile acre au o acțiune toxică asupra sângelui, mai ales când se folosesc în exces. Pentru a menține „curătenia“ sângelui, aceste substanțe ar trebui evitate în cazul bolilor de sânge.

Ceaiul de rădăcină de brusture este mijlocul cel mai eficient pentru epurarea sângelui. În cazul perturbărilor legate de sânge (alergii, eczemele sau acneea) se recomandă ca pacientul să ia un purgativ în lapte și să înceapă în seara următoare tratamentul cu rădăcină de brusture. Infuzia se obține dintr-o lingură de rădăcină de brusture la o ceașcă de apă fierbinte. Acest ceai, luat în fiecare seară, începe să epureze sângele. Sucul de portocale, ca și rădăcinile de sparanghel sunt utile în cazul bolilor de sânge. Acestea se administrează după provocarea sângerării controlate.

Terapie paliativă

După eliminarea celor mai nocive toxine, se aplică terapia paliativă (*Shamana*). Această terapie contracarează toxinele prin intensificarea *agni* și îmbunătățesc digestia prin post. Toxinele pot fi neutralizate și prin ingerarea condimentelor iuți (ghimbir și piper negru). Alte remedii pentru neutralizarea toxinelor sunt: post prelungit, eliminarea lichidelor, activitate musculară, băi de soare și plimbare în aer curat.

ORGANIZAREA VIEȚII DE ZI CU ZI DUPĂ PRINCIPIILE AYURVEDA

Potrivit principiilor Ayurveda, modul de organizare a zilei exercită un rol important asupra stării de sănătate. Un mod de viață sănătos este cel care se potrivește cel mai bine constituției individuale. Toate activitățile zilnice, cum sunt ora sculării, îngrijirea și curățirea corpului și meditația trebuie să se supună unui orar regulat.

Se recomandă ca trezitul să se facă dis-de-dimineată, înainte de răsăritul soarelui. Prima activitate este eliminarea urinei și scaunului, apoi curățirea dinților și a gurii prin spălare cu pastă de dinți. Apoi ar trebui să se examineze și să se curețe limba, ochii, nasul și gâtul. Prin cercetarea limbii, este posibil să se constate modificări patologice ale organelor interne. După această cercetare, se recomandă consumarea unui pahar cu apă caldă care ajută la curățirea rinichilor și a intestinului gros. Pentru curățirea limbii, se recomandă un tacâm de argint cu care se masează limba și, odată cu aceasta, organele interne reprezentate în diferite zone ale limbii.

Ar trebui apoi să se maseze trupul cu ulei și să se facă baie, ceea ce conferă o senzație de prospețime. După baie, se va pune o îmbrăcăminte ușoară, potrivită meditației și exercițiilor fizice.

Exercițiile de respirație sunt de asemenea o componentă importantă a vieții sănătoase. După efectuarea exercițiilor, se recomandă odihna în poziția culcat pe spate, cu brațele și picioarele întinse, și respirația abdominală.

După încheierea exercițiilor și meditației, se poate trece la micul dejun. Prânzul ar trebui luat înainte de ora 12, iar cina înainte de apusul soarelui. Cel mai bine ar fi ca încheierea zilei și culcarea să se facă înainte de ora 22. Acest mod de viață este adaptat atât fluxului de energie din corp, cât și din mediul exterior. Pentru a profita la maxim de acest mod de viață, este necesar să se conștientizeze permanent acest flux de energie.

În funcție de constituția individuală, mai pot fi adăugate și alte exerciții în programul zilei. De exemplu, se recomandă celor cu constituția vata un masaj cu ulei, seara.

Se recomandă de asemenea anumite obiceiuri de somn. Având în vedere că partea stângă a corpului uman cuprinde energia feminină sau lunară, iar partea dreaptă - energia masculină sau solară, poziția în care se doarme are o mare influență asupra constituției și a echilibrului energiilor din trup. Dacă se doarme numai pe partea stângă, se reprimă energia lunară și se accentuează energia solară, ceea ce conduce la accentuarea lui *pitta* în organism. Ca urmare, oamenii cu constituție *pitta* ar trebui să doarmă pe partea dreaptă. Dormitul pe partea stângă se recomandă celor cu constituție vata și *kapha*.

Recomandări pentru o viață sănătoasă

Desfășurarea zilei

- Treziți-vă înainte de răsăritul soarelui.
- După sculare, goliți-vă vezica și intestinul gros.
- Faceți duș zilnic, pentru a avea senzația de prospețime corporală.
- Faceți gimnastică respiratorie pentru a crea senzația de prospețime spirituală și corporală.
- Nu luați micul dejun după ora opt.
- Spălați-vă mâinile înainte și după masă.
- Spălați-vă dinții după mese.
- Faceți o scurtă plimbare la 15 minute după masă.
- Mâncați liniștit și concentrați-vă atenția la ceea ce mâncați.
- Masați zilnic gingiile cu degetul înmuiat în puțin ulei de susan.
- Postiți o dată pe săptămână, pentru a reduce toxinele din corp.
- Culcați-vă înainte de 10 seara.

Alimentație și digestie

- O linguriță de ghimbir proaspăt măcinat, la care se adaugă o priză de sare, este un bun excitant al apetitului.

- Laptele bătut, amestecat cu puțin ghimbir sau chimion, ajută la digestie.
- O linguriță de *ghee* cu orez facilitează digestia.
- Un pahar de lapte nefiert, cald, cu ghimbir, băut înainte de somn, hrănește corpul și liniștește spiritul.
- Mâncarea prea multă este nesănătoasă.
- Băutul apei înaintea sau după masă are o influență negativă asupra digestiei.
- Postul prelungit este nesănătos.
- Excesul de băuturi reci reduce rezistența organismului.
- Apa păstrată într-un vas de cupru sau într-un vas de sticlă în care s-a aruncat o monedă de cupru este bună pentru ficat și splină.
- Somnul de după amiază crește *kapha* și, ca atare, greutatea corporală.

Igiena corporală

- Nu ar trebui reprimată necesitățile naturale ale corpului, cum sunt scaunul, urinarea, strănutul, căscatul și flatulările.
- În caz de febră, este indicat să se consume doar ghimbir.
- Prin frecarea tălpilor cu ulei de susan, înainte de culcare, se realizează un somn liniștit.
- Masarea capului cu ulei de plante liniștește spiritul și facilitează un somn adânc.
- Masajul corpului cu ulei accelerează circulația sanguină și elimină excedentul de *vata*.
- Nu se recomandă somnul pe burtă.
- Cititul la orizontală vatămă vederea.
- Mirosul neplăcut al gurii poate însemna constipație, activitate dereglată a rinichilor, lipsă de igienă în cavitatea bucală sau toxine în intestin.
- Mirosul urât al corpului indică prezența toxinelor în corp.
- Statul culcat pe spate (*shaiasan*), timp de 15 minute pe zi, liniștește spiritul și odihnește trupul.
- Uscarea părului imediat după spălat împiedică îmbolnăvirea sinusurilor.
- Suflatul violent al nasului poate fi dăunător urechilor, ochilor și nasului.

- O senzație de disconfort și mâncărime în zona anusului poate indica prezența viermilor intestinali.
- Ungھیile lungi nu sunt igienice.
- Trosnirea încheieturilor dăunează corpului (deregulează *vata*).
- Laptele cald cu nuci *cashew* și zahăr brun luat după raportul sexual conferă un plus de putere și contribuie la menținerea energiei sexuale.
- Raporturile sexuale în timpul menstruației sunt dăunătoare.
- Raportul sexual oral sau anal este dăunător și neigienic (deregulează *vata*).
- Raportul sexual imediat după masă dăunează corpului.
- În timpul menstruației, se va evita efortul fizic prelungit.

Igiena spirituală

- Teama și nervozitatea consumă energia și provoacă perturbări ale *vata*.
- Dorința de acaparare, lăcomia și inhibiția accentuează *kapha*.
- Ingrijorarea excesivă dăunează inimii.
- Ura și mânia generează toxine în corp și deregulează *pitta*.
- Vorbirea excesivă duce la consumarea energiei și la dereglări ale *vata*.

TIMPUL ȘI IMPORTANȚA LUI

Ca și materia, timpul este măsurabil. El avansează, iar noi măsurăm mișcarea în anumite unități de măsură: secunde, minute, ore, zile, săptămâni, luni și ani. Există o diviziune a timpului și interiorul unei zile – dimineța, prânz, după-amiaza, seara, noaptea și zori. – precum și o diviziune a anului în anotimpuri.

Umorile corpului sunt ca și timpul: în continuă mișcare. Mișcarea umorilor și cea a timpului sunt într-o relație bine determinată, iar creșterea și descreșterea celor trei umori depind de ciclul timpului.

Umorile pe parcursul zilei

• Dimineța, de la răsăritul soarelui până la ora zece, este timpul *kapha*. Datorită preponderenței *kapha*, omul se simte proaspăt energetic, dar are și o anumită inerție.

• La prânz, are loc trecerea lentă de la *kapha* la *pitta*. Între orele 10 și 14, *pitta* este pronunțată și crește senzația de foame. Omul se simte flămând, ușor și fierbinte.

• Începând cu ora 14 și până la apusul soarelui, este timpul *vata*, în care omul se simte activ, ușor și maleabil.

• La înserare, între orele 18 și 22, apare din nou timpul *kapha* un timp al aerului răcoros, al inerției și al lipsei de energie.

• Între orele 22 și 2 dimineța, este timpul principal *pitta*.

• Dimineța devreme este iar o perioadă *vata*. *Vata* creează mișcare; este perioada când omul se scoală, urinează și are scaun.

Micul dejun ar trebui luat de dimineța între orele 7 și 8. Oamenii de tip *pitta* și *vata* ar trebui în mod obligatoriu să ia micul dejun, căci aceasta contribuie la accentuarea *kapha* în timpul *kapha*. Oamenii cu constituție *kapha* ar trebui să renunțe la micul dejun.

Cel mai bun timp pentru prânz este la începutul timpului *pitta*, între orele 10 și 11 dimineța.

Este de preferat ca masa să se servească la orele în care soarele este pe cer. Dacă cina este luată seara târziu, au loc perturbări biochimice în organism, iar somnul este neodihnitor.

Dacă se ia cina în jurul orei 18, stomacul se va goli până la ora 21, iar somnul va fi profund. Dacă se modifică orele de masă astfel încât să corespundă ritmului umorilor, se realizează o modificare drastică a modului de viață.

Nu numai orele zilei, ci și anotimpurile sunt în corelație cu mișcarea umorilor.

• Toamna, în lunile septembrie, octombrie și noiembrie, frunzele cad, bate vântul și temperaturile încep să scadă. În această perioadă predomină *vata*.

• Iarna durează din decembrie până în februarie. Este perioada norilor, a zăpezii și a temperaturilor scăzute. Această vreme accentuează *kapha*; de aceea apar congestii ale căilor respiratorii: răceli, inflamații în gât, bronșite, tuse frecventă.

• Primăvara, din martie până la sfârșitul lui mai, are loc trecerea de la iarnă la vară. Dereglările de *kapha* apar primăvara târziu. La începutul primăverii, *kapha* acumulată în timpul iernii se fluidizează și se stinge lent.

• Căldura primăverii târzii crește căldura *pitta* din corp, ceea ce conduce la perturbări de *pitta*, cum sunt diareile estivale, usturimea ochilor, arsura pielii la soare, urticariile, eczemele, dermatitele.

Se poate demonstra că diferitele etape ale zilei și anotimpurile anului provoacă modificarea umorilor *vata*, *pitta* și *kapha*. Conștientizarea acestor modificări ajută la stabilirea unui raport al fluxului de energie între mediul interior și cel exterior.

Igiena pe parcursul anului

Arta de a trăi mult este descrisă, până în cele mai mici amănunte, în capitolul referitor la igiena din vechile texte ayurvedice. „Cine respectă riguros aceste reguli va trăi cel puțin o sută de ani în deplină sănătate”. Înțelepții acordau o mare importanță modului

de viață, considerând că un trai normal, sănătos, previne bolile. Iată câteva prescripții ce trebuie avute în vedere dacă vrem să fim sănătoși:

Un om prudent nu numai că va consuma alimente de calitate dar va ține seama și de „arta alimentației”, care e determinată întotdeauna de focul digestiei și de apetitul fiecăruia. Altfel spus, el se va hrăni cu alimentele potrivite, în cantitățile potrivite și la timpul potrivit. În felul acesta, hrana e mistuită fără a dăuna sănătății.

Orezul, fasolea verde, carnea de prepeliță, de potârniche sau iepure de casă sunt alimente ușoare, dar care trebuie consumate în cantități ponderate. La fel trebuie consumate și fasolea boabe și laptele, fructele de mare, puii de baltă.

Alimentele ușoare stimulează, prin proprietățile lor, focul digestiei și sunt cele mai puțin nocive chiar când sunt consumate în exces. Alimentele grele au proprietățile elementelor pământ și apă și nu stimulează focul digestiei, dar acesta poate fi atârșat prin antrone și namente riguroase. Arta alimentației se orientează, așadar, după intensitatea focului digestiei. Foarte importantă este și ponderea, cantitatea fiecărui aliment consumat. Se recomandă ca o treime sau jumătate din hrană să o constituie alimentele grele, iar cele ușoare să nu fie în exces.

Un mare accent se pune pe regularitatea meselor, mâncatul neregulat contribuind la îmbolnăvire.

Prescripțiile alimentare au în vedere atât prevenirea bolilor, cât și efectele pozitive pe care o hrană corespunzătoare le are asupra vitalității, aspectului, sănătății și, în general, asupra vieții noastre. Meniul zilnic trebuie alcătuit în așa fel încât el să ne consolideze sănătatea și, în același timp, să servească la preîntâmpinarea eventualelor boli. Carnea uscată și legumele uscate sunt grele și nu trebuie consumate frecvent; la fel laptele smântânit, brânza fermentată sau cașcavalul, smântâna, carnea de porc, de vită sau de bivol, fasolea uscată și orzul. Dar putem consuma cu regularitate orez, fasole verde, lapte nesmântânit, brânză proaspătă de vaci, unt, miere și vânat.

Hrana și în general regimul de viață (îngrijirea corpului, vestimentația, obiceiurile cotidiene etc.) trebuie să fie în concordanță cu anotimpul în care ne aflăm, să se armonizeze cu procesele ce au loc în natură și în univers. Numai așa ne consolidăm sănătatea și ne sporim forța.

În India sunt trei anotimpuri: iarnă, vară și anotimpul ploilor sau monsonic, împărțite fiecare în două subdiviziuni (iarna – în *sisira* și *vasanta*, vara – în *vasantha* și *grisma*, anotimpul ploios – în *varsa* și *graha*). Iată cum descrie Charaka, un mare înțelept indian, cele șapte părți ale anului indian: „Primele trei, care țin de la dezgheț până la toamnă, marchează traiectoria nordică a soarelui și «perioada sa de absorbție». Următoarele, adică anotimpul ploios și prima subdiviziune a iernii, caracterizează traiectoria sudică a soarelui și «perioada de eliberare», când vânturile nu mai sunt excesiv de uscate, cum au fost în perioada anterioară. Perioada de eliberare se caracterizează prin predominanța elementului apă, perioada de absorbție prin cea a elementului foc și fiecare exercită influențe distincte asupra oamenilor”.

Perioada de absorbție slăbește. Soarele, cu razele sale fiebinți, absoarbe umezeala pământului, și vânturile puternice provoacă uscăciune. Acestea înlesnesc perceperea gusturilor uscate – amar, aspru, astringent – și duc la o slăbire continuă a forței noastre.

Perioada de eliberare fortifică. De când încep ploile torențiale și până la iarnă, astrul dominant este Luna. Căderile de apă sting arșița soarelui, iar gusturile care se dezvoltă acum sunt acru, sărat și dulce. În această perioadă forța noastră crește.

E bine de știut că la începutul perioadei de eliberare și sfârșitul perioadei de absorbție forța organismului atinge nivelul cel mai scăzut. La mijlocul celor două perioade, ea este medie, iar la sfârșitul perioadei de eliberare și începutul celei de absorbție, organismul are cea mai mare forță.

Anotimpurile anului

A. Primăvara – *kapha-pitta*

Martie	Aprilie	Mai
Răcoros, umed	Mobil, domol	Ușor noros,
Bucurie	Claritate	Compașiune
Albastru	Turcoaz	Verde
Pământ	Apă	Foc
Ora 6	Ora 9	Ora 12