

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, 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 atârnat prin antrenamente 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 musonic, împărțite fiecare în două subdiviziuni (iarna – în *sisira* și *hemanta*, vara – în *vasantha* și *grisma*, anotimpul ploios – în *varsa* și *sarada*). Iată cum descrie Charaka, un mare înțelept indian, cele șase părți ale anului indian: „Primele trei, care țin de la dezgheț până vara, 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 erau anterior. Perioada de eliberare se caracterizează prin predominarea 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, care absorb umezeala pământului, și vânturile puternice provoacă uscăciune. Acestea înlesnesc perceperea gusturilor uscate – amar, iute, aspru, astrigent – și duc la o slăbire continuă a forței noastre.

Perioada de eliberare fortifică. De când încep ploile torențiale și până iarna, 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

B. Vara – pitta

Lunie	Iulie	August
Fierbinte, uscat	Ușor percutant	Mobil, clar, subtil
Mânie	Ură	Gelozie
Galben	Portocaliu	Roșu
Foc	Apă	Eter
Ora 12	Ora 15	Ora 18

C. Toamna – vata

Septembrie	Octombrie	Noiembrie
Răcoros, mobil	Uscat, aspru	Ușor, subtil, clar
Teamă	Gol	Îngrijorare
Aer	Eter	Foc
Ora 18	Ora 21	Miezul nopții

D. Iarna – kapha

Decembrie	Ianuarie	Februarie
Greu, rece	Umed, dens	Noros, imobil
Inhibare	Greutate în gândire	Confuzie
Ora 24	Ora 3	Ora 6

Primăvara

Sub razele soarelui, *kapha*, sporită în timpul iernii, se lichefiază și influențează temperatura corpului, ea fiind cauza numeroaselor boli care apar acum. De aceea primăvara trebuie să ne curățăm organismul. În acest anotimp se recomandă mișcarea, masajul uscat, gargara și spălatul des cu apă caldă. Vom mânca ponderat și numai când simțim nevoia. Dintre alimentele indicate amintim grâul, orzul, carnea de cerb, de iepure de casă, prepeliță și potârniche. Băuturile recomandate sunt țăriile și vinul din miere. Primăvara e bine să folosim alifii, să ne ungem corpul cu cremă de santal.

Vara

Prielnice sănătății sunt acum mâncărurile și băuturile dulci și reci, alimentele lichide, precum și anumite grăsimi. Cel care con-

sumă numai lapte, unt, orez săli și carne de vânat și bea siropuri reci este apărat de efectele negative ale acestui anotimp. Trebuie să renunțăm la mâncărurile sărate, acre, condimentate și fierbinți. Vinul nu este recomandat; îl puteam bea numai în cantități mici și îndoit din belșug cu apă.

E bine să evităm eforturile fizice, să ne ungem corpul, în timpul zilei, cu o cremă răcoroasă (de santal, de pildă), iar noaptea să dormim în încăperi reci sau afară, pe terasă, sub razele lunii și adierea vântului. Când ne odihnim, se recomandă să fim împodobiți cu perle și pietre prețioase, să ne răcorim cu un evantai și să ne lăsăm dezmiardați de mâini blânde și reci. Vara, e recomandabil să evităm actul sexual și să căutăm răcoarea pădurilor și a apei.

Toamna

Regula de bază a toamnei este cumpătarea. Focul digestiei a fost slăbit în timpul verii și el începe să fie animat de *vata* și alți factori abia odată cu vremea ploioasă. La început, când zilele sunt încă foarte calde, se recomandă să evităm eforturile fizice, expunerile prelungite la soare și actul sexual. Ulterior, trebuie evitat frigul, somnul de după-amiază și excesul de lichide.

Toamna, e bine să consumăm multă miere și alimente care se elimină ușor. În zilele reci însă sunt indicate mâncărurile grase, sărate sau acre, iar pentru a stimula focul digestiei, supe condimentate, grâu, orez, orz și carne (de iepure, crăpioară, cerb, prepeliță, potârniche).

Dintre băuturi, se recomandă cantități mici de lichior de miere și apa de izvor, de ploaie, ori de mare, fiartă și răcită în prealabil.

De asemenea, e bine să facem băi și masaje uscate, cu ajutorul unei mânuși de masaj.

Iarna

În acest anotimp, focul digestiei – închis din toate părțile de aerul rece – este extrem de puternic la oamenii viguroși și poate să mistuie atât cantități mari de hrană, cât și alimente grele. Dacă nu i se dă „combustibil” suficient, el distruge umorile corpului și astfel *vata*, ale cărei proprietăți sunt reci, este stimulată tocmai într-un anotimp rece. De aceea iarna e bine să mâncăm supe concentrate de fructe de mare, grase, acre și sărate, frigărui din carne de porc,

păsări răpitoare sau animale de pradă, iar după masă – miere și băuturi alcoolice tari. Cine consumă regulat acum lapte, apă caldă, grăsimi animale, ulei și orez (mai exact acea specialitate de orez care se coace iarna, numit *sal*) își lungeste viața.

În acest anotimp, este recomandabil să folosim frecvent creme, să ne ungem pe cap și corp cu uleiuri speciale, să facem saună, băi calde, să stăm în încăperi încălzite și – ori de câte ori e posibil – la soare. Patul și scaunul trebuie acoperite cu blănuri, perne de mătase sau cuverturi groase, având imprimuri în culori vii. De îndată ce începe iarna, vom purta haine călduroase și ne vom unge pe corp cu pastă de aloe, iar noaptea e bine să ni le petrecem în brațele unei femei temperamentale, cu forme pline, care și-a uns în prealabil corpul cu pastă de aloe. Menționăm că în acest anotimp este îngăduit să facem dragoste după pofta inimii. Odată cu răcirrea vremii, trebuie să renunțăm la toate alimentele și băuturile ușoare, care stimulează *vata*, să evităm curele de slăbire, precum și băuturile calmante ori îndolite cu apă și să ne ferim de curent.

Vremea umedă este asemănătoare în multe privințe cu iarna și, prin urmare, recomandările de mai sus sunt valabile și în acest caz. Vom fi și mai atenți să nu stăm în curent și ca locuința să fie încălzită. De asemenea, ne vom abține de la toate alimentele și băuturile iuți, amare și astringente, care stimulează *vata*, precum și de la cele ușoare și reci.

Vârstele vieții

Desfășurarea în timp a vieții fiecărui om este strâns corelată cu ciclul *vata-pitta-kapha*. Potrivit Ayurvedei, există trei pietre de hotar în viața unui om: copilăria, maturitatea și bătrânețea.

Copilăria este timpul *kapha*. Perioada *kapha* durează de naștere până la 16 ani.

Copiii suferă dereglării *kapha*, cum sunt congestiile pulmonare, tusea, răcelile și inflamațiile mucoaselor. Alimentul care poate întâri *kapha* sugărilor este laptele de mamă sau cel de vacă.

Maturitatea se întinde între 16 și 50 de ani. Este perioada timpului *pitta*, în care omul este activ și plin de vitalitate. În această perioadă, predomină dereglările *pitta*.

Bătrânețea este perioada *vata*. În această perioadă apar perturbări *vata*, cum sunt: tremurul, slăbirea, dificultăți de respirație, artrita, pierderea memoriei și apariția ridurilor.

Astrologie

Conceptul timp nu cuprinde doar unitățile de măsură pentru ceasuri și calendare, ci și mișcarea planetelor, care se află în strânsă legătură cu organele corpului. Datorită influenței majore a planetelor asupra spiritului, corpului și conștiinței, pentru sistemul nervos al omului, timpul astrologic este cel mai important dintre toate conceptele de timp. Fiecare planetă are o legătură directă cu un anumit țesut din corp.

• **Soarele** are o legătură directă cu conștiința omului; Luna – cu spiritul, variația sentimentelor și capacitatea intelectuală. Luna este zeia apei, care reglează și determină *kapha*.

• **Luna și kapha** prezintă aceeași însușiri: rece, alb, lent și dens. În timpul Lunii pline, *kapha* din corp se accentuează și tinde să se perturbe. În această perioadă, apa mărilor crește și generează fluxul, ceea ce determină un excedent de apă în toate formele de viață. Oamenii care suferă de astm de tip *kapha* sau de epilepsie determinată de *kapha* vor suferi accese mai frecvente în timpul Lunii pline; de asemenea, în perioada menstruației, femeile vor resimți mai dureros efectele Lunii pline.

• **Marte**, planeta roșie, este corelată cu sângele și ficatul. Ficatul este lăcașul lichidului biliar, caracterizat prin elementul foc, *pitta*. Marte controlează funcția ficatului și distanțele acestuia. Această planetă poate provoca îmbolnăviri *pitta*, cum sunt creșterea toxinelor din sânge, urticarie și acnee. Tumorile stomacului și coliteile ulcerose se înăutățesc sub influența lui Marte.

• **Saturn** este de asemenea o planetă puternică și cu efecte profunde. Energia sa provoacă diminuarea forței musculare.

• Responsabilă de perturbări în zona genitală (prostata, testicule, ovare) este **Venus**, în timp ce **Mercur** guvernează capacitatea de gândire.

LONGEVITATE

Începând de la naștere și până la moarte, corpul se află într-o permanentă luptă cu procesul de îmbătrânire. Având în vedere că permanenta degradare a țesuturilor și organelor se desfășoară la nivelul celulelor, procesul de regenerare trebuie să se petreacă tot la nivel celular. Umorele joacă un rol foarte important în întreținerea sănătății celulare și stimularea longevității. Fiecare umoare în parte este vitală în menținerea funcționării corecte a miliardelor de celule ce formează corpul uman.

Kapha întreține longevitatea la nivel celular. *Pitta* reglează digestia și nutriția, iar *vata*, care este strâns înrudită cu energia vitală *prāna*, reglează funcțiile vitale.

Pe plan mai profund, este necesar să se echilibreze cele trei esențe subtile din corp, *prāna*, *ojas* și *teja* pentru a se contracara procesele de îmbătrânire. Activitatea esențelor *prāna*, *ojas* și *tejas* corespund, pe un plan mai profund al creației, funcțiilor *vata*, *pitta* și *kapha*. O alimentație și un mod de viață corecte pot crea un perfect echilibru între cele trei esențe subtile și au ca rezultat o viață lungă.

Prāna

Prāna este energia vitală care generează respirația, transportul oxigenului și circulația sângelui și reglează funcțiile motorii și senzoriale. Forța vitală a lui *prāna* atâță focul interior al corpului (*agni*). Prin *prāna* se exprimă spontan capacitatea de adaptare a organismului. Atunci când, de exemplu, un copil suferă din lipsă de calciu sau de fier, *prāna* va conduce copilul să mănânce pământ, adică sursa principală a acestor minerale.

Capul este lăcașul *prānei*, iar aceasta reglează toate funcțiile cerebrale superioare. Funcțiile „spirituale” ale creierului, ca memo-

ria, gândurile și sentimentele, sunt supuse controlului esenței *prāna*.

Prāna reglează și funcționarea normală a inimii: trece prin inimă în sânge reglând astfel alimentarea cu oxigen a tuturor organelor vitale.

Funcțiile biologice ale celorlalte esențe subtile, *ojas* și *tejas*, sunt subordonate *prānei*. În timpul sarcinii, ombilicul fătului formează poarta principală prin care *prāna* pătrunde, prin intermediul uterului, în corpul fătului. Această *prāna* reglează și circuitul *ojas* în făt. La toți oamenii, inclusiv cei nenăscuți, dereglarea lui *prāna* va conduce la un dezechilibru *ojas* și *tejas* și invers.

Ojas

Ojas reprezintă esența celor șapte *dhatu* sau țesuturi ale corpului. *Ojas* este energia vitală ce reglează echilibrul hormonal. Cel mai fin element material, *shukralartav* – care este esența tuturor *dhatu*lor – își are sediul în inimă. *Ojas* este energia vitală care reglează, cu ajutorul *prānei*, funcțiile vitale.

Ojas conține cele cinci elemente de bază și toate substanțele țesuturilor, dar este și răspunzător de sistemul imunitar și inteligența spiritului.

Dat fiind că *ojas* este corelat cu *kapha*, orice înrăutățire a *kapha* va conduce la dereglări de *ojas* și invers. Dereglările de *ojas* provoacă îmbolnăviri legate de *kapha* cum sunt diabetul, afecțiuni ale oaselor, slăbirea încheieturilor, tremurături ale degetelor, mâinilor și picioarelor. Când *ojas* se diminuează, apar reacții corelate cu *vata*, cum sunt teama, slăbiciunea generală, scăderea până la anulare a simțurilor, pierderea cunoștinței și chiar moartea. Starea echilibrată a *ojas* este necesară pentru tonusul biologic și capacitatea de apărare a corpului.

Ghee contribuie la întărirea *ojas*. Având în vedere că laptele matern favorizează *ojas* din corp, este foarte important ca sugarul să fie alăptat, pentru a i se dezvolta imunitatea naturală. În luna a VIII-a de sarcină, *ojas* din trupul matern reușește să pătrundă până la făt. Dacă nașterea este prematură și are loc înaintea transferului de *ojas*, sugarul poate avea probleme foarte serioase de sănătate.

Acest lucru confirmă rolul important a lui *ojas* la menținerea funcțiilor vitale. Pentru longevitate, *ojas* este la fel de important ca la începutul vieții.

Pe plan psihologic, *ojas* este generator de compasiune, dragoste, pace și creativitate. Prin *pranayama*, disciplina spirituală și metode tantrice, *ojas* poate fi transformat în forță spirituală. Această energie spirituală creează o aură luminoasă. Un om cu *ojas* puternic este atrăgător, are ochii luminoși și un zâmbet spontan și liniștitor, este plin de energie și de putere. Aceste însușiri pot fi dezvoltate prin practici spirituale și abținerea sexuală.

Oamenii cu activitate sexuală excesivă sau cei care practică onanismul își dispersează energia *ojas* în momentul orgasmului. Urmarea este o slăbire a *ojas*, care afectează capacitatea de apărare a organismului. Un asemenea om este lesne victimă unor îmbolnăviri psiho-somatice.

Tejas

Tejas este esența unui foc foarte subtil care reglează metabolismul prin sistemul enzimatic: *Agni*, focul central din organism, susține digestia, absorbția și asimilarea hranei. Treapta următoare de transformare a elementelor nutritive în energie se reglează pe un plan subtil al energiei *agni*, numit *tejas*. *Tejas* este necesar pentru hrănirea și pentru transformarea țesuturilor (*dhatu*).

Atunci când *tejas* se dereglează, el afectează *ojas*, ceea ce reduce rezistența organismului și excită peste măsură activitatea *prāna*. O lipsă de *tejas* provoacă îmbolnăvirea unor țesuturi și blochează fluxul de energie *prāna*.

O dereglare de *tejas* poate fi provocată de o alimentație greșită, de un mod de viață dezordonat sau de abuzul de medicamente. Alimentele iuți au drept urmare o creștere a *tejas*.

Înainte de a aplica metodele de întinerire a corpului, este necesar ca acesta să fie purificat. Așa cum o țesătură murdară nu se vopsește într-o anumită culoare, nici corpul nu va beneficia de metodele de întinerire dacă nu a fost curățat în interior. O plantă medicinală luată în scopul întineririi trece prin tractul digestiv înainte ca substanțele active să pătrundă în fluxul sanguin. Toate aceste

traiecte fiziologice trebuie curățate pentru ca planta să ajungă în țesuturile mai profunde, unde are loc întinerirea.

Curățarea corpului se face prin cele cinci *pancha karma*: vomisment, purgație, irigații, introducerea medicamentelor în nas și curățirea prin sângerare provocată și controlată.

- terapia prin vomismente curăță stomacul, încășul lui *kapha*;
- terapia prin purgație curăță intestinul subțire, încășul lui *pitta*;
- terapia prin irigație (olismă) curăță intestinul gros, sedul lui *vata*;
- utilizarea plantelor medicinale prin introducere în mucoasa nazală limpezeste spiritul și conștiința;
- pentru a curăți sângele este necesară o flebotomie (sângerare provocată și controlată); prin acest tratament, sângele este purificat, astfel încât plasma poate transporta substanțele nutritive și vindecătoare ale plantelor cu efect de întinerire până în țesuturile cele mai profunde.

Întinerirea pe plan spiritual înseamnă liniștirea spiritului, care contribuie, alături de meditație, la longevitate. Ca ațare, omul trebuie să învețe să fie „martorul” tuturor activităților spirituale, ale tuturor gândurilor și sentimentelor și să rămână detașat de ceea ce trăiește. Una dintre recomandările Ayurveda pentru a realiza pacea spirituală este izolarea și neparticiparea la problemele lumesti și sociale, dar această metodă nu este realizabilă pentru cea mai mare parte a oamenilor.

Ayurveda mai recomandă o a doua metodă de întinerire spirituală, care constă în dobândirea capacității de a învăța să trăiești în această lume, dar a nu trăi ca ea. Prin această metodă, individul poate studia toate blocajele și inhibițiile sale pentru a afla care dintre ele generează stresul. O viață fără blocaje și stres este o viață fericită, sănătoasă și liniștită, ceea ce conduce firesc la longevitate.

Abținerea sexuală, disciplina spirituală și exercițiile yoga sunt mijloace utile de întinerire. Acestea conduc la o înțelegere spirituală și la un mod de viață sănătos.

Medicina modernă a dezvoltat o tehnologie care permite menținerea în viață a funcțiilor vitale și după ce comunicarea dintre trupul, spiritul și sufletul unui individ încetează. Deși eforturile făcute de Ayurveda se orientează spre prelungirea vieții cât mai mult posibil, nu se ignoră faptul că viața fiecărui individ poate fi supusă și limitărilor karmice.

Ayurveda respectă viața și moartea și interdependența lor în aceeași măsură, dar arată și căile prin care fiecare om poate muri în pace. Potrivit concepției Ayurveda, moartea nu este dușmanul omului. Corpul moare, dar nu există moarte pentru conștiința individuală (suflet), căci aceasta este nemuritoare.

Pentru a ajunge la libertate spirituală, este necesară disciplina. Bazele principale ale disciplinei prescrise de Ayurveda sunt o alimentație rațională și un mod de viață echilibrat. Disciplina pe plan corporal, spiritual și sufletesc se realizează prin practicile tradiționale de yoga, pranayama și tantra. Cu ajutorul lor, omul atinge libertatea spirituală și trupească.

YOGA

Potrivit învățaturii Ayurveda, practica yoga este un remediu important, natural și preventiv pentru păstrarea stării de sănătate. Ayurveda și yoga sunt științe înrudite. Potrivit tradiției indiene, înainte de a practica yoga, se studiază Ayurveda, căci aceasta este știința corpului și numai atunci când corpul ajunge la o bună stare de sănătate, omul este considerat apt pentru a practica yoga.

Exercițiile descrise de părintele științei yoga, Patanjali, sunt foarte utile pentru păstrarea și dobândirea sănătății, fericirii și longevității. Patanjali a descris așa numitele „membre ale yoga” și exercițiile yoga. Acestea sunt: reglarea naturală a sistemului nervos, ținuta corporală, contemplația, trezirea conștiinței și starea de echilibru perfect.

Prin yoga, omul atinge o stare de liniște care este și starea de echilibru. Ca atare, exercițiile yoga au atât o valoare de vindecare, cât și de prevenire a bolilor. Exercițiile yoga contribuie la crearea și îmbunătățirea stării de ordine și echilibru natural între substanțele secretate de neuroni și metabolism, și ameliorează funcționarea sistemului endocrin, fortificând omul împotriva stresului. Exercițiile yoga se dovedesc deosebit de eficiente în tratamentul bolilor provocate și condiționate de stres, cum sunt: hipertensiune, diabet, astm, obezitate.

Yoga este știința unirii cu Ființa Supremă. Ayurveda este știința despre viața de zi cu zi. Atunci când yoghinii exersează anumite poziții și respectă anumite reguli, se pun în libertate energiile acumulate în centrele de energie. Atunci când se blochează, aceste energii pot da naștere la diferite boli.

Yoghinii pot suferi temporar anumite dereglări corporale și psihologice, căci în cursul procesului de purificare a spiritului, corpului și conștiinței, se emit toxine care provoacă boli. Aplicând procedeele Ayurveda de diagnostic și tratament, yoghinii pot combate aceste dereglări.

Ayurveda arată ce exerciții yoga sunt potrivite fiecărui individ, în funcție de constituția sa. De exemplu, un om cu constituție *pitta* nu ar trebui să facă poziția „stând în cap” mai mult de un minut. Dacă o face mai mult, poate apărea fenomenul de dezorientare spirituală. În același fel, un om cu constituție *vata* nu trebuie să efectueze un „stând în umeri” prelungit, căci acest exercițiu creează o presiune prea mare asupra celei de-a șaptea vertebre cervicale. Această vertebră este foarte sensibilă, iar la structurile osoase *vata* se poate produce o tasare a coloanei vertebrale. Mânia refulată poate produce o deplasare a coloanei cervicale spre dreapta, iar teama refulată – o deplasare spre stânga. Un om cu constituție *kapha* nu ar trebui să stea în poziția „lotus ascuns” vreme prea îndelungată, căci această poziție exercită o presiune directă asupra glandelor suprarenale.

Respirație și meditație (*pranayama*)

Metodele de respirație, numite *pranayama*, reprezintă metode de vindecare yoga ce pot crea un echilibru extraordinar al conștiinței. Prin practicarea *pranayama* se poate cunoaște Ființa Pură și se află importanța reală a păcii și dragostei.

Pranayama are multe efecte vindecătoare, influențează creativitatea și poate aduce bucuria și fericirea supremă în viața fiecăruia.

Există diferite feluri de *pranayama*. Ayurveda învață ce exerciții sunt potrivite fiecărui tip de constituție. Un om cu constituție *pitta* ar trebui să practice respirația prin nara stângă și expirația prin nara dreaptă, ajutându-se de degetul mare și cel mijlociu pentru a deschide și închide alternativ nările. Acest exercițiu are un efect răcoritor pentru organism, accentuând energia feminină.

O persoană cu constituția *kapha* ar trebui să inspire pe nara dreaptă și să expire prin nara stângă. Acest exercițiu excită energia masculină și are un efect de încălzire asupra corpului.

O persoană cu constituție *vata* ar trebui să respire alternativ pe ambele nări. Având în vedere că *vata* este un principiu activ, respirația alternativă prin cele două nări va contribui la crearea echilibrului.

Cei obezi ar trebui să practice exercițiul yoga numit „respirația focului”. Pentru executarea acestui exercițiu, omul se așază într-o poziție comodă, inspiră adânc și expiră apoi repede și puternic pe nas. După fiecare expirație, se produce spontan inspirația. Exercițiul se face timp de un minut, după care urmează o pauză de un minut și se repetă. Tot exercițiul durează cinci minute, ceea ce corespunde unei alergări pe distanța a trei kilometri. Când obezul practică acest exercițiu, el va începe să transpire, i se va face sete și va dori să bea ceva rece, însă băuturile reci ar trebui evitate, căci ele accentuează tendința de depunere a grăsimii în corp.

Pranayama curăță plămânii, inima și alte organe, precum și fluxurile de energie *prāna* din corp. Atunci când *pranayama* nu se execută cu atenție și cu metodă, pot apărea perturbări ale acestor organe sensibile. În cazul efectuării corecte, exercițiile *pranayama* permit vindecarea bolilor, dar în cazul aplicării incorecte, pot provoca și accentua boli. Cititorul nu ar trebui să înceapă exercițiile *pranayama* fără a fi ghidat de cineva cu experiență în practicarea sistemului de însănătoșire yoga.

Mantra

Mantra, care înseamnă „unicitate, singularitate”, este un concept sanscrit ce definește un cuvânt sau o grupă de cuvinte generatoare ale unor oscilații fonetice. Anumite cuvinte sacre sunt purtătoare ale unei energii uriașe, care este eliberată în momentul în care sunt pronunțate într-un anumit mod.

Pronunțarea unei *mantră* se face întâi cu voce tare, suficient de tare ca vorbitorul să poată auzi singur sunetul. Oscilațiile *mantră* pătrund din ce în ce mai adânc în inimă. Acest exercițiu generează o abundență de energie vindecătoare. Energia unei *mantră* permite crearea unei stări de echilibru între corp, spirit și conștiință. Așa cum este aleasă nutriția pentru fiecare tip de constituție, trebuie aleasă și *mantra*, al cărei scop este să servească drept hrană sufletului.

Asane pentru remedierea umorilor

Vata

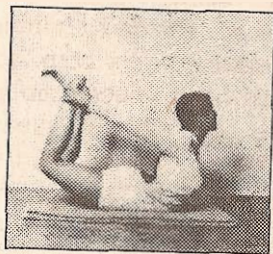
Asanele care exercită o presiune în zona bazinului și intestinului gros sunt recomandate celor cu constituție *vata*. Asanele se efectuează cu o respirație lentă, regulată, liniștită. Asanele meditative asigură o presiune pe abdomen și leagă bine trupul de pământ. Cele de echilibrare favorizează concentrarea și fac *prāna* mai fină și mai mlădioasă.



Poziția lotus, întinderea bazinului, aplecarea trunchiului șezând, plug, greier, burete, poziția cobra, genunchi la piept, stând în cap sunt exerciții destinate echilibrării umorii *vata*.

Pitta

Asanele cu efect în zona ombilicală măresc „căldura gastrică” și facilitează digestia. Ele excită ficatul, splina și intestinul subțire și întăresc „focul digestiei” (*agni*).

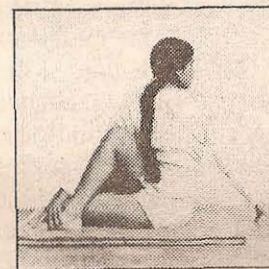


Lotus ascuns, poziția ureche-genunchi, arc, poziția pește, stând pe umeri (lumânare) jumătate de roată, sitali sunt exerciții destinate echilibrării umorii *pitta*.

Kapha

Asanele care acționează asupra regiunii pectorale, abdominale și în zona capului conduc energia către lacăsul *kapha*. Acestea sunt asane fortifiante, care cresc mobilitatea și reduc țesuturile aipoase.

Rotire șezând, barcă, leu, aplecarea trunchiului șezând, pa mier, semiroată sunt asanele recomandate celor cu constituție *kapha*.



Meditația

Meditația aduce conștientizare, armonie și ordine naturală în viața fiecăruia. Ea dezvoltă inteligența, aduce fericire și o viață calmă și creativă. Meditația are darul de a trezi această inteligență creativă.

Mai jos se prezintă o metodă simplă, excepțională de meditație:

Alegeți-vă un moment liber, de preferință dimineața devreme, și așezați-vă comod. Plimbați ochii de jur împrejur și lăsați urechile să perceapă zgomotele din mediu. Relaxați-vă mușchii. După ce ați privit un timp lumea din jur, închideți ochii și îndreptați-vă atenția spre lumea interioară.

Începeți treptat să percepeți mișcarea gândurilor, dorințelor și sentimentelor dumneavoastră. Observați curgerea fluxului gândurilor conștiente. Încercați să nu opriți, să nu modificați, să nu

apreciați ceea ce simțiți. Prin acest proces intim de observație, vă veți purifica de gânduri exterioare. Veți ajunge la începutul unei transformări radicale. Pe măsură ce conștiința se eliberează, vă veți putea bucura de o destindere profundă, de libertate și energie. Aceasta reprezintă scopul practicii meditației.

O altă formă de meditație, la fel de benefică:

Așezați-vă și observați-vă respirația. Respirația redă mișcarea lui *prāna*. *Prāna* este forța și energia vitală și are doi poli: inspirația și expirația. Inspirația este rece, iar expirația este caldă. Împreună, ele dau bioritmul natural. Prin respirație veți conștientiza oscilațiile sunetului cosmic. Acest sunet cosmic - **AUM** - are două manifestări, dintre care una este masculină și alta feminină. Manifestarea masculină este denumită **HUM**, iar cea feminină **SO**. În timpul inspirației, veți percepe oscilația sunetului cosmic **SO**. În timpul expirației, veți percepe sunetul **HUM**. În cazul meditației **SO-HUM**, se produce o unificare a conștiinței individuale cu cea cosmică. Ascultați, prin respirația dumneavoastră, sunetele **SO-HUM**, **HUM-SO**. Aceste oscilații reprezintă energie sonoră, care este aceeași cu energia vitală a respirației. Respirația dumneavoastră va deveni liniștită și astfel veți trece dincolo de gânduri, timp și spațiu, de cauze și de efecte. Vor dispărea limitele conștientului dumneavoastră, iar acesta va deveni capabil să perceapă tot mai mult.

Contopirea conștiinței individuale cu cea cosmică conduce la *samadhi*, starea de echilibru suprem. Această stare aduce pacea și bucuria. Viața dumneavoastră se va schimba și va deveni o experiență nouă, generatoare de prosperitate.

Viața este meditație și meditația este viață. Prin meditație, inteligența creativă din corpul, spiritul și conștiința dumneavoastră va începe să devină activă.

Pentru a aduce armonie în viața zilnică, meditația este necesară. Trebuie să aveți însă în vedere că rezultatele meditației apar în urma unei practici îndelungate și regulate.



Meditație SO-HUM
SO - conștiință cosmică
HUM - conștiință individuală

Masajul

Masajul reprezintă o terapie care are ca rezultat punerea în circulație a energiei în organism. Pentru a menține starea de sănătate și a realiza o stare de echilibru între cele trei umori, Ayurveda recomandă masajul cu diverse uleiuri. Desfășurarea masajului și tipul de ulei folosit depind de constituția individuală.

- În cazul unor perturbări *vata*, care au ca rezultat o piele uscată și folicule închise, Ayurveda recomandă masajul cu ulei de susan, pentru a liniști și echilibra organismul. Mișcările de masaj se vor face în răspăr, pentru a favoriza pătrunderea uleiului în folicula părului.

- Masajul la oamenii cu constituție *pitta* se face cu ulei de floarea soarelui sau cu ulei de santal, căci aceste uleiuri au proprietăți răcoritoare.

- La oamenii de tip *kapha*, se poate folosi uleiul de rădăcină de kalmus (obligeană) sau de porumb, dar se poate renunța la ulei.

- La perturbări specifice, se aplică procedee anume. De exemplu, când se întâlnesc hematoame sau o proastă circulație a sângelui, masajul se face în direcția inimii. În cazul cârceilor și durerilor musculare, masajul se face de-a lungul fibrei musculare.

În cazul perturbărilor *kapha*, se recomandă masajul de dimineață, în perioada *kapha*; la perturbările *vata* se va face seara, iar la perturbările *pitta* – după amiaza.

La cei cu constituție *kapha*, se va face un masaj profund, în timp ce la cei cu constituție *pitta* și *vata* – unul blând.

REMEDII MEDICAMENTOASE

Farmacologia Ayurvedei reprezintă o știință care cuprinde mii de remedii, printre care și preparate curative din plante. În afară de acestea, se folosesc și remedii mai puțin cunoscute în Occident. Se utilizează proprietățile curative ale pietrelor prețioase, ale metalelor și ale culorilor. Potrivit textelor ayurvedice clasice, toate substanțele din natură posedă proprietăți curative dacă sunt folosite corect. Aceste remedii nu urmăresc să combată manifestările exterioare ale bolii, cum se întâmplă deseori în medicina occidentală, ci să restabilească armonia dintre factorii în dezechilibru, ceea ce permite anularea cauzei ce a generat boala. Scopul și efectul remediilor ayurvedice constă în înlăturarea bolii în sine, și nu a simptomelor ei.

Ayurveda este o știință practică, iar recomandările și metodele de tratament prin folosirea plantelor medicinale și a condimentelor sunt simple practice și eficiente. Cel puțin 80% dintre boli presupun și o tendință de autovindecare, ceea ce înseamnă că atunci când nu se întreprinde nimic pentru a influența procesul de vindecare, capacitatea de vindecare proprie organismului va tinde să refacă starea naturală de sănătate. Acest capitol cuprinde informații despre metode care ajută organismul în procesul natural de echilibrare a mediului intern cu cel extern.

Desigur că, în cazul bolilor care nu prezintă ameliorări după aplicarea acestor metode, este necesar să se apeleze la sfatul medicului. Există cazuri în care simptome aparent minore au la bază perturbări serioase.

Farmacia din bucătărie

Bucătăria poate deveni farmacia dumneavoastră. Cu ajutorul bucătăriei și al comorilor ce se află în ea, puteți trata singuri membrii familiei. În cele ce urmează, se vor descrie unele substanțe naturale care pot fi utilizate acasă.

Lucernă

Această plantă are un gust astringent și puțin amar. Ea prezintă proprietăți anti-*vata* și anti-*kapha* și, în plus, are un efect inhibitor asupra inflamațiilor. Ea este foarte utilă în îndepărtarea toxinelor din intestinul gros. Lucerna este un analgezic natural și poate fi folosită în boli ca: sciatică, artrită, reumatism, colită, tumori și anemie. Se recomandă ceai de lucernă înainte de culcare.

Aloe

Această plantă medicinală acționează ca tonic general pentru ficat, organul ce participă la digestie, și distruge toxinele. Acțiunea ei este anti-*vata*, anti-*pitta* și anti-*kapha*, astfel încât nici una dintre umorile organismului nu este dereglată de utilizarea ei. Aloe permite restabilirea echilibrului dintre *vata*, *pitta* și *kapha* din organism.

Gelul proaspăt este util femeilor care suferă de crampe menstruale. În cazul acestor simptome, se vor lua una-două lingurițe de gel cu un vârf de cuțit de piper negru. Două lingurițe de trei ori pe zi pot fi utilizate ca tonic general. Persoanele care suferă de gastrită, ulcer gastric sau duodenal sau colită ulceroasă vor evita consumul piperului.

Aloe epurează sângele și este util ficatului, vezicii biliare și stomacului. Ajută și în cazul gastritelor, tumorilor și colitelor și este și antiinflamator.

În cazuri de conjunctivită, gelul de aloe poate fi aplicat direct pe pleoapa superioară. Aloe se poate folosi și în cazul vaginitelor și al inflamațiilor colului uterin. Pentru irigații, se folosesc două lingurițe de gel la un litru de apă, la care se mai adaugă un vârf de cuțit de șofran. Irigația se va prelungi patru zile la fiecare a doua zi. Efectul local este foarte pronunțat.

Aloe are și proprietăți răcoritoare, dar nu provoacă dereglări de *kapha*, căci are și un efect de eliminare, fiind util în răceli, tuse și congestii, având și efect purgativ ușor.

Aloe se poate folosi și în cazuri de arsuri, tăieturi sau lovituri. Se folosește împreună cu șofranul, care facilitează procesul de cicatrizare și vindecare.

Aplicațiile locale sunt folositoare și în caz de herpes genital. Pentru calmarea simptomatică a herpesului, se amestecă două lin-

guri de gel cu două vârfuri de cuțit de șofran. Amestecul se aplică local în fiecare seară înainte de culcare, timp de o săptămână.

Asafötida

Această substanță aromatică este rășina unui copac. Ea combate spasmele, este un bun mijloc de detoxificare și un purgativ eficient. Un vârf de cuțit de asafötida fierț împreună cu linte îmbunătățește digestia. Ea stimulează *agni*, elimină toxinele și poate fi un remediu pentru diferite dureri.

În cazul durerilor de urechi, se înfășoară o bucățiță mică de asafötida într-o bucățiță de vată și se introduce în ureche.

Bicarbonatul de sodiu

Dacă se adaugă fasolei negre sau năutului în timpul fierberii, acestea devin mai „ușoare” și procesul de fierbere se accelerează, neutralizând acizii.

Un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu „stins” în zeama unei jumătăți de lămâie și adăugat într-o ceașcă cu apă caldă aduce ușurare în caz de hiperaciditate, balonări și probleme ale digestiei.

O jumătate de ceașcă de bicarbonat adăugată la apa de baie îmbunătățește circulația sângelui și face pielea mai moale.

Bicarbonatul de sodiu poate fi folosit pentru a grăbi vindecarea infecțiilor de piele, urticariilor și eczemelor, în special al celor apărute la contactul cu apa și detergentii pentru rufe, și asigură sănătatea și igiena pielii.

Rădăcină de obligeană (Kalmus)

Această plantă medicinală este fierbinte și se folosește ca mijloc de stimulare a secrețiilor. Ea este de asemenea un mijloc emetirant.

Rădăcina de obligeană prezintă multiple însușiri medicinale. Sub formă de pulbere, ea poate fi prizată pentru a combate răceala, sinuzita și durerile de cap corelate cu acestea. În multe cazuri, ea provoacă strănut, care curăță tractul respirator.

Potrivit tehnicii Ayurveda, obligeana este un mijloc anticonvulsiv și se folosește în epilepsie. Ea acționează asupra structurilor creierului și a funcțiilor cerebrale superioare, contribuind la lărgirea și clarificarea conștientului. Rădăcina de obligeană este cel mai bun antidot împotriva efectelor dăunătoare ale marijuanei. Marijuana

are un efect toxic asupra ficatului și a celulelor cerebrale; dacă însă la marijuana se adaugă o cantitate mică de rădăcină de obligeană, aceasta neutralizează complet efectele secundare ale substanțelor psihedelice. Pentru a stimula inteligența unui copil în creștere, se încălzește un fir de aur care se introduce în rădăcina de obligeană în lungul axului median. Acest preparat se mojarază apoi pe o piatră brută, se amestecă cu laptele mamei și se administrează zilnic copilului o linguriță din acest remediu. El protejează copilul și de perturbațiile *kapha*.

Rădăcina de obligeană se folosește și pentru îmbunătățirea memoriei. În acest scop, se ia un vârf de cuțit de praf și se administrează, împreună cu 1/4 până la 1/2 linguriță de miere, dimineața și seara.

Două-trei cești de ceai de rădăcină de obligeană servesc și ca vomitiv. Rădăcina de obligeană provoacă lărgirea bronhiilor și combate congestiile în zona pectorală. Ca atare, ea se folosește terapeutic în combaterea tusei cronice și astmului.

Uleiul medicinal din rădăcină de obligeană poate fi aplicat și pe mucoasa nazală, iar extern, la masaj, în cazul perturbărilor *vata* și *kapha*. Masajele cu acest ulei sunt de folos în cazul contracțiilor și durerilor musculare și conferă o senzație de prospețime.

Rădăcina de obligeană stimulează circulația și hrănește țesutul muscular.

Nucșoară (cardamon)

Nucșoara este aromată, stimulantă, înviorătoare și, de asemenea, atâta „focul digestiei”.

Nucșoara este slab astringentă, dulce și puțin iute. Ea trebuie folosită în cantități foarte mici, presărată în ceai sau peste legume. Nucșoara întărește inima și plămâni. Ea înviează spiritul și are efect diuretic.

Reduce balonările abdominale, calmează durerile, stimulează respirația și o înprospătează, stimulează funcțiile cerebrale superioare.

Ulei de ricin

Această substanță este un purgativ atât de puțin nociv, încât se poate administra și sugarilor (în acest caz, mama va înmuia dege-

tul în ulei și-l va da copilului să sugă). În caz de constipație rebelă, se va lua o lingură de ulei de ricin cu o ceașcă de ceai de ghimbir. Acest tonic elimină toxinele și atenuează balonările și constipațiile.

Ceaiul pregătit din rădăcină de ricin se utilizează în cazul perturbărilor *vata*, cum sunt: artrita, sciatica, durerile cronice de spate și crampele musculare.

Ceaiul are proprietăți antireumatice, antiinflamatorii, combate congestiile și este eficace în tratamentul gutei.

Piper de Cayenne

Acest condiment este iute, fierbinte și se folosește frecvent în bucătărie. El stimulează focul digestiei și este un bun aperitiv. Accelerează circulația, dilată vasele sanguine și are o acțiune sudorifică. Piperul facilitează golirea intestinului și distruge viermii și paraziții. Reprezintă un mijloc eficace în răceli, tuse și congestii respiratorii. Piperul are efect de curățire a intestinului gros și a glandelor sudoripare. Intern, el poate fi administrat în capsule. Două boabe luate de două-trei ori pe zi ajută la resorbția hematoamelor.

Este adecvat în tratarea perturbărilor *vata* și *kapha*, dar nu și a celor *pitta*. Piperul face alimentele grele mai ușoare, mai gustoase și mai ușor digerabile. Se recomandă folosirea lui la preparate cu carne, linte și brânză.

Scorțișoară

Acesta este un condiment cu proprietăți excitante, antiseptice și înviorătoare. Gustul său este puțin iute și astringent. Scorțișoara este un mijloc bun pentru dezintoxicare, căci întărește țesuturile și le mărește capacitatea de funcționare.

Scorțișoara are și proprietăți analgezice. Ea atenuează perturbările *vata* și *kapha* și poate fi folosită la îmbolnăvirile *pitta*, dacă se ia în cantități mici. Dacă se ia în cantități mari, vor urma perturbări *pitta*.

Scorțișoara stimulează *agni*, ameliorează digestia și are un efect depurativ natural. Ea are și un efect sudorific. Este un mijloc bun în calmarea răcelilor și a inflamațiilor.

Scorțișoara, nucșoara, ghimbirul și cuișoarele se folosesc sub formă de ceai în caz de tuse și congestii și pentru accelerarea

digestiei. Se recomandă folosirea în cantități mici, în prize de un vârf de cuțit.

Cuișoare

Aceasta este o plantă aromatică iute și uleioasă. Ca urmare, după consumul ei, vor apărea perturbări *pitta*. Cuișoarele sunt utile pentru a controla *vata* și *kapha*.

Măcinate, cuișoarele pot fi folosite ca adaos la fructe și legume. Din cuișoare măcinate se poate prepara și ceai. Dacă la ceaiul de ghimbir se adaugă un vârf de cuțit de cuișoare, se obține un efect favorabil asupra umorilor *vata* și *kapha*.

Cuișoarele sunt un remediu calmant natural. Uleiul de cuișoare se folosește pentru calmarea durerilor de dinți. În acest scop, se îmbibă o bucată de vată în ulei de cuișoare și se aplică pe locul dureros.

Cuișoarele au o acțiune favorabilă asupra tusei, congestiilor respiratorii, răcelilor și sinuzitelor. Pentru a calma congestiile, se adaugă câteva picături de ulei de cuișoare în apă clocotită și se inhalează vaporii. Astfel pot fi combătute congestiile căilor respiratorii superioare (nas, gât, trahee). Tusea uscată poate fi tratată prin mestecarea unei bucăți de cuișor împreună cu zahăr candel. Zahărul candel se adaugă pentru a nu provoca vreo dereglare *pitta*, căci cuișoarele sunt iuți și produc senzația de arsură pe limbă.

Coriandru

Există două feluri de coriandru: planta propriu-zisă, numită cilantro și sămânța uscată, numită coriandru. Coriandrul este un mijloc aromatic, excitant, care stimulează digestia și posedă și proprietăți răcoritoare. Este un mijloc natural de stimulare a fluxului urinar și poate fi luat atunci când la urinare apare senzația de usturime, din cauza nisipului sau pietrelor în căile urinare. În acest scop, boabele de coriandru se pun într-o strecurătoare, se toarnă apă clocotită și se lasă un scurt timp să „tragă”. Acest ceai face urina alcalină, fapt util în prevenirea unor calculi urinari, dar contraindicat în infecțiile urinare. El este de asemenea util în caz de balonări, deranjamente de digestie, greață și vomă.

Sucul proaspăt de coriandru are proprietăți anti-*pitta* și se folosește în cazul eczemelor, urticariilor și dermatitelor. Terciul de plantă se aplică direct pe piele și calmează usturimea. Acest mijloc permite și epurarea sângelui.

Chimion

Această plantă medicinală este aromată, iute și puțin amară. Ea stimulează digestia și îmbunătățește gustul mâncării. În același timp, ea facilitează secreția sucului gastric.

Chimionul prăjit și măcinat este util în cazul bolilor intestinale cum sunt diareea sau enterita. În acest caz, se ia un vârf de cuțit de chimion împreună cu lapte bătut.

Chimionul alină durerile și crampele abdominale. Este un remediu foarte util în îmbolnăvirile *pitta* și *kapha*.

Semițe de in

Semițele de in au un efect purgativ și decongestionant. Dacă se bea seara o ceașcă de ceai de in, dimineața scaunul va fi fără probleme. Acest remediu favorizează și eliminarea toxinelor prin scaun și ajută în cazul problemelor cum sunt: constipația, balonările și durerile abdominale.

Semițele de in măresc rezistența corpului la efort și aduc ameliorare în cazuri de astm și de tuse cronică.

Usturoi

Această plantă medicinală conține uleiuri volatile și este aromată, fierbinte, amară și iute. În stările provenite din dereglările *vata*, usturoiul aduce ameliorare și calmează balonările. El facilitează digestia, absorbția elementelor nutritive din intestin și are efecte de „întinerire”.

Mulți oameni cu preocupări spirituale afirmă că usturoiul „mănâncă *rajas*”, adică împiedică dezvoltarea spirituală, și, ca atare, nu este recomandabil oamenilor ce au ales această cale. Usturoiul accentuează energia sexuală și nu se recomandă celor care practică abținerea sexuală.

Făcând abstracție de contraindicațiile spirituale, usturoiul este foarte util în cazul perturbărilor *vata*. Datorită efectului de căldură

pe care îl provoacă, usturoiul este util în timpul toamnei și iernii, căci calmează durerile în încheieturi și tonifică organismul în fața răcelilor. Ca urmare a proprietăților sale – iute și fierbinte – usturoiul nu este recomandat oamenilor cu constituție *pitta* și nici celor cu tensiune arterială foarte scăzută.

Usturoiul are proprietăți antireumatice și poate fi folosit și în cazul tusei uscate sau a congestiilor. Este un remediu în cazul durerilor de cap produse de sinuzite și în cazul durerilor de urechi; în aceste situații, se picură trei-patru picături de ulei de usturoi în ureche sau se umple urechea cu ulei seara și se închide cu un tampon de vată. Până dimineața durerea dispare.

Usturoiul aduce ameliorare în durerile de dinți și în gingivite. Dinții și gingiile sensibile se pot masa cu ulei de usturoi.

Usturoiul proaspăt poate fi folosit la gătitul mâncărilor. Mâncarea devine mai gustoasă, mai ușor digerabilă și excită *agni*. Usturoiul proaspăt are însușiri anti-*vata* și anti-*kapha*.

Ghee

Ghee este un produs obținut din iaurt nesărat. Este un excelent aperitiv, care stimulează *agni* și accentuează gustul mâncării. Având în vedere că *ghee* contribuie la producerea sucului gastric, este de ajutor în procesul de digestie. *Ghee* permite dezvoltarea inteligenței, a capacității de înțelegere și a memoriei. Amestecat cu lapte cald, ajută la înlăturarea constipației.

Ghee se folosește împreună cu diferite plante medicinale, ceea ce contribuie la penetrarea mai ușoară a substanțelor active cu efecte tămăduitoare în țesuturi. Ca remediu ayurvedic, *ghee* se folosește frecvent în amestec cu lemn dulce, obligeană și kola.

Ghee ajută în caz de febră cronică, anemie și boli ale sângelui și este util în cazul intoxicațiilor. Nu provoacă creșterea colesterolului. Are acțiune anti-*vata*, anti-*pitta* și anti-*kapha* și, ca atare, este folositor în reechilibrarea umorilor.

Ghee contribuie la cicatrizarea rănilor și are efect calmant în cazul gastritelor, ulcerelor de stomac și al colitelor. El are o influență favorabilă asupra ochilor, nasului și pielii.

Ghimbir

Această plantă medicinală aromatică se folosește atât în stare proaspătă, cât și uscată. În ambele forme este un excitant și un cal-

mant pentru dureri abdominale. Ghimbirul proaspăt conține mai multă apă și are o acțiune mai blândă, iar ghimbirul măcinat are un efect mai puternic. Ceaiul din ghimbr proaspăt se recomandă oamenilor cu constituție *vata* și *pitta*. Ghimbirul uscat, care este foarte concentrat și tare, se potrivește oamenilor de tip *kapha*.

Ghimbirul este sudorific, stimulează *agni*, neutralizează toxinele, accelerează procesele de digestie și absorbția hranei din intestine.

Ghimbirul are o acțiune calmantă în inflamațiile gâtului, răcelile simple, congestii respiratorii și sinuzite. Din rădăcina măcinată de ghimbir și apă caldă se obține un ceai care se poate bea cu miere.

Pentru a amplifica *agni*, se macină ghimbir proaspăt cu puțin usturoi. Un bun stimulent al apetitului este și un vârf de cuțit de sare cu o jumătate de linguriță de ghimbir proaspăt măcinat.

Ghimbirul reprezintă unul dintre cele mai bune remedii în problemele *kapha* cum sunt: tusea, guturaiul și inflamația din gât. În cazul durerilor de cap, se face o pastă dintr-o jumătate de linguriță de ghimbir cu apă, care se încălzește și se aplică pe frunte. Pasta provoacă o ușoară senzație de arsură, fără a ataca pielea, și alină durerea de cap.

Ghimbirul se folosește și la pregătirea bucatelor și este deosebit de util în anotimpul rece, căci face mâncărurile mai „ușoare“ și mai bine digerabile. Ghimbirul ajută la curățirea intestinului și stimulează scaunul.

Ghimbirul poate fi folosit și extern, sub formă de prișnițe, pe încheieturi. El permite eliberarea energiilor stagnante, stimulează circulația sângelui și calmează durerile.

În cazul durerilor musculare, se recomandă o baie de ghimbir. Se pune ghimbir măcinat într-un săculeț de pânză care se fizează pe robinet în așa fel încât apa să curgă peste plantă. Baia cu apă de ghimbir calmează durerile și are o acțiune înviorătoare și deconectantă.

Varză de apă (*Hydrocotyle asiatica*)

Frunza acestei plante este asemănătoare celor două jumătăți ale creierului mare. Este un mijloc util în dezvoltarea memoriei și inteligenței. Este un stimulent pentru creier, mărindu-i capacitatea de înțelegere și recepție. În sanscrită, această plantă se numește Brahmi (*Brahma* – „conștiință cosmică“). Varza de apă diminuează

efectele stresului și liniștește spiritul. Această plantă stimulează fluxul energetic dintre jumătatea dreaptă și cea stângă a creierului. Ea permite degajarea acumulărilor toxice și se folosește în cazul îmbolnăvirilor sinusurilor.

Pentru a face uz de capacitatea ei de eliminare a sputei, varza se folosește sub formă de pulberi; se amestecă un sfert de linguriță de miere cu câteva foi de varză și se ia dimineața și seara.

Acțiunea principală a verzei de apă se referă la spirit și Conștiința Supremă. O ceașcă de ceai de varză băută înainte de culcare asigură un somn profund și o stare de învioreare la trezire.

Miere

Mierea produce căldură în organism; ca urmare, ea diminuează *vata* și *kapha*. Gustul său este dulce și slab astringent. Mierea se recomandă în tratamentul tumorilor interne și externe. Ca și *ghee*, mierea are proprietatea de a transporta agenții activi ai plantelor medicinale spre țesuturile vizate.

Mierea este un mijloc excelent pentru epurarea sângelui și are o influență favorabilă asupra ochilor și dinților. Calmează durerile, tusea și congestiile. Aplicată extern, pe răni, mierea are un efect cicatrizant.

Luată cu apă, mierea mărește rezistența organismului la efort și contribuie la spălarea rinichilor. Consumată cu măsură, mierea poate reduce țesuturile adipoase. Mierea nu se fierbe, căci procesul fierberii îi modifică însușirile, astfel că s-ar pierde receptivitatea corpului față de ea. Mierea caldă poate încălca traiectul intestinal și permite formarea toxinelor.

Lemn dulce (*Glycyrrhiza echinata*)

Această plantă este dulce și ușor astringentă. Ea este un mijloc natural de eliminare a toxinelor. Lemnul dulce curăță gura și ajută la eliminarea sputei. Prin mestecarea lemnului dulce, se curăță gingiile și dinții și se împiedică degradarea danturii.

Lemnul dulce are și un efect bactericid. El poate fi utilizat în caz de tuse, răceală și congestii, căci ajută expectorația. În acest scop, se folosește sub formă de ceai.

Lemnul dulce este și vomitiv. Două-trei pahare de ceai concentrat de lemn dulce provoacă greață și vomă, ceea ce permite eliminarea substanțelor nesuportate de stomac.

Lemnul dulce este foarte folositor în cazul inflamațiilor mucoasei stomacului (gastrite, ulcer, chiar tumori). În tratamentul acestor boli, se ia o linguriță de lemn dulce măcinat la o ceașcă de ceai.

Se poate prepara de asemenea și ulei medicinal de lemn dulce, care se folosește în diabet, bronșite, răceală și accese repetate de astm.

Amestecul de lemn dulce și *ghee* poate fi folosit extern pentru vindecarea plăgilor. Plăgile infectate și cu cicatrizare lentă se pot vindeca prin aplicarea externă a pastei din lemn dulce și *ghee* (o jumătate de linguriță zilnic).

Lemnul dulce este eficace în inflamațiile vezicii biliare și calmează inflamațiile mucoasei stomacului. Luat după masă, ceaiul de lemn dulce stimulează digestia și combate constipația.

Muștar

Muștarul este iute, fierbinte, penetrant și uleios. Muștarul stimulează *agni* și neutralizează toxinele. Muștarul se va folosi cu prudență, deoarece poate provoca perturbări *pitta*.

Muștarul este analgezic și calmează durerile musculare. El este și calmant pentru dureri abdominale și ajută la combaterea congestiilor respiratorii. Boabele de muștar măcinate, amestecate cu apă, pot fi folosite ca prășniță. Acestea nu trebuie să atingă pielea, căci ar forma bășicuțe. Terciul de muștar se învelește într-o țesătură din fibre naturale, care se aplică apoi pe piele pentru a calma durerile la încheieturi sau piept, pentru vindecarea răcelilor.

Muștarul poate fi folosit la gât. Se încălzește puțin ulei de susan în tigaie; se adaugă două prize de semințe de muștar și se prăjesc cu usturoi, ceapă și legume. Preparate astfel, legumele devin ușor digerabile.

Muștarul poate fi folosit în tulburări de digestie, balonări abdominale și stări proaste datorate unei digestii defectuoase.

Muscat

Nuca de muscat este aromată și excitantă. Ea se folosește pentru a îmbunătăți gustul ceaiului și al laptelui. Luată în lapte, nuca de muscat servește drept tonic pentru creier și inimă. Ea se folosește și în combaterea impotenței sexuale. Muscatul este de asemenea eficace în tratamentul încontinenței urinare și pentru ameliorarea

stării de slăbiciune generală, diareei, balonărilor, calmarea durerii difuze a abdomenului, pierderea apetitului și pentru ameliorarea bolilor de ficat și splină.

Nuca de muscat este un remediu calmant, induce un somn natural, deci ajută la combaterea insomniei. Având în vedere că are o eficacitate mare, se recomandă să fie administrată în cantități mici – o priză între degete – și numai de către adulți. Este un remediu foarte util pentru oamenii de tip *vata* și *kapha*. Oamenii cu constituție *pitta* pot folosi nuca de muscat doar cu prudență, în cantități reduse.

Ceapa

Ceapa este iute și aromată. Are un efect de încălzire. Vaporii ei conțin amoniac, irită ochii și provoacă astfel curgerea nasului și a lacrimilor. Ceapa excită simțurile, deci, dacă cineva se simte slab și amețit, inspirația vaporilor dintr-o ceapă spartă va fi de folos.

Ceapa facilitează digestia și excită sexual. Este un nutriment al *rajas* și, ca atare, nu se recomandă celor ce practică abstenența sexuală ca disciplină spirituală.

Ceapa fiartă este dulce și mai puțin iute. Aplicată sub formă de terci pe un furuncul, contribuie la coacerea acestuia. Febra mare și crampele abdominale pot fi combătute prin aplicarea unei cepei crude tocate, învelită într-o pânză, pe frunte, respectiv pe abdomen.

În cazul unor accese de epilepsie acute, se poate folosi ceapa pentru a fi inspirată pe nas. Ceapa servește de asemenea pentru scăderea nivelului de colesterol din sânge și este un bun tonic pentru inimă.

Ceapa provoacă încetinirea pulsului. O jumătate de ceașcă de zeamă proaspătă de ceapă, amestecată cu două lingurițe de miere, ajută în caz de tuse, astm, crampe, greață și senzație de vomă. Acest mijloc servește și drept vermifug.

Piper negru

Piperul este un condiment fierbinte și iute și un stimulent pentru *agni*. Piperul favorizează secreția umorilor digestive și îmbunătățește gustul mâncărilor. Folosind piper, se ameliorează starea în cazul constipației, hemoroizilor care nu sângerează, balonărilor și lipsei de poftă de mâncare. Pentru combaterea viermilor din intestinul gros se ia un amestec din acest condiment și miere.

Piperul negru are și însușiri decongestive. În caz de urticarie, se amestecă un vârf de cuțit de piper cu *ghee*, care se aplică local. Piperul negru este fierbinte și iute, dar, amestecat cu *ghee*, el poate fi utilizat în bolile *pitta*, cum sunt dermatita și urticaria.

Sare

Majoritatea oamenilor folosesc sarea pentru a îmbunătăți gustul mâncărilor, dar ea are și proprietăți medicinale. Având în vedere că sarea cuprinde elementele apă și foc, ea provoacă dereglări *pitta* și *kapha*, deci ar trebui să se folosească în cantități mici la prepararea mâncărilor.

Sarea ajută în cazul balonărilor și umflării abdomenului. Ea curăță gura, favorizează eliberarea secrețiilor tractului digestiv și ușurează digestia. Se poate folosi în cazul umflăturilor externe. În acest scop, se încălzește sarea într-o tigaie, se introduce într-un săculeț și se aplică pe umflătură. Sarea este un mijloc natural de combatere a durerii și se poate folosi pentru aplicații externe. Nu se recomandă acest procedeu în cazul abceselor dentare sau al altor răni infectate.

Sarea favorizează drenarea lichidelor: pentru a curăți *kapha* și a trata înfundarea nasului, se introduc în nas câteva picături de soluție concentrată de sare sau se fac spălături ale nărilor cu o soluție sărată.

Șofran

Această plantă medicinală aromată, folosită drept condiment, este un mijloc excitant și prezintă multe însușiri utile. Șofranul este amar, puțin iute și servește ca mijloc pentru epurarea sângelui, ca tonic al tubului digestiv și ca antiinflamator. În afecțiuni ale căilor respiratorii (tuse, astm), șofranul acționează ca un calmant. El mai prezintă proprietăți antireumatice și antibacteriene.

Mâncărurile bogate în proteine pot fi condimentate cu șofran pentru a le face mai ușor digerabile și a preveni balonările. Este și un remediu eficace în menținerea florei fiziologice din intestinul gros.

Șofranul poate servi, sub formă de gargară, în cazul inflamației amigdalelor și congestiilor gâtului; în acest scop, se amestecă un vârf de linguriță de șofran într-un pahar de apă fierbinte.

Șofranul are proprietăți antiinflamatorii. În cazul rănilor ușoare, contuziilor sau al umflăturilor traumatiche, se poate aplica local un terci de șofran. Se adaugă la o jumătate de linguriță de șofran, un vârf de cuțit de sare și se aplică această pastă pe locul bolnav, dureră, umflătura dispărând apoi rapid.

Șofranul este util și în tratamentul diabetului. Consumat cu măsură după fiecare masă, ajută la restabilirea nivelului normal de zahăr în sânge.

Ștevie

Această plantă medicinală este mult apreciată în terapia americană și engleză cu plante. Ștevia are proprietăți anti-*pitta*, curăță sângele, este purgativă și combate inflamațiile. De aceea, ștevia se folosește în cazul inflamațiilor reumatice în calmarea durerilor, sensibilității și înroșirii pielii. Ceaiul este eficace în caz de dermatită, hemoroizi cu sânge, eczemele inflamate pe ceafă, spate și la sub-suori.

Datorită proprietăților sale antitoxice, ștevia curăță sângele și are un efect calmant atunci când apare un dezechilibru *pitta*. Rădăcina de ștevie își găsește utilizarea în cazul tumorilor, infecțiilor de piele și al plăgilor care se cicatrizează greu.

Laptele

Laptele este o băutură divină, un adevărat nectar pentru organismul uman. Din cele mai vechi timpuri, vaca este venerată în India ca „mamă sfântă”. Conform legilor religioase ale hindușilor, protejarea vacii este o îndatorire sfântă.

Vaca simbolizează pământul. În povești de câte ori apare un dezechilibru între bine și rău – pământul se înfățișează în fața susținătorului Universului, Vishnu, sub forma unei vaci și îi cere ajutor pentru a restabili energiile. Pământul simbolizează corpul omenesc. Ori de câte ori apar dizarmonii în corp, apare susținătorul Universului, Vishnu, cel care se odihnește pașnic pe șarpele lui, într-o mare de lapte. Vishnu, odihnindu-se în marea de lapte, sugerează, la nivelul simbolic puterea de conservare a laptelui. Laptele acționează ca un principiu de conservare a organismului. Secretul creșterii spirituale extraordinare a vechii Indii a stat în laptele de vacă, o componentă principală a modului de alimentație. Produsele din lapte, iaurtul, brânza, smântâna, untul etc. sunt alimente *sattva*.

Chiar și apăzi, 75% din dulciurile care se vând în magazinele din India sunt preparate cu produse din lapte.

Calciul, vitaminele și proteinele sunt conținute din belșug în laptele proaspăt, integral. Această combinație de vitamine, calciu și proteine face ca laptele să fie un aliment și un medicament valoros. Laptele integral proaspăt este un aliment deosebit de echilibrat, care conține tot ce este necesar pentru creștere și dezvoltare.

Laptele este unul din cele șase elixiri. Puterea sa energizantă apare, conform cunoștințelor medicale, chiar din momentul în care începe să fie băut.

Laptele dă putere vitală – *ojas* – și o viață lungă. Datorită capacității sale de menținere a vieții și datorită puterilor sale de vindecare, laptele a fost recomandat și savurat dintotdeauna.

Nu numai oamenii, ci și animalele se bucură de calitățile laptelui. Că sunt erbivore sau carnivore – prima hrană a mamiferelor este laptele. Chiar și reptilele și amfibiele pot fi hrănite cu lapte atunci când nu mai pot procura nici o altă hrană.

Laptele reprezintă, alături de hrană și medicamente, mijlocul ideal de întărire a organismului a căror creștere s-a întrerupt. Chiar și luptătorii indieni apreciează puterea miraculoasă a laptelui. Laptele nu îngreșă, ci dă putere și rezistență, păstrează corpul în formă și conferă pielii un luciu sănătos și proaspăt.

Din totdeauna omul s-a întrebat cum să rămână sănătos și cum poate trăi mult timp. A descoperit laptele care, folosit corect, menține corpul în bună formă. Iaurtul este secretul longevității tribului Hunza, a căror speranță de viață îndelungată este renumită: ei se pot bucura până spre 80 de ani de toate bucuriile vieții de familie.

Brânza, untul, iaurtul, smântâna și nenumăratele variante de dulciuri ce pot fi preparate din lapte, ca de exemplu *khir* și *halva*, ocupă un loc de frunte într-o alimentație sănătoasă.

Laptele este considerat un mijloc natural de tratament pentru bolnavii incurabili. Un exemplu celebru îl reprezintă Rockefeller. El pierduse orice putere de digestie și de asimilare și era considerat un caz fără speranță; chiar cele mai noi medicamente nu l-au ajutat. Sub supravegherea unui vindecător naturist a urmat o cură cu lapte care, în cele din urmă, l-a vindecat în totalitate și l-a ajutat să trăiască o viață lungă.

În *Upanishade*, una dintre cărțile sfinte ale hindușilor, laptele, untul și *ghee* sunt numite *tejas*, care în traducere înseamnă „lumină”, „rază”, „strălucire” sau „foc”.

Laptele are minunata calitate de a influența atât corpul, cât și spiritul. Laptele integral proaspăt este un aliment *sattva* prin excelență, care conferă corpului putere internă și externă, corporală și spirituală.

Îmbătrânirea prematură poate fi vindecată în mod simplu dacă laptele va constitui, o anumită perioadă de timp, alimentul exclusiv, ajutând astfel corpul să se regenereze de la sine. Dar nu numai în îmbătrâniri premature, ci și în cazul vârstnicilor laptele poate constitui alimentul care să îi ferească de inconveniente care vin odată cu vârsta. Se cunosc cazurile unor oameni de optzeci de ani care sufereau de gută, constipație cronică sau lipsă de poftă de mâncare și care s-au vindecat cu lapte, folosindu-l ca aliment principal.

Folosirea regulată a laptelui activează și revigorează organismul îmbătrânit și obosit.

Una din cauzele principale ale îmbătrânirii premature o reprezintă depunerile pe pereții intestinelor, care împiedică procesul normal de asimilare. Organele corpului care nu sunt alimentate cu substanțe hrănitoare îmbătrânesc mai repede. Aceasta se întâmplă atunci când alimentele digerate nu pot fi asimilate în condiții optime. Prin înlăturarea acestor reziduuri ale procesului de digestie din pereții intestinelor, se ușurează aportul de substanțe hrănitoare în organism, fapt care încetinește problemele legate de îmbătrânirea prematură.

Laptele curăță întregul tract digestiv. El acționează ca un detoxifiant, înlătură reziduurile din stomac și intestine și duce în sânge substanțe hrănitoare gata digerate și transformate.

Calciul este important pentru sănătatea dinților care au rolul de a mesteca temeinic mâncarea. Natura bazică a laptelui ajută procesul de predigestie din stomac și curăță intestinele în care are loc procesul de asimilare. Un sistem digestiv care funcționează normal și care este sănătos va întreține și un sistem circulator perfect funcțional, ceea ce are o influență benefică asupra sistemului nervos.

În *Gita*, cartea sfântă a hindușilor, stă scris că mâncărurile *sattva* garantează o viață lungă, plină de vitalitate până la ultima suflare. Mâncărurile *sattva* sunt acelea în care hrana conține substanțe hrănitoare ușor digerabile. Laptele integral proaspăt corespunde în totalitate acestei cerințe. Sucurile de fructe proaspete, care sunt de asemenea *sattva*, laptele și mierea sunt alimente care conțin substanțe hrănitoare valoroase.

Laptele ca mijloc de vindecare

În vechea Indie, medicii atribuiau laptelui o putere mare de vindecare. Laptele de mamă este o băutură care acționează miraculos asupra organismului nou-născuților, iar laptele proaspăt de vacă este un aliment foarte valoros.

Organismul uman este prin natura sa un sistem autonom. Aceasta înseamnă că, plecând de la premise naturale, el are puterea de a se vindeca singur. Laptele proaspăt integral activează puterea de vindecare proprie corpului și, prin aceasta, procesul interior de vindecare.

Laptele activează sistemul sanguin și ajută formarea de globule albe și roșii, care accelerează procesele de vindecare. Cauza multor boli de inimă este circulația deficitară a sângelui, care apare prin îngustarea arterelor și venelor.

Laptele este singurul aliment care conține 101 substanțe chimice și enzime. Albumina din lapte este calitativ superioară celei din ouă și carne. Componentele albuminei din lapte sunt lactoglobulina, caseina etc. Folosirea laptelui în mod regulat dă organismului suficientă albumină pentru a fi înglobată în țesuturi. Albumina din lapte conține aminoacizi necesari bunei funcționări a creierului și a sistemului nervos.

După cum s-a menționat anterior, folosit ca medicament, laptele trebuie băut pur, fără alte adaosuri, altfel el servește doar ca întăritor sau ca agent de curățire a corpului.

Laptele conține amidon ușor solubil, sub formă de lactoză. Acest îndulcitor natural se găsește numai în cantități mici, fapt pentru care laptelui i se pot adăuga alți îndulcitori, cum ar fi mierea sau curmalele. Lactoza produce căldură, este solubilă, ușor digerabilă și conferă putere și vitalitate.

De cum părăsește stomacul, laptele activează intestinele, le eliberează de substanțe toxice și de depunerile de pe pereți. Prin aceasta pofta de mâncare și focul digestiei sunt activate.

Conținutul de grăsimi din lapte este de aproximativ 4%. Grăsimile din lapte sunt ușor digerabile și pot fi bine absorbite de organism, ele livrând căldură și energie. Conform unor scrieri medicinale hinduse vechi, laptele conferă energie, pe care organismul o poate valorifica imediat. Grăsimea înlocuiește imediat energia consumată și reconstruiește țesuturile și fibrele folosite.

Vitaminele din lapte se găsesc în proporții echilibrate. Vitaminele A și D se găsesc în grăsime, deci și în unt.

Substanțele minerale și sărurile au o funcție importantă în organismul uman. Unele dintre ele ajută la formarea oaselor, altele la formarea țesuturilor și a fibrelor. Unul dintre mineralele importante este calciul. El are un rol important în funcționarea creierului și este necesar pentru transmiterea impulsurilor nervoase. O sută de grame de lapte de vacă conțin cam 1,2 grame calciu. O jumătate de litru de lapte acoperă necesarul minim zilnic de calciu. Laptele mai conține fosfor și fier. Ambele au un rol important pentru sânge și vedere. Alte minerale din lapte sunt plumbul, titanul, zincul, cromul, staniul, cuprul etc. Laptele de mamă conține chiar urme de argint. Conținutul de apă din lapte ajută la valorificarea fierului, iodului etc.

În procesele de intoxicare a corpului, laptele neutralizează efectele nocive și întărește glandele. Substanțele minerale și cele care activează sucurile care se găsesc în lapte ajută la formarea factorilor de apărare a organismului contra bacilului tuberculozei și a bacilului leprei. De asemenea, prin efectul său diuretic, laptele curăță rinichii și tractul urinar.

Laptele este răcoritor, ușor, uleios, este mediu gras, *sattva*, hrănitor și are un efect de coagulare. Cel mai valoros este laptele proaspăt muls, cât este cald. În general, laptele înlătură balonările, dă vitalitate, vindecă anemia și hepatita, participă la formarea țesutului muscular și vindecă bolile stomacului. Laptele fortifică *ojas*, strălucirea sănătoasă a pielii. El reduce bila (*pitta*) excedentară, înlătură senzația de arsură a palmelor, picioarelor și ochilor și, în general, de pe întregul corp, curăță sângele, activează focul digestiei, înlătură extenuarea și acționează ca un tonic. De aceea, laptele este un aliment ideal pentru oamenii bolnavi, căci oferă sănătate și viață lungă.

Laptele este nectar pentru gânditori și pentru oamenii care depun muncă fizică, pentru cei înfometați și pentru cei extenuați sexual.

Cu cât laptele se fierbe mai mult, cu atât mai concentrat este conținutul său de substanțe hrănitoare. Dezavantajul constă în faptul că este mai greu digerabil.

Cel mai valoros este laptele unei vaci care a fătat de curând. Laptele ei trebuie băut însă abia la 21 de zile de la fătare, pentru că

altfel este greu și duce la formarea de mucozități. După o perioadă de trei până la patru luni, laptele redevine greu și poate provoca arsuri. Laptele de vacă este din a 21-a zi până în luna a patra de după fătare foarte gustos și bun, uleios și hrănitor. Favorizează activitățile mentale, inițiativa și capacitatea de percepție a spiritului.

În știința ayurvedică, vacile sunt clasificate după culoarea pielii și după regiunea din care provin, iar diferitele calități ale laptelui sunt descrise pe larg. La fel sunt descrise și diversele calități și deosebiri ale laptelui de bivoliță de apă, oaie, iapă, capră și cămilă.

Laptele vacilor cu pete brune sau roșii vindecă bolile provocate de dereglările bilei (*pitta*).

Laptele vacilor galbene este expectorant.

Laptele unei vaci căreia i-a murit vițelul produce limfă și gaze și irită bila.

Laptele unei vaci care nu-și mai alăptează vițelul după patru luni este bogat și fortifiant, dar greu digerabil.

Laptele unei vaci tinere este un adevărat elixir și vindecă boli provocate de dereglările aerului, bilei și limfei (*vata, pitta și kapha*).

Laptele vacilor bătrâne sau gestante provoacă uscăciune și fac rău gâtului. La trei ore după muls, laptele păstrat nefiert devine greu digerabil și produce balonări, limfă și bilă.

Laptele fierbinte vindecă boli produse de limfă și bilă (*kapha și pitta*).

Laptele rece dă putere dar produce limfă (*kapha*), este greu digerabil și chiar ușor constipant.

Laptele de capră este ușor digerabil. Conținutul de zahăr și grăsimi este mai mic decât în laptele de vacă. Laptele de capră vindecă boli de rinichi și de vezică urinară, mai ales acelea în care urina se colorează în galben închis sau roșu. În caz de febră, foc de digestie slab, tuse, răceli, tuberculoză, poate fi utilizat ca medicament laptele de capră.

Laptele de oaie are gust sărat, iar conținutul de grăsime este mic. Și el vindecă bolile urinare și ale vezicii urinare. El are și efect afrodisiac.

Laptele de cămilă este acru și nu poate fi păstrat nefiert. El vindecă tuberculoza, pneumoniile, bolile de piele și vezică urinară, precum și afecțiunile provocate de limfă.

AYURVEDA - TRATAT DE TERAPIE

Laptele de elefant este greu digerabil și uleios, dar deosebit de fortifiant. El mărește, atunci când este băut regulat mai mult timp, sensibilitatea și puterea de percepție. El conferă puterea de a întârzia ejacularea în timpul actului sexual. Folosit extern, poate vindeca boli de ochi.

Laptele de măgăriță este răcoritor, ușor și uleios. Are efect în vindecarea de febră, sifilis, inflamațiile **pleurei și toate bolile localizate** în regiunea pieptului.

Laptele de iapă este ideal împotriva bolilor psihice, schizofreniei, mai ales dacă boala este provocată de căldură prea mare. El ajută și împotriva isteriei.

Boli care pot fi vindecate cu lapte

Bolile nu sunt provocate numai de focare de infecție sau de virusuri. Acumularea de toxice în organism, un mod de viață neregulat, care contravine legilor naturii, o alimentație greșită, ingerarea de alimente alterate, gânduri negative, o atmosferă nesănătoasă de viață, continua reținere de la necesități și dorințe, lipsa de mișcare și altele asemenea sunt unele dintre motivele care slăbesc organismul în fața bolilor.

Corpul nostru este un sistem autosincron și de îndată ce procesele chimice din organism sunt tulburate, corpul trebuie purificat într-un fel oarecare. Necesitatea de curățire se manifestă prin boală.

Constipația și o digestie slabă sunt cauze principale ale bolilor. Guta, astmul, obezitatea, nervozitatea, bolile rinichilor și ale vezicii urinare, impotența, un foc slab al digestiei, tuberculoza, diverse boli ale femeilor, paralizia, bolile copilăriei, anemia, senilitatea, pielea lipsită de strălucire, cutată și moale, stările de agitație, frica, tusea și răcelile pot fi vindecate cu lapte.

Laptele ajută în **general în nevroze, stări depresive, dureri de cap, insomnie, nervozitate, umflarea mâinilor și picioarelor.**

Laptele vindecă bolile stomacului, ulcerul gastric și duodenal, hiperaciditatea, lipsa de energie, constipația, diabetul, inflamațiile rinichilor, lipsa de vitalitate, de putere de percepție, dereglările de menstruație de orice natură, diferite boli de piele, inclusiv lepra, acneea, furunculul, pielea cutată sau aspră, căderea părului.

Multe **dintre aceste boli** pot fi înlăturate printr-o cură de dezin-toxicare cu lapte. Pentru oamenii slabi, această cură nu este indi-

cată, ca și pentru aceia care suferă de o boală venerică, pentru bătrâni, pentru cei cu boli cronice și mai ales pentru cei proaspăt operați, la care cura de lapte trebuie amânată măcar cinci săptămâni.

Medicina ayurvedică recomandă cura de lapte în următoarele boli: toate tipurile de gaze, hiperaciditate, boli ale stomacului, febră, senzații de arsură, constipație cronică, tuse, astm, gută, abcese, boli ale vezicii, dureri de cap, isterie și dizenteria amibiană.

Cine nu poate avea lapte integral, proaspăt, direct de la vacă, trebuie să se mulțumească doar cu laptele conservat. Adăugarea unei prize de piper negru proaspăt măcinat conduce la înlăturarea unora din inconvenientele laptelui conservat, căci piperul negru dă laptelui prospețime.

laurtul

laurtul este rece și acru. El conține albumină, calciu și multă vitamina B. laurtul este mai ușor digerabil decât laptele integral proaspăt. El conține bacterii valoroase care ajută intestinul să asimileze substanțele hrănitoare. laurtul proaspăt preparat în casă conține majoritatea substanțelor hrănitoare necesare corpului. El ar trebui să fie un aliment de bază al dietei din timpul verii. laurtul preparat din lapte integral are o valoare nutritivă ridicată și furnizează cea mai pură energie. Chiar și iaurtul preparat în casă din lapte pasteurizat este de preferat celui cumpărat din magazin care, în cea mai mare parte este vechi, făcut din lapte degresat sau din lapte încheșat chimic.

laurtul poate fi mâncat pur, fără alte adausuri sau poate fi baza unor salate de fructe sau *raitas*. Folosind acest aliment, se pot prepara și băuturi delicioase și dulciuri.

Vinul

Vinul, băut cu cumpătare, are numeroase calități: „Vinul nou e de obicei greu și irită canalele corpului. Vinul stimulează, ajută digestia, e ușor și dă poftă de mâncare. Plăcut la gust, el bine dispune, întărește și înviează, eliberează de teamă și de griji, dă curaj, virilitate, vitalitate și corpolență, stimulează spiritul și conferă mulțumire sufletească“. Dacă e băut cum trebuie, vinul acționează precum nectarul. Dacă, însă, e băut fără măsură, face rău. „Vinul

rău", cum e numit în scrierile ayurvedice, dăunează ficatului și altor organe și acționează ca o otravă; sub influența lui, oamenii devin inconștienți, încep să se exprime confuz, își pierd principiile morale și prețuirea semenilor.

MIJLOACE CURATIVE NECONVENȚIONALE

Alături de folosirea în scopuri medicinale a plantelor, Ayurveda mai valorifică și proprietățile curative ale metalelor, pietrelor prețioase și semiprețioase. Potrivit doctrinei Ayurveda, energia spiritului atotcuprinzător se află în toate lucrurile. Toate formele de materie reprezintă numai manifestarea exterioară a acestei energii atotcuprinzătoare, care este esența materiei.

În cazul folosirii necalificate, metalele pot dezvolta o acțiune nocivă. Ele trebuie deci folosite numai sub supravegherea unui medic calificat.

Metalele, pietrele și pietrele prețioase reprezintă manifestarea exterioară a anumitor forme de energie.

Aceste materiale cuprind energie *prāna*, ce poate fi folosită în scopuri curative. Bătrânii înțelepți ai Indiei au descoperit efectele energetice curative prin intermediul meditației.

Prin folosirea pietrelor prețioase și a metalelor, se pot contracara efectele dăunătoare pentru corp, spirit și conștiință.

Dacă pietrele prețioase vin în contact cu pielea, ele exercită o influență electromagnetică asupra celulelor și țesuturilor profunde. Pericolul dereglării funcției ficatului poate fi evitat, de exemplu, prin purtarea unei brățări dintr-un aliaj de plumb și argint.

Sănătatea corporală depinde atât de influențele cosmice, cât și de starea spiritului și conștientului fiecărui om. Așa cum o casă poate fi protejată printr-un paratrâznet din metal, corpul uman poate fi protejat de efectele nocive ale radiațiilor și turbulențelor electrice din atmosferă prin folosirea metalelor și pietrelor prețioase.

Terapia cu metale

Metalele pure radiază o lumină astrală care dezvoltă o puternică acțiune de contracarare a influenței negative a planetelor.

Toate metalele prezintă proprietăți curative puternice. Metalele grele, ca mercurul, aurul, argintul, cuprul, fierul și plumbul, se folosesc în scopuri curative. Dar metalele pot conține impurități care pot exercita o influență nocivă asupra organelor interne. Din această cauză, învățătura ayurvedică prescrie metode speciale de purificare a metalelor. Metalul respectiv se încălzește și apoi se ~~tratează cu ulei~~, urină de vacă, lapte, ghee, lapte bătut sau terci fermentat de cereale. Aceste metode determină o pregătire a efectelor mai profundă decât procedeele chimice, ceea ce permite ca acțiunea fiecărui metal asupra „țesutului corpului” să se desfășoare fără efecte secundare toxice. Mai jos se descrie acțiunea curativă a unora dintre metale.

Cuprul

Are o acțiune benefică atunci când se dezvoltă un excedent de *kapha* și de țesuturi adipoase. Este un tonic bun pentru ficat, splină și sistemul limfatic; este deosebit de util oamenilor cu tendință de îngrășare, retenție de lichide sau blocaje limfatic. Cuprul este util și în tratamentul anemiei.

Pentru tratarea obezității, dereglărilor ficatului și splinei, într-un vas de cupru se fierbe apă până când scade la jumătate. Timp de o lună se vor lua două lingurițe din apa preparată astfel, de trei ori pe zi.

Este de asemenea benefică purtarea unei brățări de cupru.

Aurul

Este un tonic al nervilor. El ameliorează memoria, întărește mușchiul cardiac și mărește puterea de viață. Aurul este util în cazuri de isterie, epilepsie, infarct miocardic și în cazul slăbirii plămânilor și splinei.

Energia aurului poate fi folosită și prin „apa medicinală de aur”. Aceasta se prepară dintr-o bijuterie de aur (fără pietre) care se

introduce într-un vas cu două pahare de apă și se fierbe până când volumul apei scade la jumătate. În timpul procesului de fierbere, energia electronilor de aur se va transmite apei. Din această apă se consumă zilnic câte o linguriță, de trei ori pe zi. Apa de aur are un efect energizant asupra inimii; pulsul slab devine puternic și pronunțat. Apa de aur îmbunătățește memoria, inteligența și capacitatea de percepție și conduce la trezirea conștiinței.

Aurul are însă și proprietăți „calorice” și, în consecință, se va utiliza cu prudență de către oamenii cu constituție *pitta*. Unii oameni nu suportă aurul și fac erupții când pielea vine în contact cu acesta; persoanele alergice la acest metal trebuie să evite orice tratament cu aur.

Fierul

Exercită o influență pozitivă asupra măduvei oaselor, țesuturilor osoase, hemoglobinei, ficatului și splinei. El stimulează formarea hemoglobinei și se folosește în amestec cu cenușa în combaterea anemiei.

Folosirea lui se va face cu prudență, doar cu acordul medicului și sub supravegherea acestuia, prin analize de laborator.

Fierul este un mijloc eficient în cazul măririi ficatului sau a splinei. El întărește musculatura, țesuturile nervoase și are proprietăți de întinerire.

Mercurul

Este un metal greu, cu efecte profunde. El permite excitarea sistemului enzimatic și are un efect de „transformare” și regenerare a țesuturilor. În mitologia indiană, mercurul reprezintă sămânța zeului Shiva.

Mercurul stimulează inteligența și trezește conștiința. Nu se înghite! Nu se folosește niciodată singur, ci în amestec cu sulf. Efectul anumitor plante medicinale crește de mii de ori dacă se administrează împreună cantități infime de mercur și sulf. Datorită acestor două substanțe, forțele tămăduitoare ale plantelor ajung până la „canalele” și „țesuturile” subtile ale corpului.

Folosit greșit, este foarte toxic, putând provoca moartea. Nu va fi folosit de cei neavizați, ci numai sub îndrumarea unui medic.

Argintul

Este de asemenea un metal important în Ayurveda. Argintul are proprietăți răcoritoare și este util în combaterea excedentului de *pitta*.

Argintul activează forța și vitalitatea. El poate fi utilizat și în tratamentul perturbărilor tip *vatta*. În tratamentul indivizilor de tip *kapha*, argintul trebuie folosit cu prudență.

Argintul este folositor în tratamentul slăbirii, febrei cronice, al stărilor de slăbiciune după febră, în gastrite, inflamații ale tractului digestiv, în hiperactivitatea vezicii biliare și în cazul sângerărilor excesive în timpul menstruației.

Cenușa de argint este foarte indicată în bolile inflamatorii ale inimii și dereglările funcționale ale ficatului și splinei. Apa de argint se obține la fel ca și apa de aur. Pentru creșterea puterii și a vitalității, trebuie să se bea lapte fierț într-un vas de argint.

Staniul (cositorul)

Este un element natural de întinerire. Cenușa purificată de staniu se folosește în combaterea diabetului, gonoreei, sifilisului, astmului, infecțiilor căilor respiratorii, anemiei și bolilor de piele, precum și în bolile de plămâni și în blocajele de limfă.

Cositorul nu se înghite. Va fi folosit extern, doar în cantități infime, de către persoane avizate și sub îndrumarea medicului.

Terapia cu pietre prețioase și semiprețioase

Valorificarea energiei curative a pietrelor prețioase și semiprețioase se face fie prin purtarea lor sub formă de inele sau coliere, fie prin cufundarea lor peste noapte în apă, care va fi băută a doua zi. Pietrele prețioase se pot curăți prin menținere în apă sărată timp de două zile.

Datorită oscilațiilor lor pozitive și negative, pietrele prețioase degajă energie, dar o și absorb. Ele activează centrele energetice ale corpului și ajută în acest fel la dezvoltarea sensibilității.

În cele ce urmează, se prezintă o listă de pietre prețioase și semiprețioase utile omului în funcție de luna nașterii, ca și descrierea proprietăților și utilizării pietrelor prețioase și semiprețioase.

Pietrele corespunzătoare fiecărei luni

Ianuarie	granat
Februarie	ametist
Martie	carneol
Aprilie	diamant
Mai	agat
Iunie	perle
Iulie	rubin
August	safir
Septembrie	adamantin
Octombrie	opal
Noiembrie	topaz
Decembrie	rubin

Utilizarea pietrelor prețioase și semiprețioase

- **Vindecare:** ametist, carneol, perle.
- **Stimularea energiilor subtile:** diamant, lapis lazuli, rubin.
- **Dezvoltarea creativității:** carneol, perle.
- **Dezvoltarea capacității psihice:** lapis linquis.
- **Dezvoltarea capacității de percepție:** agat, beril.
- **Protecție generală:** beril, lapis linquis.
- **Protecție la frig:** fluorină.
- **Protecție la mânie:** perle, opal.

Agatul

Agatul are culori variate, mergând de la alb la negru, și chair roz. Protejează copiii de spaima și ajută pe cei mici la învățarea mersului și menținerea echilibrului. Această piatră semiprețioasă stimulează conștientizarea spirituală.

Agatul este folositor în disfuncțiile *kapha*. El cuprinde elementele „eter”, „aer” și „foc”. Această piatră ar trebui purtată la gât pe un lanț de aur.

Ametistul

Această piatră poate fi purpurie, albăstrie sau violetă. Ametistul cuprinde elementele „eter“ și „apă“. El conferă purtătorului său demnitate, dragoste, compasiune și speranță. Această piatră semi-prețioasă este utilă în cazul disfuncțiilor *vatta* și *pitta*.

Ametistul trebuie purtat la gât pe un lanț de aur.

Berilul

Este de culoare galbenă, verde sau albastră. Berilul cuprinde „foc“ și „eter“. Această piatră activează *pitta* și ajută la combaterea excesului de *vatta* și *kapha*. Berilul dezvoltă inteligența, puterea, prestigiul, ridică poziția socială și capacitatea de apreciere a valorii în artă și în muzică. Această piatră se va purta la gât pe un lanț de argint sau montată într-un inel de argint pe inelarul stâng.

Diamantul

Există diamante incolore, albastre și roșii. Energia acestei pietre foarte prețioase conduce oscilațiile subtile spre inimă, creier și „țesuturile“ profunde. Diamantul roșu are o energie de foc ce activează *pitta*, iar cel albastru are o energie răcoritoare, care calmează *pitta* și activează *kapha*. Diamantul incolor activează *vatta* și *kapha* și atenuează *pitta*.

Potrivit Ayurvedei, diamantul se pune seara într-un pahar cu apă, care se bea a doua zi.

Dintre toate pietrele prețioase, diamantul are cea mai mare capacitate de întinerire. Aduce purtătorului său bunăstare și dezvoltare spirituală. Favorizează trăinicia relațiilor și de aceea este, din cele mai vechi timpuri asociat, cu căsnicia.

Diamantul cuprinde „eter“, „aer“, „foc“, „apă“ și „pământ“ și trebuie purtat într-un inel de aur, pe inelarul drept. De menționat că diamantele de calitate inferioară exercită o influență negativă asupra corpului.

Coralul (*Corallum rubinum*)

Această piatră prețioasă, provenită din mare, colectează energia planetei Marte. Coralul nobil conține și carbonat de calciu. El are efectul de a calma *pitta*. Este un remediu depurator al sângelui

și ajută la stăpânirea sentimentelor de mânie, furie și gelozie dacă este purtat pe arătătorul sau inelarul drept. Coralul cuprinde elementele „apă“, „pământ“ și „foc“.

Granatul

Granatul face parte din familia silicaților și poate avea diferite culori: roșu, brun, negru, verde, galben și alb. Granatele roșii, galbene și brune au un efect încălzitor și sunt utile în cazul perturbărilor *vatta* și *kapha*. Granatele albe și verzi sunt utile în dereglările *pitta*, ca urmare a efectului răcoritor. Granatele roșii cuprind elementele „foc“ și „pământ“, cele verzi – elementele „foc“ și „aer“, iar cele albe – elementul „apă“. În cazul disfuncțiilor *vatta* și *kapha*, se va prefera purtarea granatelor într-o montură de argint.

Carneolul

Acest cuarț conține mici picături de culoare roșie. Carneolul ajută la oprirea sângerărilor și este cel mai bun mijloc de depurare a sângelui. De asemenea, ajută la dezvoltarea spirituală a copiilor.

Această piatră este folosită în tratamentul disfuncției ficatului și splinei, ca și în anemii.

Carneolul cuprinde elementele „foc“ și „apă“ și ar trebui purtat pe un lanț de aur, cât mai aproape de inimă.

Lapis lazuli

Această piatră semiprețioasă poate fi albastră, violetă sau verde. Folosește în bolile de ochi.

Lapis lazuli este o piatră sacră. Ea conferă forță trupului, spiritului și conștiinței și sensibilizează pe purtătorul ei la vibrațiile spirituale superioare.

Lapis lazuli cuprinde elementele „foc“, „eter“ și „apă“. Este eficace în disfuncțiile *vatta* și *kapha* și ar trebui purtat la gât, pe un lanț de aur.

Lapis linquis

Este o piatră cu proprietăți asemănătoare cu cele ale lapis lazuli. Este de mare ajutor în timpul meditației și aduce noroc.

Adamantinul

Această piatră albă sau cenușie preia energia Lunii, așa cum o indică asemănarea sa fizică cu Luna. Datorită energiei sale răcoritoare, adamantinul liniștește spiritul și este util în disfuncțiile *pitta*. El cuprinde elementele „apă”, „aer” și „eter”.

Adamantinul are o relație directă cu sentimentele omului și are o influență directă asupra elementului „apă” din corp. Un om care suferă de stres și de perturbări la lună nouă sau lună plină ar trebui să poarte un inel de argint cu adamantin pe inelarul drept.

Adamantinul este folositor atât în perturbările *vatta* cât și cele ale *pitta*, dar înrăutățește starea în disfuncțiile *kapha*.

Opalul

Această piatră roșie, roșu-gălbui sau galben-portocaliu ajută la dezvoltarea sentimentelor de bunăvoință și prietenie la copii.

Opalul este piatra prețioasă a zeilor și piatra dragostei, credinței, compasiunii, creativității și a bunei înțelegeri în relații.

El cuprinde elementele „apă”, „foc” și „eter”.

Această piatră este folositoare în disfuncțiile *vatta* și *kapha* și ar trebui purtată montată într-un inel de aur pe inelarul drept sau pe un lanț de aur la gât.

Perla

Această piatră prețioasă este un produs de sidex, format în scoici. Perla îmbină elementele „apă”, „pământ” și „aer”. Conține carbonat de calciu, are un efect răcoritor și oscilații liniștitoare, vindecătoare. Perla posedă proprietăți anti-*pitta* și purifică sângele. Perla se folosește intern în cazul bolilor infecțioase ale stomacului și intestinului și poate fi folosită și în tratamentul hepatitei și litiazei biliare. Voma biliară poate fi tratată cu succes cu cenușa de perle, dar numai sub îndrumarea medicului.

Perla este un hemostatic și se folosește în tratamentul unor perturbări cum sunt sângerarea gingiilor, voma cu sânge, sânge în spută și hemoroizi cu sânge, scăuni negru ca petrolul (în „zaț de cafea”).

Perla are proprietăți ionizante și crește vitalitatea organismului. Energia electrică a perlei poate fi utilizată sub formă de apă de

perle. În acest scop, se pun peste noapte patru-cinci perle mici într-un pahar cu apă. Această apă se bea ca tonic în ziua următoare. Se ameliorează în acest fel usturimea ochilor și usturimea la urinare. Apa de perle este un antiacid natural și ajută în stările infecțioase acute.

Perla este eficientă dacă se poartă montată într-un inel de argint pe inelarul drept.

Rubinel

Această piatră prețioasă roșie crește puterea de concentrare și conferă forță spirituală. Rubinelul întărește inima. Această piatră cuprinde elementele „foc”, „aer” și „eter”. *Pitta* reacționează negativ la această piatră, care are însă o influență benefică în cazul excesului de *vata* și *kapha*.

Rubinelul trebuie purtat într-un inel de aur sau argint pe inelarul stâng.

Safirul

Safirul are culoarea violetă sau purpurie și are o acțiune neutralizatoare asupra *vata*. Se folosește pentru a contracara efectele negative ale planetei Saturn și este un bun remediu la îmbolnăviri cum sunt reumatismul, sciatica, dureri nevralgice, epilepsie, isterie și toate disfuncțiile *vata*.

Safirul cuprinde elementele „foc”, „eter” și „aer” și ar trebui purtat prins într-un lanț de aur la gât.

Topazul

Această piatră poate fi de culoare galben pai, galben auriu, verzuie sau roșu albăstrie. Ea accentuează pasiunea și domolește teama.

Topazul conferă forță și inteligență. El cuprinde elementele „foc”, „eter” și „aer” și ar trebui purtat pe arătătorul drept, prins într-un inel de aur sau la gât, pe un lanț de aur.

Terapia prin culori

Asemănător metalelor și pietrelor prețioase și semiprețioase, și culorile posedă oscilații energetice cu efecte curative.

Terapia ayurvedică face uz și de puterea vindecătoare a culorilor. Cele șapte culori de bază vizibile în curcubeu sunt într-o strânsă relație cu diferitele „țesuturi” ale corpului și cu umorile. Ca atare, efectele vibrațiilor celor șapte culori pot fi folosite pentru menținerea echilibrului celor trei umori din corp.

Dacă înfășurăm un pahar cu apă într-o fâșie de hârtie colorată și îl expunem timp de patru ore la soare, apa se va satura cu oscilațiile culorii respective. Această apă poate fi folosită cu succes în scopuri curative. În terapia ayurvedică, se folosesc culorile menționate mai jos.

Roșu

Această culoare are o relație cu sângele. Are proprietatea de „încălzire”, stimulează formarea hematiilor și accentuează culoarea lor. Culoarea roșie produce căldură în corp și stimulează circulația sanguină. Ea ajută la păstrarea culorii pielii și furnizează energie țesuturilor nervoase și măduvei osoase.

Culoarea roșie are un efect benefic în disfuncțiile *vata* și *pitta*. Dacă însă expunerea la roșu durează prea mult, se poate aglomera prea multă *pitta* în anumite părți ale corpului, ceea ce conduce la inflamații. O expunere excesivă la roșu poate avea ca urmare o conjunctivită.

Portocaliu

Ca și roșul, portocaliul are un efect de încălzire și posedă energie vindecătoare. El permite căutătorului spiritual să renunțe la lume, dar, concomitent, conferă organelor sexuale energie și putere. Drept urmare, portocaliul ar trebui folosit în corălare cu abstenența sexuală, pentru a transforma această energie sexuală în Conștiință Supremă. Cel care nu trăiește în abstenență sexuală va suferi prin folosirea culorii portocalii o excitație sexuală excesivă.

Portocaliul este folosit în cazul disfuncțiilor *vata* și *kapha*. Această culoare rezolvă congestiile și menține luciul natural al pielii.

O folosire excesivă a portocaliului poate conduce la perturbări *pitta*.

Galben

Expunerea la această culoare asigură ridicarea energiei spre unele dintre *chakrele* importante. Pe plan spiritual, culoarea galbenă este legată de moartea totală a ego-ului. Folosirea neavizată a acestei culori provoacă o acumulare excesivă a secreției bilei în intestinul subțire și poate conduce la disfuncții *pitta*.

Galbenul are o acțiune benefică în cazul excedentului de *vata* sau *kapha*.

Verde

Această culoare are un efect liniștitor asupra spiritului și generează o senzație de prospețime. Verdele liniștește sentimentele și aduce mulțumire sufletească. Verdele are o acțiune liniștitoare și în cazul excesului de *vata* și *kapha*. El poate însă dereglă *pitta*.

Folosirea excesivă a verdului stimulează bila și poate conduce la litlaza biliară.

Albastru

Aceasta este culoarea conștiinței pure. Ea exercită o influență liniștitoare asupra trupului și spiritului. Albastrul stimulează pigmentația pielii și are efecte benefice în cazul disfuncției ficatului și perturbărilor *pitta*.

Folosirea excesivă a acestei culori poate conduce la dereglări *vata* și *kapha* și poate provoca congestii cerebrale.

Indigo

Această culoare este utilă în cazul disfuncțiilor *vata* și *kapha*, dar poate provoca disfuncții *pitta*. Are un efect liniștitor.

Violet

Aceasta este culoarea conștiinței cosmice care conduce la trezirea conștiinței umane. Ea generează senzația de ușurință în corp și deschide poarta percepției. Violetul are efecte favorabile în cazul disfuncțiilor *pitta* și *kapha*, dar în cazul unei utilizări excesive poate conduce la perturbări *vata*.

VRACI ȘI IMPOSTORI

În capitolele anterioare au fost descrise premisele pentru a fi un medic bun. Acum este cazul să se spună câteva cuvinte despre o grupă specială – impostorii, care din păcate sunt foarte numeroși.

Impostorii apar nu numai în medicină, ci și în alte meserii, dar nicăieri nu pot produce atâtea daune ca în acest domeniu, căci aici ei se joacă cu viața oamenilor.

Impostorii au existat dintotdeauna, deși au fost supuși unor critici acerbe. Existența vracilor și impostorilor s-ar explica prin faptul că medicii ocupa un rang prioritar în societate. Ca urmare a capacităților sale, el devenea un prieten și sfătuitor al pacientului, postură care le aducea respectul celorlalți.

Meseria era și foarte bănoasă și genera invidia celor ce și doreau o asemenea poziție fără să aibă capacitatea și premisele necesare. Asemenea oameni deveneau vraci impostori și compen-sau lipsa cunoștințelor printr-un comportament insolent și prin înfrățăminte stridentă, profitând de credulitatea oamenilor.

Un mare înțelept indian, Charaka definește impostorii ca „niște oameni săraci cu duhul, dar vicleni, care purtând cu ei instrumente și cărți medicale – așa cum fac medicii cu experiență – străbat țara, se laudă în fața poporului neștutor și iau în derădere cunoștințele înțelepților”.

Atunci când întâlnesc oameni cu adevărat învățați, impostorii se îndepărtează, aruncându-le priviri întunecate. Ei nu înfruntă niciodată un medic adevărat, pentru a nu-și descoperi ignoranța. Un animal care este conștient de importanța lui în raport cu animalele mai slabe se va purta ca un lup, dar își dă arama pe față când întâlnește un lup adevărat. La fel se demască un impostor care se prezintă în fața poporului neștutor drept medic, atunci când dă de un medic adevărat.

Mai departe se spune despre impostori: „Ei aleargă pe străzi în căutarea unui câmp de acțiune. În momentul în care aud despre un

bolnav, vin în fugă și își laudă cunoștințele. Ei încearcă să se introducă la prietenii bolnavului prin mici atenții, șoapte și linguşeli și pretind cu voce tare că nu aşteaptă o recompensă mare.

Atunci când li se încredințează un caz, caută prin toate mijloacele de care dispun să-și ascundă ignoranța, iar dacă nu sunt în stare să vindece o boală, dau vina pe comportamentul sau slaba recompensă materială a pacientului. Dacă observă că pacientul este în pericol, ei își iau tălpășița și pleacă din localitate”. Charaka mai spune: „Dacă sunt îndeplinite premisele de bază pentru tratamentul unei boli, care necesită terapie și îngrijire, aceasta va dispărea; dacă boala nu se ameliorează, vina este a așa-zisului medic, care este un impostor incapabil”.

Despre impostori, Charaka spune cu asprime: „Pentru cine își arogă nemeritat prestanța și comportamentul unui medic, este mai bine să bea venin de cobră sau să înghită bile de fier înroșite decât să-și însușească hrana, băutura sau banii unui om care l-a chemat în ajutor. Un impostor ar face mai bine să se arunce în foc decât să-l oblige pe un bolnav să-i urmeze tratamentul. În anumite condiții se poate supraviețui unei lovituri de trăznet, dar nu există speranță de scăpare în cazul efectelor negative ale medicamentelor prescrise de impostori. Ca urmare, nici un om ce își dorește sănătate și viață lungă nu ar trebui să ia medicamentele prescrise de un medic care nu are habar de medicină. Încurajat de vindecarea cu succes a pacienților cărora destinul le-a permis să supraviețuiască, impostorul se grăbește și la alți pacienți, a căror viață este poate mai scurtă. Pacientul înțelept trebuie să evite asemenea vraci neșcolțiți, care își dau aere de medic pentru a-și asigura traiul. Ei seamănă cu un șarpe umflat cu aer”. Mai târziu impostorii au fost numiți „Yama” (frați mai mari) căci ei luau nu numai viața pacienților, ci și averea lor. Nu oricine poate deveni un medic excelent și nu oricine obține o autorizație pentru practicarea meseriei de medic, chiar și după ani de practică și studiu. Drept urmare impostorii lucrează pe ascuns și își aleg victimele dintre oamenii simpli și neștutori. Este datorită guvernului să se ocupe de această problemă. Dacă se analizează descrierea detaliată a activității ascunse a impostorilor așa cum o face Charaka, devine clar că în timpurile lui acest control guvernamental a existat.

Această carte nu poate transforma un neștiutor în medic ayurvedic. Este bine să se țină seama de acest lucru, pentru ca persoana ce se limitează la informațiile culese din acest volum să nu devină ea însăși un impostor.

ANEXA A

MIJLOACE TERAPEUTICE SIMPLE

Abcese

Pentru a face abcesul să coacă, se folosește un terci de ceapă sau un terci obținut din câte o jumătate de linguriță de ghimbir și șofran măcinat, aplicat direct pe locul în care se formează abcesul.

Acnee

Se ia câte o jumătate de linguriță de șofran indian și lemn de santal măcinat și se adaugă apă până se formează un terci care se aplică extern. Se mai poate bea, de două ori pe zi, o jumătate de ceașcă de zeamă de aloe până când pielea redevine curată.

Arsuri

Se aplică local fie gel proaspăt de aloe cu o priză de șofran măcinat, fie ghee sau ulei de nucă de cocos.

Astm

Se recomandă ceaiul din lemn dulce și ghimbir. Se ia câte o jumătate de linguriță din fiecare plantă la o ceașcă de apă.

Alt remediu pentru uz intern constă dintr-un sfert de ceașcă zeamă de ceapă amestecată cu o linguriță de miere și jumătate de linguriță de piper negru. Acest mijloc aduce ameliorare în cazuri de tuse, congestie respiratorie sau respirație grea.

Balonări

Se dizolvă un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu într-un pahar cu apă și se adaugă zeama de la o jumătate de lămâie și se bea.

Bulimie

Bulimia este o reacție psihică. Se recomandă consumarea mâncărilor ușoare ca: mei, tapioca sau secară, care nu favorizează creșterea în greutate. Dacă îngrășata a și avut loc, se poate prăji o linguriță de anason sau coriandru cu o priză de sare și apoi se va mânca acest amestec. Se mai poate bea o ceașcă de apă caldă la care s-a adăugat o priză de sare și zeama de la o jumătate de lămâie.

Constipație

Fie se bea ceai de frunze de senna (un fel de scorțișoară), fie se ia o linguriță de *ghee* în lapte cald, înainte de culcare. O altă modalitate de a combate constipația este consumarea unui ceai de semințe de in. Se fierbe o lingură de semințe de in la o cană de apă și se bea seara, înainte de culcare.

Crampe menstruale

O linguriță de gel de aloe cu două prize de piper negru se iau de trei ori pe zi până dispar crampele.

Diaree

Se amestecă iaurt cu apă în proporții egale, se adaugă puțin ghimbir proaspăt (cca. 1/2 linguriță) și se bea. Se mai poate bea cafea neagră cu zeamă proaspătă de lămâie.

Un alt mijloc sunt fulgii de ovăz care se amestecă într-o ceașcă de ceai cu două lingurițe de semințe de mac. Amestecul se fierbe, i se adaugă o priză de muscat și se mănâncă.

Dureri de cap

Pentru a calma durerile de cap, se face un terci dintr-o jumătate de linguriță de ghimbir care se aplică pe frunte cald. Ar putea apărea o senzație de arsură, care nu are însă urmări dăunătoare. O altă metodă constă în analizarea respirației. Trebuie să se constate dacă expirația printr-o nară este mai puternică decât prin cealaltă. În acest caz se închide nara cu expirație mai puternică și se respiră prin cealaltă până când durerile de cap dispar.

Următoarele metode pot fi folosite la alte feluri de dureri de cap. Durerile de cap datorate sinusurilor au o legătură cu kapha și pot fi tratate prin aplicarea unui terci de ghimbir pe frunte și pe sinusuri. Durerile de cap frontale indică un excident de pitta în stomac. Remediu este un ceai făcut din câte o jumătate de linguriță de chimion și coriandru la o ceașcă cu apă. În același timp, se poate aplica pe tâmpile un terci din lemn de santal. Durerile în partea posterioară a capului sunt un indiciu pentru prezența toxinelor în intestin. Se amestecă o linguriță de semințe de in cu un pahar de lapte cald și se bea înainte de culcare. Concomitent, se aplică un terci de ghimbir în spatele urechilor.

Durerile de cap pot apărea și din cauza modificărilor energetice din corp sau prin sentimentele înmăbușite, care se răsfâng asupra țesuturilor conjunctive profunde.

Dureri de gât

Se introduc într-un pahar cu apă fierbinte un sfert de linguriță de sofran măcinat și o priză de sare. Cu soluția obținută se face gargară, după ce a ajuns la o temperatură suportabilă pentru corp, pentru a nu se produce arsuri în gură sau în gât.

Dureri de spate

Se aplică local terci de ghimbir și apoi ulei de eucalipt.

Dureri de urechi

Se picură în ureche trei picături de ulei de usturoi. Se mai poate face un amestec dintr-o linguriță de zeamă de ceapă cu o jumătate de linguriță de miere și se introduc cinci până la zece picături în ureche.

Eczeme

Se bea un ceai de coriandru: o linguriță de boabe de coriandru la un pahar de apă.

Eructație (răgâit)

Se iau două părți miere la o parte ulei de ricin. Se folosește și pranayama.

Extenuare

Se bea un pahar de apă cu nucă de cocos sau suc de struguri. Se mai pot fierbe trei curmale în 200 ml de apă. Se bea apa rezultată.

Gingivită

Se bea zeama de la o jumătate de lămâie într un pahar de apă. De asemenea, se poate masa gingia cu ulei de nucă de cocos.

Hemoragiile externe

Se aplică extern gheață sau terci din lemn de santal. Se poate aplica local și cenușa neagră de la un tampon de vată ars (bumbac

Indigestii

Se zdrobește un cățel de usturoi cu o priză de sare și o priză de bicarbonat sau se bea un sfert de ceașcă de zeamă de ceapă cu o jumătate de linguriță de miere și o jumătate de linguriță de piper negru.

Insomnie

Se face un ceai dintr-un sfert de linguriță nucă de muscat la o ceașcă de apă. Ajută și masajul blând al tălpilelor cu ulei de susan sau frecarea pielii capului cu ulei; se mai pot picura cinci până la zece picături de ulei cald în fiecare ureche. Se poate bea o ceașcă de lapte cald cu zahăr candel sau miere. Un bun somnifer este și ceaiul de mușetel (infuzie dintr-o lingură de mușetel la o cană de apă fierbinte).

Intoxicații

Se ia o jumătate de linguriță de ghee sau o jumătate de linguriță de lemn dulce măcinat.

Miros urât în gură

Dacă simpla spălare, regulată, pe dinți, nu dă rezultate, se curăță cavitatea bucală cu lemn dulce și se mănâncă semințe de anason. Se mai poate bea o jumătate de ceașcă de zeamă de aloe până respirația devine din nou proaspătă.

Răceală

Se fierbe o linguriță de ghimbir într-un litru de apă și se inspiră vaporii rezultați. Un mijloc eficace împotriva răcelilor este fiertura de frunze de eucalipt. În cazul în care nasul este înfundat, congestia se masează dacă exteriorul nasului se masează cu ulei de eucalipt. Se poate folosi rădăcina măcinată de obligeană ca praf de prizat. Se ia câte o priză între degete pentru fiecare nară.

Sinuzită

Se aplică un terci de ghimbir pe locul respectiv sau se inspiră în nas o priză de rădăcină de obligeană.

Somn excesiv

Se bea cafea, ceai negru sau rădăcină de obligeană înainte de culcare. Se mănâncă mai puțin la cină, care se ia mai devreme. Dacă problema persistă, este necesară consultarea unui medic.

Stări de șoc (leșin)

Se inspiră vaporii unei cepe proaspăt sparte sau rădăcină de obligeană măcinată.

Umflături

Se bea apă de secară, care se obține din patru părți apă și o parte secară, se fierbe și se strecoară. Este bun și ceaiul de coriandru.

La umflăturile externe se amestecă două părți de șofran măcinat cu o parte sare, apoi se aplică pe locul afectat.

Usturimi ale ochilor

Se freacă talpa piciorului cu ulei de ricin sau se picură trei picături de apă de trandafiri în ochiul afectat. Se mai poate aplica pe ochi gelul proaspăt de aloe.

Se face gargară cu un pahar de apă caldă la care s-au adăugat o priză de sare și două prize de sofran măcinat. De asemenea, se poate suga o cuișoară cu o bucătică de zahăr candel. Când înceta expectorația, se face un ceai dintr-o priză de cuișoare, o priză de scorțișoară și o jumătate de linguriță de ghimbir, peste care se toarnă apă clocotită.

Văjâit în urechi

Se picură în urechi trei picături de ulei de cuișoare.

ANEXA B

ALIMENTE ANTIDOTURI

Produce lactate

Aliment	Efecte negative	Antidot*
Brânză	Mărește volumul de spută și congestiile; provoacă disfuncții <i>pitta</i> și <i>kapha</i>	Piper negru, ardei sau piper Cayenne
Ouă	Accentuează <i>pitta</i> ; în stare crudă, conduc la accentuarea <i>kapha</i>	Pătrunjel, sofran indian și ceapă
Înghețată	Mărește cantitatea de spută, provoacă congestii	Cuișoare sau nușoară
Smântână	Mărește cantitatea de spută, provoacă congestii	Coriandru sau nușoară
laur	Mărește cantitatea de spută, provoacă uneori congestii	Chimion sau ghimbir

Pește și carne

Aliment	Efecte negative	Antidot*
Pește	Accentuează <i>pitta</i>	Nucă de cocos, lămâie
Carne roșie	Îngreunarea digestiei	Piper de Cayenne, cuișoare sau ardei

Cereale

Aliment	Efecte negative	Antidot*
Ovăz	Mărește <i>kapha</i> și țesuturile adipoase	Șofran, semințe de muștar sau chimion
Orez	Mărește <i>kapha</i> și țesuturile adipoase	Cuișoare sau boabe de piper
Grâu	Mărește <i>kapha</i> și țesuturile adipoase	Ghimbir

Legume

Aliment	Efecte negative	Antidot*
Legume în teci	Provoacă balonări și flatulență	Usturoi, cuișoare, piper negru, piper de Cayenne, ghimbir, sare sau ardei
Varză	Provoacă balonări	Se fierbe în ulei de floarea soarelui, cu semințe de muștar și șofran
Usturoi	Accentuează <i>pitta</i>	Nucă de cocos rasă și lămâie
Salată verde	Provoacă balonări	Ulei de măsline cu zeamă de lămâie
Ceapă	Provoacă balonări	Fiartă sau cu sare, lămâie, iaurt sau semințe de muștar
Cartofi	Provoacă balonări	Ghee cu boabe de piper
Roșii	Măresc <i>kapha</i>	Lămâie sau chimion

Fructe

Aliment	Efecte negative	Antidot*
Avocado	Mărește <i>kapha</i>	Șofran, lămâie, usturoi și piper negru
Banane Fructe uscate	Măresc <i>pitta</i> și <i>kapha</i> Provoacă uscăciune, pot provoca disfuncții <i>vata</i>	Nucșoară Se înmoaie în apă
Mango	Provoacă diaree	Ghee cu nucșoară
Pepene galben Pepene verde	Provoacă retenție de lichide Provoacă retenție de lichide	Nuci de cocos rase cu coriandru Sare cu ardei

Nuci și semințe

Aliment	Efecte negative	Antidot*
Nuci	Provoacă balonări, accentuează <i>pitta</i>	Se înmoaie peste noapte și se fierb cu ulei de susan și ardei
Unt de arahide	Greu digerabil; efect de „încliere“; provoacă dureri de cap	Ghimbir sau praf de chimion prăjit

Diverse

Aliment	Efecte negative	Antidot*
Alcool	Excitant, efect de extenuare	1/2 linguriță de chimion sau a se mestecă înainte de consum, boabe de nușoară
Ceai negru	Excitant, efect de extenuare	Ghimbir
Cacao	Excitant cu efect extenuant asupra organismului	Nușoară sau chimion
Cafea	Excitant, cu efect ulterior extenuant asupra organismului	Nuca de muscat măcinată împreună cu nușoară
Floricele de porumb	Provoacă uscăciune și balonări	Se adaugă ghee
Dulciuri	Accentuează congestiile	Ghimbir uscat măcinat
Tutun	Provoacă dereglări de pitta și kapha	Rădăcină de obligeană sau semințe de feiină

*) Antidoturile se vor adăuga la gât și se vor consuma concomitent.

**Editorura L. V. B. vă recomandă
– în colecția ANIMA MUNDI –**

POVEȚELE MAICII SOFRONIA

O incursiune în fascinantă lume a obiceiurilor românești de odinioară

Autor: Alexander Reinhardt
288 pagini
Preț: 17000 lei



O incursiune în fascinantă lume a obiceiurilor românești de odinioară

Cunoscând pentru prima dată România în 1972, ca turist, dr. Alexander Reinhardt revine aici în 1987, de data aceasta să revadă locuri dragi, de care se atașase. Devenit între timp el însuși pacient, suferind de cancer, Alexander Reinhardt se va vindeca urmând povețele maicii Sofronia. Grație ei descoperă o nouă teorie în privința terapiei prin nutriție, dar și fascinantă înțelepciune a satului românesc.

TERAPIE FLORALĂ

Autor: Dr. Iorgu Lascăr
128 pagini
Preț: 10000 lei



Doctorul Iorgu Lascăr prezintă în cartea de față un sistem terapeutic inedit, elaborat la sfârșitul secolului trecut, în Anglia, de către dr. Edward Bach. Pornind de la descrierea că stările emoționale sau anumite atitudini comportamentale ale oamenilor depind într-o bună măsură de afecțiunile organismului, dr. Bach pune la punct o terapeutică naturistă, bazată pe un număr de 38 de plante, cunoscute deja sub numele de „florile Bach”. Citind această carte veți afla că și invidia, apatia, aroganța, melancolia, nehotărârea, pesimismul pot fi tratate.



Ayurveda, cel mai vechi sistem indian de medicină, pornește de la constatarea unei relații de interdependență între individ și spiritul cosmic, între individ și propria conștiință, între materie și energie. Din această perspectivă, Ayurveda consideră sănătatea și boala ca fiind elementele aceluiași sistem. Tulburarea echilibrului care se stabilește la nivelul acestui sistem duce la agravarea stării de boală. Preocupată de restabilirea stării de sănătate, Ayurveda mizează pe capacitatea individului de autovindecare, pe puterea de regenerare a organismului uman. Având ca principiu de bază ideea că, atunci când toate energiile corpului ajung în echilibru, procesele de îmbolnăvire dispar, iar cele de îmbătrânire se pot reduce în mod semnificativ, știința ayurvedică își propune să îl ajute pe cel sănătos să-și conserve sănătatea și pe cel bolnav să și-o redobândească.



**ANIMA
MUNDI**

ISBN 973 - 981 35 - 5 - 0