Egészségmegőrzés és önmegvalósítás. Az āyurveda érvényessége napjainkban

Rādhā-priyā Devī Dāsī (dr. Aranyos Edit)

Az egészség „nyugati” és āyurvedikus *definíciója meglepően egyező, az egészséget befolyásoló tényezők megfogalmazása lényegében szintén azonos.*

Magyarország 1997. évi egészségügyi törvénye az önmegvalósítás alapvető feltételének tartja az egészséget, az egészség megőrzéséhez szükséges ismeretek megszerzésének lehetőségét minden ember jogaként határozza meg.

Az āyurveda *a fent említett egészségmegőrző ismeretek egyéni igényeket figyelembe vevő komplex tárháza, és szintén nagy hangsúlyt fektet az önmegvalósításra.*

Mindkettő elsőként említi a táplálkozás egészséget meghatározó szerepét az életmódon belül.

Az āyurveda *részletes tanácsokkal szolgál a különböző alkatú személyek számára a táplálkozás terén, egészségük megtartása érdekében. Ezzel szemben a nyugati akadémikus orvoslás e téren az alkatok ismeretének alkalmazása nélkül szegényes és egysíkú ismeretekkel rendelkezik.*

Dr. Campbell Kína-tanulmány *című táplálkozástudományi művével azonban megérkezett az „első fecske”. A könyv korunk járványos méretű betegségei és az étkezés közötti összefüggések tudományos magyarázatát tartalmazó felméréseket ismertet, ha nem is veszi figyelembe a különböző alkatú emberek eltérő szükségleteit.*

A cél és az alapvető elemek egyezősége felveti a kérdést, hogyan használható az āyurveda *egészségmegőrző ismeretanyaga napjainkban, a nyugati világban.*

Bevezetés

Az utóbbi évtizedekben a gyógyszeripar mérhetetlen előretörése ellenére a civilizációs betegségek óriási méreteket öltő járványszerű terjedését tapasztalhatjuk.

Hazánkban a felnőtt lakosság több mint fele túlsúlyos vagy elhízott, ezzel jelentősen növelve esélyüket a cukorbetegségre, szív-, érrendszeri és rosszindulatú daganatos megbetegedésekre.[1]

2007-ben 246 millió cukorbeteg ember élt a világon, természetesen számuk azóta jelentősen növekedett.[2]

A szív-, érrendszeri betegségek a vezető halálokok hazánkban és a világon egyaránt.[3] A második helyen állnak – azaz nyomulnak előre – a rosszindulatú daganatos megbetegedések.[4]

---

1 http://tdk.dote.hu/content/az-elh%C3%ADz%C3%A1s-epidemiol%C3%B3gi%C3%A1ja-feln%C5%91tt-magyar-lakoss%C3%A1g-k%C3%B6r%C3%A9ben

2 *Emerging Europe Pharma and Healthcare Insight*, January 2010.

3 Campbell 2012: 137.

4 http://hvg.hu/egeszseg/20100122_leggyakoribb_halalok

A csontritkulás világszerte több százmillió embert érint – fokozott kockázattal a combnyak- és csigolyatörésre –, és ebből az állapotból a betegeknek csak egy része épül fel.[5]

Az 1997-es magyar egészségügyi törvény mindenki alapvető jogának ismeri el azon tudnivalók megszerzését, amelyek lehetővé teszik egészsége megőrzését. Ennek ellenére nem látjuk, hogy ilyen ismeretek széles körben rendelkezésre állnának az emberek számára. Az akadémikus orvoslás a továbbiakban nem is említi az egészségmegőrzés kifejezést, a megelőzést emlegeti néhány betegség esetében, kevés gyakorlati konzekvenciával.

Az ötezer éves *āyurvedikus* egészségmegőrző és gyógyító rendszer a különböző alkatok (lásd alább) ismeretével személyre szabott egészségmegőrző tanácsokkal szolgál, a kötőerőkről szóló tudás segítségével pedig tovább növeli az esélyt szervezetünk egészséges egyensúlyának megőrzésére, és kibillenésének egyszerű eszközökkel való helyreállítására.

Campbell professzor *Kína-tanulmányában* nagyszámú tudományos bizonyítékot sorakoztat fel, melyek az állati fehérje- és zsiradékfogyasztás és a civilizációs megbetegedések összefüggését tudományosan támasztják alá. Ez arra ösztönzött, hogy gyakorló orvosként és az egészségmegőrzés elkötelezett – és szintén gyakorló – híveként azt vizsgáljam tanulmányomban, hogy az *āyurveda* egészségmegőrző módszere – mely szintén nagy hangsúlyt helyez a laktovegetáriánus táplálkozásra – hogyan egyeztethető össze a nyugati egészségügyi elméletekkel, és miként építhető be a gyakorlatba. Szintén fontos kérdés, hogy alkalmazása milyen előnyökkel járhat az említett súlyos népegészségügyi problémát jelentő betegségek számának csökkentésében.

Gyakorló Kṛṣṇa-tudatú hívő és vegetáriánus orvos szemszögéből tekintve az egészségmegőrzésre, és az *āyurveda* transzcendentális elemeiből adódóan, a személyiségfejlesztés, erőszakmentesség és környezetvédelmi szempontok is szerves részét kell, hogy képezzék tanulmányomnak.

1. Az āyurveda egészségmegőrzési koncepciója

Az *āyurveda* összetett szó, az élet tudományát jelenti.[6] Az ősi egészségmegőrzési és orvoslási rendszert – a Védák részeként maradt ránk – a hagyomány szerint Isten azért bocsátotta rendelkezésünkre, hogy ily módon adjon tanácsot anyagi testünk kezelésére, minél jobb állapotban tartására. Egyes elemei paradoxnak tűnő módon aktuálisabbak, mint évezredekkel ezelőtt.

Az *āyurveda* egészségmeghatározása: *„Az egészség több a körülírható betegség puszta hiányánál, inkább úgy határozható meg, mint a környezetünk, a testünk, a tudatunk és a szellemünk között fennálló dinamikus egység állapota. Az egészség a teljesség helyreállítása, és kétségkívül magasabb tudatállapotot tükröz."*[7]

Az *āyurvedikus* egészségmegőrző rendszer a minden egyénre sajátosan jellem-

[5] http://nakturalweb.blogter.hu/tag/csontritkulas/2

[6] Frawley 2010: 15.

[7] Joshi 1999: 15.

ző egyensúlyi állapot fenntartására törekszik. Kristálytiszta logikára utal, hogy az *āyurvedikus* orvoslás az egészségmegőrzésre fekteti a legnagyobb hangsúlyt, hiszen könnyen belátható, hogy sokkal egyszerűbb az egyensúlyt fenntartani, időnként a kisebb kibillenéseket korrigálni, mint a súlyos zavarokat helyrehozni.

1.1. A táplálkozás jelentősége az āyurvedában

Az *āyurveda* az egészségmegőrzés leglényegesebb eszközének a megfelelő táplálkozást tartja. Ez újból igen kézenfekvő, hiszen a táplálkozási szükséglet amúgy is alapvetően adott, már csak a helyes módját kell meghatározni. Ehhez igen sok szempontot vesz figyelembe.

Az egyik leglényegesebb szempont az erőszakmentesség (*ahiṁsā*), ami azt jelenti, hogy a húst – amelynek fogyasztása egyik alkat számára sem hasznos, viszont sokak számára egészségügyi szempontból is kifejezetten káros – nem ajánlja alapvető fogyasztásra. Általánosságban a laktovegetáriánus étrendet részesíti előnyben.

Az egyensúly megőrzése szempontjából megfelelő étel kiválasztásánál figyelembe veszi az egyéni alkatot, az aktuális állapotot, életkort, évszakot, munkavégzést, illetve tevékenységet.

Alapvető fontossággal bír az ételek „tisztasága", a természettel összhangban álló, nem kizsákmányoló termesztés. A tisztaság a kemikáliáktól való mentességet is jelenti, ami egyúttal a környezetet sem szennyezi.

„*Tartsd az elmédet és a testedet tisztán, és már félig megnyerted a csatát.*" [8]

Fontos az elkészítés megfelelő módja, az étel frissessége. Lényeges az elfogyasztott étel mennyisége, elfogyasztásának időpontja, körülményei, gyakorisága, az étel elkészítőjének tudata. Lényeges tényező az ételeknek a tudatra gyakorolt hatása.

Az *āyurveda* nem méricskéli mikrogrammokban az ételek vitamintartalmát és egyéb összetevőit, viszont az ízeknek döntő hatást tulajdonít a különböző alkatok és betegségek szempontjából.

Az *āyurveda* az anyagi kötőerők tudományát alkalmazva, melyet az alábbiakban ismertetünk, az ételek tudatra gyakorolt hatását is számításba veszi azok kiválasztásánál. Ennek – mint később látni fogjuk – igen nagy hatása van az egészségmegőrzés és a gyógyítás sikerére.

1.2. Alkatok

Az *āyurveda* páratlan és zseniális vívmánya az alkatokról szóló tudásanyag, bizonyos szempontból a homeopátia hasonlítható hozzá a nyugati gyógyító rendszerek közül.

Könnyen beláthatjuk, hogy a különböző alkatú egyéneknek másféle a táplálékszükségletük, környezeti igényeik stb. Ezek hiányában egyensúlyvesztés, következményes működészavar lép fel. Az *āyurveda* a különböző alkatoknak megfelelő táplálkozási, életmódbeli, környezeti és az élet minden területére kiterjedő igények meghatározásához ad professzionális segítséget, és itt már előre sejthet-

[8] Dahanukar - Thatte 2004: 17.

jük, hogy jól használható lehetőségeket rejt az egészségmegőrzésre.

Az alkatok megértéséhez ismerni kell az *āyurvedikus* szemlélet szerinti testfelépítést, amely alapvetően különbözik a nyugatitól, és elsőre elég idegenként hat a nyugatiak számára, de komoly előnyök származnak a szemlélet használatából.

Az emberi test az *āyurveda* szerint durva- és finomfizikai részből áll. Az egyént lelki önvalónak tekinti, nem azonosítja az anyagi testtel. A finomfizikai test részei az elme, az intelligencia és a hamis ego.[9] Az *āyurvedikus* szemlélet szerint a fizikai testet, mint ahogy az egész anyagi univerzumot is, az ún. őselemek építik fel: az éter, a levegő, a tűz, a víz és a föld.[10]

1.3. A doṣák

Az alkatok jellemzésére, életmódbeli szükségletei, környezeti igényei meghatározására az *āyurveda* a *doṣák* rendszerét használja.

A *doṣák* olyan szabályozó erők, amelyek az őselemekből szerveződve azokat az emberi testben nyilvánítják meg, és alkotórészeik biológiai energiáját hordozva az életfolyamatok szervezéséért felelősek. Többek között összekapcsolják a durva és finomfizikai testet.

A három *doṣa* a *vāta* – az éter és levegő, a *pitta* – a tűz és a víz és a *kapha* – a víz és a föld minőségeit képviseli.[11]

Minden ember egyéni alkatát a bennük jelenlévő *doṣák* különböző aránya határozza meg, ezzel együtt a *doṣák* túlsúlyba kerülésével betegséghajlamaikat, és ennek megfelelően táplálék-, életmódbeli és környezeti igényeiket is.

A *doṣák* egyensúlya biztosítja az egészséget finom- és durvafizikai szinten. Mivel az ételek és a környezeti hatások, az életkor és egyéb életmódbeli tényezők tulajdonságai alapján az *āyurveda* ismeri a *doṣákra* gyakorolt hatásukat, alapvető eszköze az egyensúly, vagyis az egészség megőrzésének.

1.4. A pañcakarma, az āyurveda „adu ásza"

Az *āyurveda* alapvető jelentőséget tulajdonít a méregtelenítésnek, a szervezet működését, a test szöveteit károsító anyagok eltávolításának. Az erre kidolgozott kiváló, összetett és így személyre szabható módszer a *pañcakarma.* Hatásmechanizmusa egyszerű és logikus: ha eltávolítjuk a működést akadályozó, a szöveteket károsító lerakódásokat, a működés helyreáll, a szövetek regenerálódnak. Oki terápia, „kettő az egyben" (megelőzés, de egyben gyógyítás is lehet), mely a helyreállítást a szervezetre bízza, ha szükséges, egy kis támogatással.[12]

1.5. A kötőerők

Az *āyurveda* másik rendkívül hasznos elméletének, a kötőerőkről szóló tudásnak az alkalmazása az egészségmegőrzésben olyan, mint a sugárhajtás a repülőgépek esetében. Az anyagi természet három kötőereje az univerzumban működő finom energiák vagy minőségek, melyek befolyásolják tudatunkat, ezen keresztül ter-

[9] Joshi 1999: 31-32.
[10] U.o. 51-70.
[11] U.o. 70.
[12] U.o. 25.

mészetesen egészségünket is. (Ismerjük a mondást, a fejben dől el minden.)

Ez a három kötőerő a jóság, a szenvedély és a tudatlanság, dinamikusan változó arányban vannak jelen a környezetben és bennünk is.

A *Bhagavad-gītā* a 14. fejezet 5. versében így ír erről:

„*Az anyagi természet három kötőerőből áll: a jóság, a szenvedély és a tudatlanság kötőerejéből. Óh, erős karú Arjuna! Amint az élőlény kapcsolatba kerül az anyagi természettel, e kötőerők felülkerekednek rajta.*”[13]

Milyen hatással vannak ránk? És miben nyilvánul ez meg? Életünk minden területére hatással vannak. Meghatározzák tulajdonságainkat, viselkedésünket, vágyainkat, munkánkat, szabadidőnket, alvásunkat, étkezésünket, egészségünket.[14]

A **jóság kötőereje** kelti fel tudásvágyunkat, alkotókészségünket. A jóság kötőereje hatására az egyén türelmes, kitartó, kegyes más élőlényekhez, békés, együttműködő, tisztaságra törekszik, „felelősséget vállal saját egészségéért”, tudja és ösztönösen kiválasztja az egészsége számára kedvező dolgokat. Tehát úgy tűnik, ez a kötőerő nagyon kedvező egészségügyi, egyéni és társadalmi hatása szempontjából is. Célszerűnek tűnik előnyben részesíteni, de hogyan? Erre az *āyurvedikus* táplálkozási ajánlásokban kaphatunk választ a későbbiekben.

A **szenvedély kötőereje** váltja ki a kezdeményezést, az aktivitást, a megvalósításra, szervezésre való képességet. Túlsúlya esetén, a jóság kötőerejének kontrollja alól kikerülve túlzott aktivitás, büszkeség, becsvágy, erőszakosság nyilvánul meg. Az ilyen beteg tüneteit eltúlozza, vagy elfoglaltsága közepette észre sem veszi, ezért már tényleg komoly betegségtünetekkel jelentkezik. Hajlamos az orvostól való függésre, vagy bizalmatlan, váltogatja az orvosokat és a gyógymódokat. Könnyen használ serkentő, teljesítménynövelő szereket. Ahelyett, hogy a számára egészséges ételeket fogyasztaná, táplálékkiegészítők következetlen és túlzott használatával próbálja állapotát javítani.

A szenvedély kötőerejének több hátrányos hatása lehet, de a jóság kötőerejének kontrollja alatt több területen jól hasznosítható. Egészségügyi vonatkozásban például a tompultságból, az iniciatíva hiányából segíti kimozdítani a beteget, a jóság kötőerejéhez rajta keresztül vezet az út.

A **tudatlanság kötőerejének** hatására eluralkodik a düh, képmutatás, lustaság, tompultság, a depresszió, félelem. Az ilyen beteg nem együttműködő, nehezen érti meg az egészségügyi tanácsokat, és nem követi az orvosi utasításokat. Nem találja meg a számára egészséges dolgokat, nem vállal felelősséget saját egészségéért.[15]

Minthogy a kötőerők mindent áthatnak, ez vonatkozik ételeinkre is. Életünk számos területén nyílik lehetőség a ránk ható kötőerők kedvező irányú befolyásolására, ételeink megválasztásánál érdemes a kötőerőkre gyakorolt hatást figyelembe

[13] Bhaktivedanta Swami 2008.

[14] Joshi 1999: 37.

[15] U.o. 44.

venni. Ehhez azonban tudnunk kell, hogy mely ételek melyik kötőerőt fokozzák.

1.6. A különböző ételek hatása a kötőerőkre

Mielőtt rátérnénk az egyes ételtípusok kötőerőkkel kapcsolatos hatására, szemléltetésként felidézném az Emoto-féle kísérletet,[16] amely sokak számára elfogadhatóvá tette a finomfizikai szintű jelenségeket. Mert ugye, valljuk be – mobiltelefon ide vagy oda –, mai anyagközpontú világunkban nehéz annak a létét elfogadni, amit érzékszerveinkkel nem tapasztalhatunk meg. Emoto Masaru világhírű vízkristályosodási kísérleteivel gyönyörűen mutatta be, hogyan rendeződnek különböző kristályalakzatokba a vízmolekulák a környezet rezgéseit átvéve, különböző érzelmi töltetű szavak közlésének hatására. Ehhez hasonlóan az ételeink finomfizikai szinten is hatnak ránk. A fentiek figyelembevételével tekintsük át az ételek hatásait a kötőerőkre!

A tudatlanság kötőerejét támogató ételek: vörös húsok, alkohol, gomba, mélyhűtött és erjesztett, állott ételek, sajtok[17] stb. Meg kell jegyeznem, hogy a vörös húsok a nyugati orvosi szemlélet szerint is közismerten kifejezetten kedvezőtlenek a szív-, érrendszeri betegségek és a vastagbélrák szempontjából. A *Kínatanulmányban* több rosszindulatú daganat esetében találtak összefüggést az állati fehérje és -zsiradék alapú táplálkozással. A húsfogyasztás durván sérti az erőszakmentesség elvét is.

A gomba kissé nehezen emészthető, a boltban kapható sajtok többsége zsíros, magas koleszterintartalommal. Dr. Campbell tanulmányában arra a következtetésre jutott, hogy a tejtermékek kalciumtartalma nem épül be a csontokba. Szembesülnünk kell azzal, hogy az elterjedten magas tejtermékfogyasztás semmit sem csökkentett a csontritkulással bajlódók számán.

A mértéktelen alkoholfogyasztás Magyarországon széles körben elterjedt, következményei: az agresszív bűncselekmények, balesetek, májzsugor, hasnyálmirigy betegség, szájüregi rákok stb. számtalan ember halálát, megnyomorodását, családok szétesését okozzák.

Néhány, a tudatlanság kötőerejében lévő étel kifejezetten „egészséges", mint például a mák. Nagyon tápláló, esszenciális zsírsavtartalma az érelmeszesedés ellen hat, kalciumtartalma jól beépül a csontokba, vastartalma kiválóan pótolja a vashiányt. Mégsem számít alapélelmiszernek, gyakori az allergiás tüneteket kiváltó hatása, ezért sokan nem „szeretik". Akik „szeretik", nyugodtan fogyaszthatják – mértékkel – hiszen valamennyire erre a kötőerőre is szükségünk van. Pihennünk is kell, az inaktivitás, az idejétmúlt dolgok lerombolása annak érdekében, hogy helyet adjunk az újnak, életünk részét képezi. Tehát ebben az ételcsoportban is van olyan, ami „egészséges", de nem ajánlott mindig és mindenkinek.

A szenvedély kötőerejét fokozó ételek: hagyma, fokhagyma, torma, erős paprika, burgonya, kukorica, hal, szár-

[16] Emoto 2007.

[17] Joshi 1999: 150.

nyasok.[18] Fenti ételek komoly dilemmát okoznak a nyugati egészségpropagandán nevelkedett embernek. A hagymák és a torma tényleg kifejezett gyógyhatással rendelkeznek, időnként hasznosan alkalmazhatóak, de nem mindennapi táplálkozásra szolgálnak. Az erős paprika segíti a gyenge emésztést, de szintén mértékkel fogyasztható, gyomor-bél panaszokat okozhat. Burgonya és kukorica mértékkel, a *doṣákra* gyakorolt hatását figyelembe véve fogyasztható. A szenvedély kötőereje a jóság által kontrolláltan bizonyos mértékig hasznos is lehet, jelen kell, hogy legyen.

A jóság kötőerejét erősítő ételek: friss gyümölcsök, zöldségek, tej, *ghī* (tisztított vaj), gabonák, *dhāl* (szárított hüvelyesekből - mungóbab vagy feles sárgaborsó – készült étel, többnyire krémleves), mandulafélék.[19] Ezek a közismerten egészséges ételek, egyik sem ad különösebben vitára okot. Azt azért érdemes hozzátenni: fontos, hogy a jóság kötőerejében lévő ételek frissek legyenek, az alapanyagok ökologikus előállítása kedvezőbb, az elkészítés nyugodt elmével, szeretettel, odaadással történjen.

A napjainkban kapható tej egyértelműen jótékony hatása több oldalról is megkérdőjeleződik, pedig még emlékszünk a pár évtizedes örökzöld szlogenre: „A tej élet, erő, egészség!" Az *āyurveda* is nagyon jótékony hatásokat tulajdonít a tejnek. Mégis azt tapasztaljuk, hogy sok embernél komoly egészségügyi problémákat okoz: tejfehérje allergia, laktóz intolerancia stb. A probléma hátterében az lehet, hogy ez a tej, amit manapság nagy tömegben fogyasztanak, nem az a tej, amiről az *āyurveda* beszél, és ezzel a tejjel köztudottan elég sok baj van. Az alapvető probléma, hogy a teheneket, akik tejüket, amellyel borjaikról gondoskodnak, mint folyékony szeretetüket adják nekünk, méltatlan körülmények között tartják, borjaikat és őket is lemészárolják. Ezen kívül a tejet sokféle kedvezőtlen eljárásnak teszik ki, kemikáliákkal terhelt. Nem csoda, ha ez a tej nem olyan hatású durva- és finomfizikai szinten sem, mint az erőszakmentes, természetes, tiszta tej volt. Nem beszélve arról, hogy itt is kedvezőbb lenne – mint mindig – a mértékletesség elvét alkalmazni.

2. Egyezések és különbségek az āyurveda és a nyugati orvoslás között

A WHO egészségmeghatározása: „*Az egészség az ember testi, lelki és szociális jólétét jelenti, és nem csupán a betegség vagy fogyatékosság hiányát.*" (1946) Ez nagyon hasonlít az *āyurveda* egészségfogalmához.

A környezetéhez való alkalmazkodási képességet is beilleszti az 1984-es holisztikus megfogalmazás, és pozitív koncepciónak definiálja, ami az egyén aktív törekvését feltételezi. „*Az egészség a mindennapi élet erőforrása, nem pedig életcélja, pozitív fogalom, amely a társadalmi és egyéni adottságokat, valamint a fizikai állapotot egyaránt figyelembe veszi. Dinamikusan változó egyensúlyi állapotnak tekinti.*"[20]

[18] U.o. 150.

[19] U.o. 149.

[20] www.nyme.hu/fileadmin/dokumentumok/atfk/

Az egészséget befolyásoló tényezők között a nyugati egészségnevelési irodalom számon tartja a következő tényezőket:

- egyéni:
  - nem
  - kor
  - genetikai adottságok/betegségekre való hajlam
  - pszichés tényezők
- életmód: táplálkozás, fizikai aktivitás, foglalkozás stb.
- környezeti hatások[21]

Sok hasonlóságot találunk az *āyurveda* és a nyugati orvoslás között: az egészség meghatározásához egyik sem elégszik meg a betegség hiányával; a környezetnek egyaránt nagy jelentőséget tulajdonítanak. Mindkettő fontos tényezőnek tartja az életmódot, hangsúlyozva a táplálkozás fontosságát. Szerepet kap a kor, a nem, és kiemelik az egyén aktív részvételét egészsége megőrzésében.

A nyugati orvoslásban is a konstruktív partneri-tanácsadói együttműködés váltja fel (lassan) a régi paternalista orvos-beteg kapcsolatot.

A tisztaság a nyugati egészségügyi megelőzési stratégiának is szerves része, de finomfizikai szinten (az elme tisztasága) nem nagyon értelmezi, és inkább a sterilitást érti alatta, a fertőző ágensek, mérgező anyagok elleni védekezés céljából. Mérgezésnek csak a durva tüneteket adó, életveszélyes állapotot tekinti, annak ellenére, hogy kemizációs korunkban órási vegyianyag-terhelésnek van szervezetünk kitéve.

Mindkettő alapvető célként tűzi ki az önmegvalósítást, és az egészséggel való összefüggésben látja, viszont nem egyformán értelmezi. Az egészségügyi törvény az anyagi célok maradéktalan elérését, a képességek anyagi szinten való maximális kifejlesztését érti alatta.

Az önmegvalósítás védikus értelmezése azt jelenti, hogy nem az anyagi testtel, hanem a lelki önvalóval azonosítjuk, és Isten örök szolgájának tekintjük magunkat. Az *ahiṁsā* elvét követve, ami azt jelenti, hogy Isten teremtését tiszteljük és óvjuk, nemcsak más élőlényeknek nem okozunk szenvedést, de saját testünkre is mint Isten teremtésére tekintünk, így megbecsüljük, mindent elkövetve épségének, egészségének megóvásáért.

A különbségek sorában lényeges, hogy a nyugati orvoslás a gyakorlatban minimális mértékben veszi figyelembe az egyének különböző alkatát (genetikai adottságok, betegségekre való hajlam). Elsősorban betegségeket gyógyít, bár hirdeti a holisztikus szemléletet, szűkebben értelmezi, és a gyakorlati alkalmazás még gyerekcipőben jár. Ezért időnként ironikusan betegségügynek nevezik, az igazat megvallva, nem alaptalanul.

A beteg „lelkének” nyomára csak a hospice ellátás során bukkannak rá a sok szenvedést tapasztaló munkatársak, a páciens haldoklása során, amikor a testével már jóformán semmit nem tudnak kezdeni. A lélekről szóló igazi tudás hiányában azonban hogyan is lehetne velük érdemben foglalkozni?

---

temetikak/TESTNEVELES TANSZEK/dr ihasz ferenc

[21] http://apolastan.uw.hu/modull/egeszsegneveles/egnev-egfejl-modul.html

Az egészségnevelés inkább elméleti szinten zajlik, mindennapi, gyakorlati, személyre szóló egészségmegőrzési tanácsadás az egészségügy keretében számottevően és hatékonyan nem történik. A „betegedukáció" hangzatos szólama alatt, inkább önigazolásként, némi brosúraosztogatás zajlik, melyekben néhány gyakoribb vagy éppen „népszerűbb" betegséggel kapcsolatos ismeretet, egyszerű megelőzési tanácsot juttatnak el az emberekhez.

Az alapvető *āyurvedikus* egészségügyi tudnivalókat viszont már családon belül átadják, mivel lényeges ismeretnek számítanak, mint nálunk az, hogy a gyereket megtanítják a zsebkendő használatára. Az iskolában pedig további fontos egészségügyi alapismereteket adnak át a gyerekeknek, pl. a helyes ételkészítést is megtanulják. Őszintén szólva elég furcsa, amikor valaki azt tudja, hogy milyen üzemanyagot kell tölteni az autójába, esetleg melyik benzinkúton lehet a jobb minőséghez hozzájutni, az ételek között viszont ebből a szempontból vakon válogat, vagy nem is válogat. Az akadémikus orvoslás tevékenységének tárgya – a megelőzés és a gyógyítás során egyaránt – döntően a durvafizikai test. Az ételek és egyéb tényezők finomfizikai hatását nem veszi figyelembe.

Az *āyurveda* – az akadémikus orvoslással szemben – nagy jelentőséget tulajdonít a tökéletes emésztésnek, és a tápanyagok nem megfelelő feldolgozása folytán keletkező anyagcsere melléktermékek szerepének a szervezet működészavarainak kialakulásában. A megfelelő emésztés biztosítására nagy hangsúlyt fektet, ehhez részletes ismerettel, hatékony eszközökkel, módszerekkel rendelkezik, számos tényezőt véve figyelembe. Ismét egy kiaknázható, kézenfekvő lehetőség az egészség megőrzésére.

A nem elhanyagolható különbségek ellenére mégis azt mondhatjuk, hogy a célkitűzés az egészségmegőrzésre lényegében azonos a két orvoslási rendszer esetében, és a részletekben is sok a hasonlóság.

3. Az āyurvedikus egészségmegőrzési módszerek alkalmazhatósága és előnyei

> „*Az* ayurvéda *tanítása szerint minden egyénnek hatalmában áll meggyógyítani önmagát. Így ez az élettudomány mindenkinek lehetőséget ad egészsége helyreállítására a test és annak szükségletei megértése révén.*"[22]

Az *āyurveda* tehát tökéletes komplementer medicina, kiváló egészségmegőrző rendszere sikerrel töltheti ki a nyugati diszciplína e téren bőven mutatkozó hézagait. A helyes táplálkozás megtanításának és széles körű alkalmazásának az egészségmegőrzés hatékony eszközeként nyilván nem lehet elvi akadálya. Az *āyurveda* által tanított, alkatokhoz illeszkedő táplálkozási előírások ismerete és használata számottevő előnyökkel járhat.

Az erőszakmentes, tehát a lakto-vegetáriánus étrend egészségügyi előnyének kijelentése és széleskörű ajánlása orvosszakmai körökben még jelenleg is komoly ellenállásba ütközhet. Pedig számos felmérési eredmény, szakmai vélemény bizonyítja az állati fehérje- és zsi-

[22] Lad 1990: 70.

radékfogyasztás kóroki szerepét a hatalmas népegészségügyi problémát jelentő civilizációs megbetegedések kialakulásában, és világméretű járványszerű terjedésében (pl.: *Kína-tanulmány*).

A holisztikus szemléletmódra való törekvést célul tűzi ki az egészségügyi törvény, ez az *āyurveda* segítségével finomítható, komplexebbé tehető, könnyebben gyakorlatba ültethető. Az *āyurveda* egyedülállóan hasznos *doṣa*-elmélete megtanulható, használata részletes, mindenre kiterjedő módszertani tudást és gyakorlati útmutatást biztosít a hatékony egészségmegőrzéshez, a környezettel való harmóniára törekedve a valódi holisztikus szemléletmódot erősíti.

Az autentikus *āyurvedikus* méregtelenítő eljárás, a *pañcakarma* teszi az *āyurvedát* napjainkban aktuálisabbá, mint valaha. A helytelen és jellemzően az ésszerű mértéket nélkülöző táplálkozás és a tökéletlen emésztés során felgyülemlő káros anyagcsere melléktermékek mellett nagy mennyiségű vegyi anyag terheli szervezetünket. Szakszerű eltávolításukra soha nem volt akkora szükség, mint korunkban.

A kötőerők tudományának ismerete és használata, valamint az *āyurveda* testfelépítési modelljében való gondolkodás összetett haszonnal járna az egészségmegőrzésben. A kötőerők figyelembevételével az egészséges táplálkozás új dimenziója nyílik meg, mellyel a durvafizikai test mellett a finomfizikai testre is jótékony hatást gyakorolhatunk. Megfelelő étkezési tanácsokkal az orvosok pácienseik tudatát is fejleszthetik, miközben kegyességet gyakorolnak, és a környezeti erőforrásokat is kímélik (diétás személyiségfejlesztés). Ez persze példamutatás nélkül nem megy. Ahogy Kṛṣṇa mondja a *Bhagavad-gītāban* (3.21):

> „*Bármit tegyen egy nagy egyéniség, a közönséges emberek a nyomdokába lépnek, és bármilyen irányadó mértéket szabjon meg saját példájával, az egész világ követi őt.*"[23]

A *Kína-tanulmányban* olvashatunk egy, a koszorúér-betegségek gyógyításában nagyon elkötelezett Esselstyn nevű kardiológusról, aki Clevelandben példamutatással és diétával ért el addig soha nem tapasztalt sikert a koszorúér-elmeszesedés folyamatának visszafordításában. A siker titka az volt, hogy ő maga és felesége is azt az állati táplálékoktól jórészt mentes diétát követte, amelyet súlyos szívbeteg pácienseinek előírt, közben telefonon rendszeresen érdeklődött állapotuk felől, biztatta, tanácsokkal látta el őket. Panaszaik és koleszterinszintjük drasztikusan csökkent, szívizmuk vérellátása pedig lényegesen jobb lett. A páratlan eredményről hallva egy hasonló szívbeteg orvos szintén kipróbálta és sikerrel alkalmazta az étrendet.

Az igazán sikeres kezelés elsősorban a beteg tudatát gyógyítja, mert ily módon a testi bajok is jobban orvosolhatók. Az egészségmegőrzés valójában Isten teremtésének tiszteletét, az általa teremtett testünk megóvását jelenti. Bármennyire is vigyázunk rá, nem örök, egyszer mindenképpen tönkremegy. A testben lakozó lélek azonban örök, boldogsággal és tudás-

[23] Bhaktivedanta Swami 2008.

sal teli.[24] Az igazi, teljes gyógyulás az önmegvalósítás, az, amikor lelki önvalónkkal azonosítva magunkat Istent szolgáljuk. A *Bhagavad-gītāban* (12. 6-7) Kṛṣṇa ezt mondja:

> *„Ó, Pṛthā fia! Gyorsan kimentem a születés és halál óceánjából azt, aki minden tettét Nekem felajánlva Engem imád, teljesen átadja magát Nekem, odaadó szolgálatban él, és elméjét Rám szögezve mindig rajtam meditál."* [25]

Felhasznált irodalom

Bhaktivedanta Swami, A. C.: *A Bhagavad-gītā, úgy ahogy van.* The Bhaktivedanta Book Trust, Stockholm, 2008.

Campbell, T. Colin – Campbell II., Thomas M.: *Kína-tanulmány.* Park Könyvkiadó, Budapest, 2012.

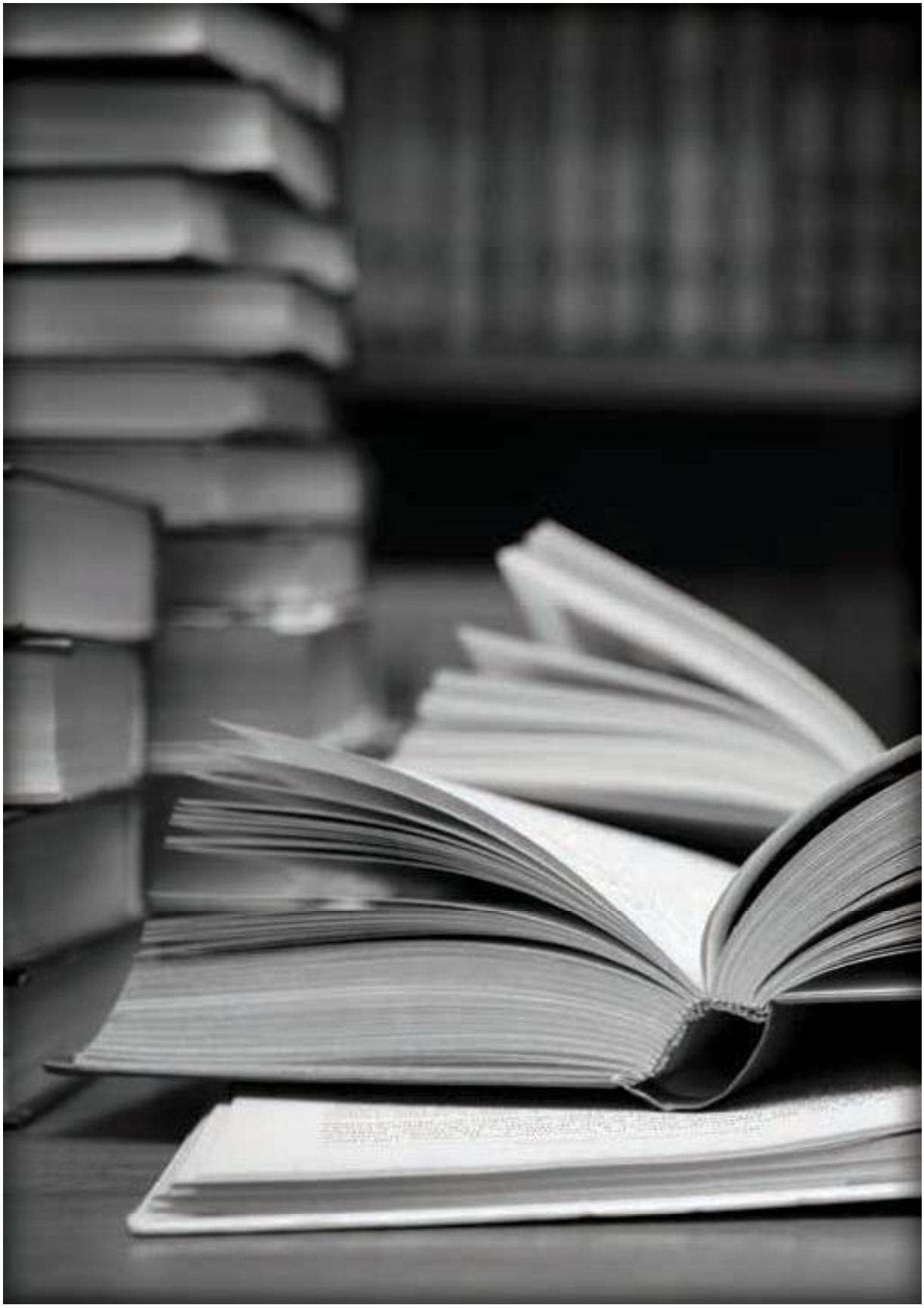
Dahanukar, Sharadini – Thatte, Urmila: *Ayurveda mindenkinek.* Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány, Budapest, 2004.

Emerging Europe Pharma and Healthcare Insight, January 2010.

Emoto, Masaru: *A víz rejtett bölcsessége.* Édesvíz Kiadó, 2007.

Frawley, David: *Ájurvédikus gyógyítás.* Lál Kft., Somogyvámos, 2010.

Joshi, Sunil V.: *Ájurvéda és pancsakarma.* Édesvíz kiadó, Budapest, 1999.

Lad, Vasant: *AYURVÉDA. Az öngyógyítás tudománya.* Édesvíz Kiadó, Budapest, 1990.

[24] Bhaktivedanta Swami 2008: 29.
[25] U.o.