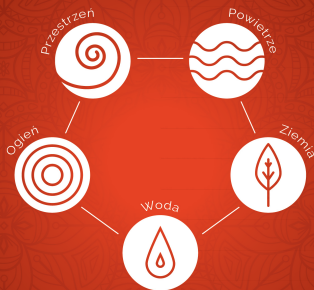


SEBASTIAN POLE



MEDYCYNĄ AJURWEDYJSKA

Fundamenty tradycyjnej praktyki

GALAKTYKA

SEBASTIAN POLE

Przedmowa:
DR VASANT LAD

MEDYCYNA
AJURWEDYJSKA

Fundamenty tradycyjnej praktyki

Przekład:
Katarzyna Babicz

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginalny:
AYURVEDIC MEDICINE
The Principles of Traditional Practice

Copyright © Sebastian Pole 2006, 2013
Foreword copyright © Dr Vasant Lad 2006, 2013

Niniejsze wydanie w języku polskim opracowano na podstawie wydania w języku angielskim z 2013 roku opublikowanego przez Singing Dragon, imprint należący do Jessica Kingsley Publishers.

Pierwsze wydanie w języku angielskim ukazało się w 2006 roku nakładem imprintu Churchill Livingstone Elsevier, należącego do Elsevier Limited.

All rights reserved.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

WYDANIE POLSKIE:
Copyright © for the Polish edition: Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2024
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-898-2

Konsultacja: Paweł Kwaśniewski
Konsultacja biochemiczna: mgr Jolanta Różycka
Współpraca: Edyta Sicińska, konsultant ajurwedy
i Karolina Nadolska, konsultant ajurwedy
Redakcja: Agnieszka Arciszewska
Korekta: Danuta Szulczyńska-Miłosz
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Master
Skład: Garamond
Druk i oprawa: READ ME

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni jednak żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, ani nie odpowiadają za niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji skorzystania z rad czy informacji zawartych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

- 7 Przedmowa
- 9 O autorze
- 11 Podziękowania
- 13 Wprowadzenie
- 15 Wstęp

CZĘŚĆ I

- 21 Rozdział 1. Historia ajurwedy i rozwój *materia medica*
- 35 Rozdział 2. Podstawowe zasady ajurwedy
- 85 Rozdział 3. Ajurwedyjskie ziołolecznictwo i farmakologia: *dravjaguna i bhaisadźja vjakhjana*
- 119 Rozdział 4. Terapia i leczenie ajurwedyjskie: *czikitsa*
- 144 Studia przypadków
- 147 Rozdział 5. Naukowe podstawy ajurwedy

CZĘŚĆ II

153 Rozdział 6. Opisy ziół

- 154 Wzór opisu zioła
- 156 Ajmoda
- 158 Ajwain
- 160 Aloes
- 162 Amalaki
- 164 Antrapachaka
- 165 Aragvadha
- 166 Arjuna
- 168 Ashoka
- 170 Ashwagandha
- 172 Babka jajowata
- 174 Bakuchi
- 176 Bala
- 178 Bhallataka
- 180 Bhringaraja
- 182 Bhumiamalaki
- 184 Bibhitaki
- 186 Bilva
- 188 Brahmi
- 190 Chiretta
- 191 Chitraka
- 193 Chryzantema indyjska
- 195 Cynamon
- 197 Cytryna i limonka
- 199 Czosnek
- 201 Damanaka
- 202 Daruharidra
- 204 Devadaru
- 205 Dhattura
- 206 Drzewo sandałowe

- 208 Gałka muskatowa
- 210 Gokshura
- 212 Gorczyca
- 213 Gotu kola
- 215 Goździki
- 217 Granat
- 219 Guduchi
- 221 Guggulu
- 224 Gurmar
- 225 Haritaki
- 227 Hingu
- 229 Imbir
- 231 Jaśmin
- 233 Jatamansi
- 235 Kadzidłowiec indyjski
- 237 Kalamegha
- 239 Kanchanara
- 241 Kapikacchu
- 243 Karavella
- 245 Kardamon
- 247 Kolendra
- 249 Koleus
- 251 Koper włoski
- 253 Kozieradka
- 255 Krishna jiraka
- 257 krokosz barwierski
- 259 Kumin
- 261 Kurkuma
- 264 Kushtha
- 266 Kutaja
- 268 Kutki
- 270 Lotos
- 272 Lukrecja
- 274 Manjishtha
- 276 Mięta
- 278 Mirra
- 280 Mustaka
- 282 Nasiona konopi
- 284 Neem
- 286 Pieprz
- 288 Pippali
- 290 Pit shirisha
- 291 Przędź chińska
- 293 Punarnava
- 295 Pushkaramoola
- 297 Rabarbar
- 299 Rącznik pospolity
- 301 Róża
- 303 Safed musali
- 305 Sariva
- 307 Sarpagandha
- 309 Senna
- 311 Shankhapushpi
- 313 Shatavari
- 315 Shilajit
- 317 Sól
- 319 Szafran

- 321 Tagarah
- 323 Tila
- 325 Trawa cytrynowa
- 326 Trivrut
- 327 Tulsi
- 329 Vacha
- 331 Vamsa lochana
- 333 Varuna
- 334 Vasa
- 336 Vidanga
- 338 Vidari

341 Rozdział 7. 52 popularne receptury ajurwedyjskie

- 341 *Asava, ariszta*: wina lecznicze
- 341 *Avaleha*: dzemy lecznicze
- 342 *Chyawanprash (czjawanprasz)*
- 344 *Czurna*: preparaty w proszku
- 344 *Avipattikara czurna*
- 345 *Hingvaszta czurna*: asafetyda Receptura na bazie ośmiu ziół
- 346 *Mahasudaršana czurna*: receptura dodająca blasku
- 347 *Puszjanuga czurna*
- 348 *Sitopaladi czurna*: słodki proszek na kaszel
- 349 *Trikatu czurna*: Receptura na bazie trzech przypraw
- 350 *Triphala czurna*: receptura na bazie trzech owoców
- 352 *Guggulu*: tabletki na bazie *Commiphora mukul*
- 352 Gokszuradi guggulu
- 353 Kaiśor guggulu
- 354 Kancanara guggulu
- 355 Punarnavadi guggulu
- 357 Triphala guggulu
- 358 Jogaradża guggulu
- 359 *Kvatha*: wywary
- 359 *Daśamula kvatha*: wywar z dziesięciu korzeni
- 360 *Mandżiszthadi kvatha*: wywar na bazie manjishthy
- 361 *Siddha ghrita*: medykowane ghee
- 361 *Amrita ghrita*

- 362 *Brahmi ghrita*
- 362 *Mahatikta ghrita*
- 362 *Phala ghrita*
- 362 *Śat dhouta ghrita*
- 362 *Shatavari ghrita*
- 362 *Tikta ghrita*
- 363 *Triphala ghrita*
- 363 *Jastjadi ghrita*
- 363 *Siddha taila*: medykowane oleje lecznicze
- 363 *Anu taila*
- 363 Ashwagandha taila
- 363 Bhringraja taila
- 363 Brahmi taila
- 363 Ksirabala taila
- 363 Mahanarjana taila
- 364 Maricyadi taila
- 364 Narayana taila
- 364 Paribhadra taila
- 364 Vaca taila
- 364 *Vati*: tabletki
- 364 *Candraprabha vati*: tabletki dodająca blasku księżycy

CZĘŚĆ III

- 369 Załącznik 1 Tabele**
- 391 Załącznik 2 Glosariusz schorzeń i sposobów ich leczenia**
- 397 Załącznik 3 Słowniczek terminów**
- 401 Załącznik 4 Adresy i strony internetowe**
- 405 Załącznik 5 Bibliografia**

- 409 Indeks**

Rozdział 2

PODSTAWOWE ZASADY AJURWEDY

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 35 | Filozofia <i>samkhja</i> i <i>pañczamahabhuta</i> : pięć pierwotnych elementów | 65 | Ajurwedyjska anatomia: <i>śarīrarcana</i> |
| 37 | Uniwersalne składniki: <i>guna</i> | 66 | Ogień trawienny: <i>agni</i> |
| 42 | Dosze: trzy humory: sprzymierzeńcy czy wrogowie? | 67 | Toksyny: <i>ama</i> |
| 45 | Trzy dosze: <i>tridosza</i> | 69 | Ajurwedyjski umysł: <i>manas prakriti</i> |
| 49 | Główne cechy każdej doszy: <i>dosza laksana</i> | 70 | Praktyki zgodne z porami roku: <i>rituczarja</i> |
| 56 | Siedem wspierających tkanek ciała: <i>sapta dhatu</i> | 81 | Etiologia choroby: <i>roga karana</i> |
| 64 | Kanały: <i>srotamsi</i> | 82 | Patologia i sześć etapów choroby: <i>samprapti</i> |
| | | 83 | Bibliografia |

Według ajurwedy cała materia składa się z pięciu elementów (*pañczamahabhuta*).
Niektóre części materii są ożywione, inne – nieożywione.

Czaraka Samhita Sutrasthana 26.10

Mądrzy uważają, że jeśli działanie przynosi złe skutki,
w terażniejszości lub przyszłości, nie należy go wykonywać.

Czaraka Samhita Vimanasthana 3.45

Rozdział ten służy za wprowadzenie do podstawowych zasad ajurwedy. Obejmuje wyjątkowe teorie, które stanowią podstawę praktyki ajurwedy, począwszy od ajurwedyjskiej kosmologii i teorii ewolucji, poprzez anatomię, fizjologię i umysł w ujęciu ajurwedyjskim, a skończywszy na zrozumieniu przyczyny i postępowania choroby.

Podstawowe zasady omówione w tym rozdziale to:

- Filozofia *samkhja* i pięć elementów (*pañczamahabhuta*)
- Trzy cechy (*guna*) natury: *sattwa*, *radžas*, *tamas*
- Trzy humory (*dosza*)
- Siedem tkanek (*dhatu*)
- Szesnaście kanałów (l.p. *srotas* i l.mn. *srotamsi*)
- Anatomia (*śarīrarcana*)
- Ogień trawienny (*agni*)
- Toksyny (*ama*)
- Ajurwedyjski umysł (*manas prakriti*)
- Praktyki zgodne z porami roku (*rituczarja*)
- Etiologia chorób (*roga karana*)
- Patologia (*samprapti*)

Filozofia *samkhja* i *pañczamahabhuta*: Pięć pierwotnych elementów

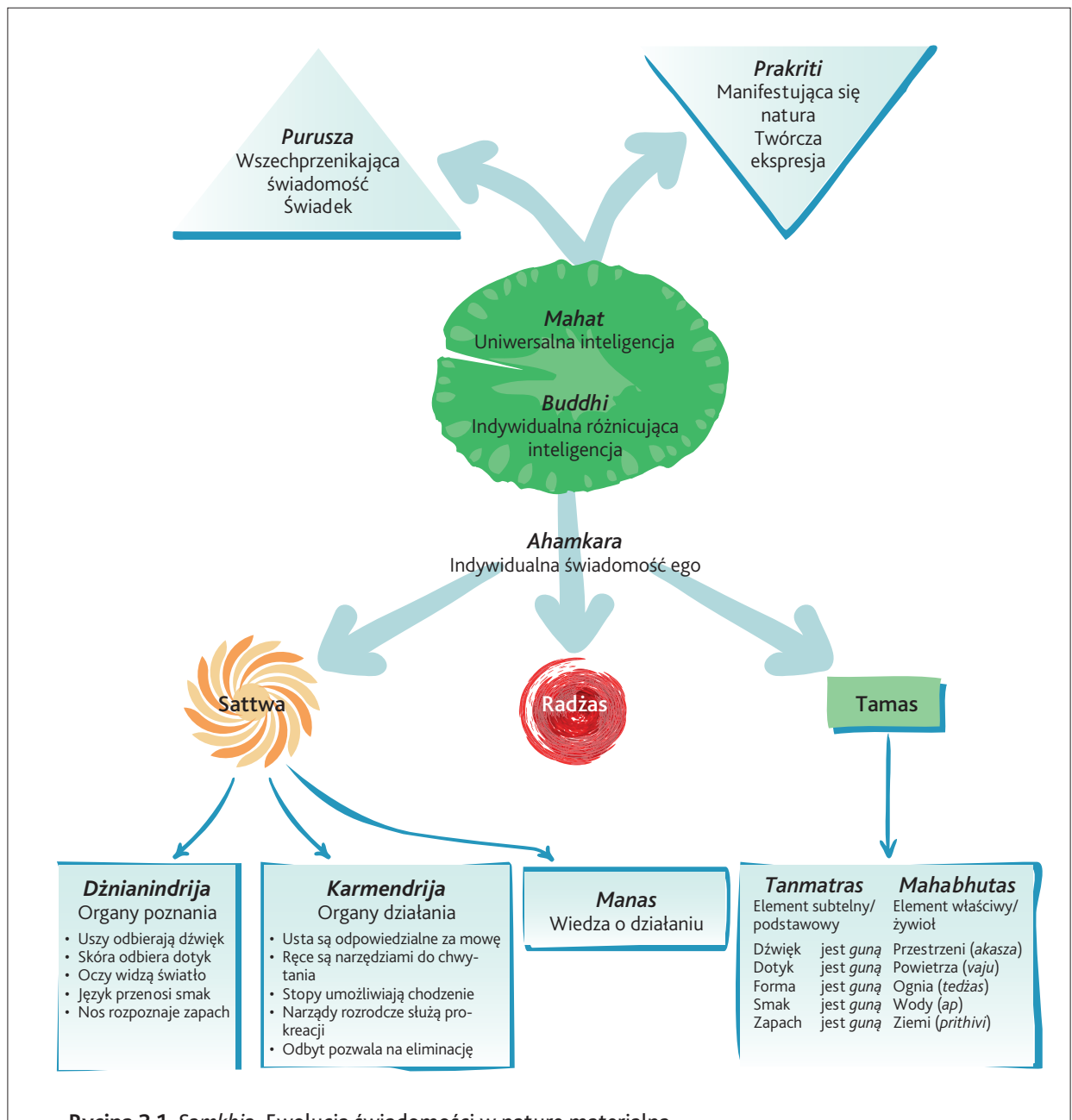
Kosmologia ajurwedyjska opiera się na teorii naturalnej ewolucji przedstawionej w *Samkhja Karika* (patrz ryc. 2.1; Iśwara Kryszna, III w. Koncepcje przedstawione przez mędrca Kapilę były wyraźnie widoczne znacznie wcześniej i odgrywały rolę w indyjskiej myśli ewolucyjnej od ok. 700 r. p.n.e.). Ten filozoficzny tekst opisu-

je ewolucję jako proces rozwijający się ze stanu pierwotnego bezruchu, w którym wszechprzenikająca świadomość (*purusza*) i przejawiona natura (*prakriti*) znajdują się w stanie równowagi. Kosmiczna równowaga zostaje zakłócona przez pożądanie, co powoduje zróżnicowanie tej jedności. Z tego subtelnego stanu bezruchu powstaje

dynamiczny stan ruchu. To właśnie z ruchu rozwija się świat przyrody.

Słowo *samkhja* oznacza „odnoszący się do liczb”. Wiąże się to z kategoryzacją ewolucji na zestaw 24 zasad (*tattwy*). Jest to system dualistyczny, oparty na ciągłym dialogu między dychotomiami wszechświata. Przeciwności te odnoszą się do par: subtelne – grube, podmiot – obiekt, niezamanifestowane (*avjakta*) – zamanifestowane (*vjakta*) doświadczenia. W stanie *avjakta* pierwotna świadomość (*purusza*) i materia (*prakriti*) współistnieją; znajdując się

w stanie doskonałej równowagi, reprezentują równowagę pierwotną. *Purusza* to stan biernej świadomości, *saksin*, cichy obserwator. Określana jako męska energia jest bezkształtna, bezbarwna, bezwonna i pozbawiona dostrzegalnych cech. Zgodnie z indyjskim podejściem do opisywania rzeczywistości w tradycji Upaniszad, energię tę definiuje się przez zaprzeczenie, *neti, neti*, czyli „ani to, ani tamto”. *Prakriti* w stanie *avjakta* jest niezamanifestowanym nasieniem, które posiada potencjał dla pełnego, fenomenalnego stworzenia. To sanskryckie słowo można



Rycina 2.1. *Samkhja*. Ewolucja świadomości w naturę materialną

przetłumaczyć jako „pierwsze działanie” – jest to siła, która zawiera zarówno iskrę, jak i ekspresję stworzenia. Określana jako kobieca jakość, ma formę, kolor i atrybuty doświadczania. Co więcej, *prakriti* odnosi

się do samej zdolności do doświadczania. Wskazuje to na aktywną świadomość, która ma wybór, kierunek i wolę. Jest zarówno siłą generującą, jak i generowanym obiektem.

Uniwersalne składniki: *Guna*

Całe doświadczenie opiera się na dualizmie, czyli rozróżnieniu między świadomym podmiotem a aktywnymi ewolucjami natury. Świadomość potrzebuje obiektu, czyli czegoś, czego może być świadoma, a materia musi być doświadczana. *Prakriti* jest utrzymywana przez trzy uniwersalne składniki/cechy (*guny*) jako jedna energia w zrównoważonym stanie napięcia. Te trzy aspekty łączą się w zmiennych proporcjach, tworząc manifestujące się zjawiska. Są one przyczynową formą natury. Obecne są w każdej ekspresji *prakriti* – czy to subtelnej, czy grubej – jeśli da się ją zaobserwować, znaczy to, że zawiera *guny*. *Sattwa* odnosi się do cech równowagi, równości i stabilności. Lekka (*laghu*) i świetlista (*prakasika*), zawierająca potencjał szczęścia, jest świadoma i inteligentna, porusza się do wewnątrz i w górę. *Radžas* generuje aktywność, zmiany i zakłócenia. Ruchliwa (*cala*) i pobudliwa (*upastambhaka*) jest motywatorem i energią ekspresji, ma siłę odśrodkową powodującą rozproszenie i dezintegrację. Ten ruch oddalający od centrum jest przyczyną bólu. *Tamas* jest jakością niemobilną, nieruchomą i zablokowaną. Jest ciężka (*guru*) i stwarza przeszkody lub zaburza percepcję (*varana*). Porusza się w dół i jest odpowiedzialna za degenerację. Poprzez siłę *tamas* pojawiają się złudzenia i pomieszanie.

Tamas nie cieszy się dobrą reputacją, ponieważ jest energią negatywną, skierowaną w dół. Jednak postrzeganie jej w takich kategoriach jest interpretacją błędną. *Guny* istnieją „w jednym określonym celu, tak jak lampy”. Fakt, że reprezentują sprzeczne właściwości, nie daje żadnej jakości pierwszeństwa przed inną. Łączą się one w jednym celu wyzwolenia (*moksha*) – ostatecznym celu wszystkich darszan – i świadomej egzystencji. W rzeczywistości stanowią jedną siłę o różnych uwidacznia-

jących się aspektach, które mają być wzajemnie „wspierające”, „produktywne” i „ujarzmiające”. Wspierają się one i utrzymują się nawzajem w ryzach. Są odpowiedzialne za siebie nawzajem, reprezentując zdolność do utrzymania, zachęcania lub ograniczania. Ich zróżnicowane proporcje wyjaśniają różnorodność natury.

Zakłócenie pierwotnej równowagi między *puruszą* i *prakriti*, które uwalnia schematy *gun*, jest wzorcem konceptualnym. *Samkhjakarika* opisuje ten proces: „Dla postrzegania natury przez ducha i dla odosobnienia (*kaivalja* równoczesne z *mokszą*) ducha istnieje zjednoczenie obu. Z tego zjednoczenia wynika ewolucja”. Często wykorzystuje się analogię do widzącego (*purusza*), prowadzącego aktywnego ślepcę (*prakriti*). Z tego katalizatora poszukiwania „przyjemności” i „izolacji” pochodzi ziarno całej filozoficznej i mistycznej pracy i debaty: „Kim jestem?”, „Co tu robię?”, „Czym jest materia, a czym duch?”. Ta „unia” *puruszy* i *prakriti* powoduje pomieszanie, czyli *advija* naszej prawdziwej natury. Myślimy, że jesteśmy obserwowanymi, a nie obserwującymi. Ten dylemat inspirowane wszystkie soteriologie¹ w kulturze indyjskiej.

Ewolucja świadomości

Twórcza moc *radžas* i stymulowane przez nią elementy pożądania (*raga*) odgrywają rolę w początkowym zarodku stworzenia. Pierwsza ewolucja *prakriti* nazywana jest *mahat*. Jest to uniwersalna inteligencja. Zostaje ona zróżnicowana w *buddhi*, czyli świadomości indywidualnej. Ten intelekt jest determinujący i dyskryminujący. Ze względu na bliskość *puruszy* w hierarchii ewolucyjnej *buddhi* jest zdolne do odczuwania. Dzięki tej umiejętności możemy rozróżniać między tym, co wieczne

¹ Soteriologia – wiedza religijna i teologiczna na temat zbawienia (przyp. tłum.).

i przemijające, rzeczywiste i nierzeczywiste. *Buddhi* w stanie *sattwy* charakteryzuje cnota, mądrość, nieprzywiązywanie i potęga. W stanie *tamas* do głosu dochodzą przeciwne jakości. Tutaj *guny* pokazują, w jaki sposób manifestuje się różnorodność życia; czasami objawiając się z jasnej, a czasem z ciemnej strony.

W wyniku dalszego różnicowania natury powstaje *ahamkara*, „ja – twórca”. Jest to zindywidualizowana świadomość, która działa jako proces. *Ahamkara* „posiada” różne aspekty ewolucji, przyjmując je za własne – identyfikuje się z nimi. Używamy „ja” w języku, aby odnieść się do indywidualnej tożsamości, która istnieje sama w sobie. To lingwistycznie błędne określenie tworzy intelektualną i empiryczną nieścisłość, ponieważ identyfikujemy się z „ja”, a nie ze źródłem. *Ahamkara* jest procesem niezbędnym do indywidualizacji, która ma miejsce w ewolucji natury. Błąd ignorancji (*avidja*) powstaje w wyniku skojarzenia *ahamkara* jako bytu „prawdziwego” i „oddzielnego”. „Ja”, które postrzega nas jako niezależnych od świadomości i niewspółzależnych, jest *ahamkara*. Poprzez to wyodrębnienie *gun*, jako różnych aspektów natury, różnicuje się i manifestuje z własną tożsamością ego.

Świat materialny

Z *sattwicznego* i *radžasowego* aspektu *ahamkara* rozwija się „zestaw jedenastu” zmysłów (*indrija*): pięć narządów poznania (*dźnianindrija*), pięć narządów działania (*karmendrija*) i umysł (*manas*). *Dźnianindrija* to potencjał doświadczania natury. Doświadczamy przejawionego świata poprzez zmysły. Są one chłonne i odbierają przepływ *prakriti* w jej licznych formach. Zmysły działają zarówno na poziomie subtelnym, jak i grubym; uszy odbierają dźwięk poruszający się w przestrzeni, skóra odbiera dotyk przenoszony przez powietrze, oczy widzą światło generowane przez ogień, język przenosi smak, który manifestuje się poprzez wodę, a nos przyjmuje zapachy wydobywające się z ziemi. Poprzez te zmysły poznajemy świat: słyszymy, czujemy, widzimy, smakujemy i wachamy. Są one interfejsem między światem wewnętrznym i zewnętrznym. Dla lekarza natomiast stanowią narzędzia diagnozy.

Karmendrija pozwalają na określone działania, które kierują określonymi doświadczeniami. Są czystą ekspresją i pozwalają na manifestację idei. Usta są odpowiedzialne za ekspresję, która jest przenoszona przez eter i dźwięk. Ręce są instrumentami chwytania, wykorzystującymi powietrze i dotyk. Stopy pozwalają na ruch, co wymaga dynamiki ciepła i ukierunkowania wzroku. Narządy rozrodcze są potencjałem do reprodukcji zawierającym się w wodzie i smaku. Odbyt umożliwia eliminację związaną z ziemią i zapachem. Sposób, w jaki wykonujemy te ekspresyjne działania, jest produktem *ahamkara*, natomiast nieodłączna jakość niezbędna do ich manifestacji jest wszędzie w postaci *prakriti*.

Manas – umysł – jest zarówno ekspresyjny, jak i receptywny. Obserwuje, postrzega i projektuje. Jest to uwarunkowany umysł zależny od określonych modalności *ahamkary*. Umysł pojmuje i kieruje narządami zmysłów i działania znajdującymi się pod jego wpływem.

Tamasowy aspekt *ahamkara*, napędzany dynamizmem *radžas*, generuje *tanmatra*, elementy podstawowe, subtelne. Są one „pierwotną miarą” (*tat-matra*), rdzennymi energiami przyczynowymi, które utrzymują potencjał wszystkich zmysłowych i elementarnych manifestacji. *Śabda* to dźwięk, *sparsa* to dotyk, *rupa* to forma, *rasa* to smak, a *gandha* to zapach. Oznacza to, że *śabda* jest protoelementem zawierającym doświadczenie i ekspresję znaną jako dźwięk. Definiują one pentagonalną strukturę wszechświata posiadającą pięć głównych elementów konstrukcyjnych. W procesie znanym jako *pañczakarana*, czyli pięciokrotne zwiększenie, *tanmatra* przekształca przyczynową *pañczatattwę* („tamtość” lub element) w jej grubą i przejawioną formę (*pañczamahabhutas*). *Tattwy* najpierw istnieją w sferze świadomości (*mahat*). Gdy przechodzą przez filtr *ahamkara*, manifestują się jako ekspresja uniwersalnej inteligencji, która stała się zróżnicowana i zindywidualizowana.

Każdy element, inaczej żywioł (*bhuta*), zawiera pewien zbiór atomów (*paramanu*). Ich gęstość zwiększa się, gdy ewoluują poprzez różne stany materii: eteryczny, gazowy, termiczny, płynny i stały. Każdy stan materii zawiera specjalny atrybut

(*viśesza guna*), który jest elementem nasiennym (*tanmatra*). Eteryczna *akasha* ma dźwięk *śabda*, gazowa *vaju* ma dotyk *sparsza*, termogeniczna *tedžas* ma formę *rupa*, płynna *ap* ma smak *rasa*, a stała *prithivi* ma zapach *gandha*. Te *tanmatra* łączą się w określone konfiguracje, w wyniku czego powstają grube atomy elementarne (*bhuta paramanu*). Teoria ta włącza pewną myśl wedyjską. Zasadniczo wedyjska *bhuta* (subtelny element) odnosi się do *samkhijskiej tanmatra* (protoelementu).

Ta różnorodność jest wynikiem zmiany gęstości. Eter (*akasha*) jest elementem źródłowym pochodzącym z umysłu. Oba mają ekspansywną i nieograniczoną jakość. Eter jest areną aktywności pozwalającą na interakcję i połączenie między wszystkimi zjawiskami. Jest ekspansywny, lekki, przejrzysty, subtelny, nieskończony i wszechogarniający. Przekształca się w powietrze (*vaju*) poprzez ruch. Powietrze jest jak wiatr: lekkie, subtelne, przejrzyste, ruchliwe, szorstkie, suche, nadaje kierunek i ma potencjał zmian. Ciągły ruch powoduje tarcie, które tworzy ogień (*tedžas*). Ogień jest gorący, ostry, przenikliwy, płynny, świetlisty, wznoszący się i rozpraszający. Pozwala na percepcję i daje ciepło. Powoduje kondensację, która daje wodę (*ap*). Woda jest wilgocią niezbędną do życia. Jest płynna, ciężka, mokra, miękka, chłodna i spójna. Koaguluje, tworząc ziemię (*prithivi*). Ziemia jest stała i stabilna. Jest odporna, gruba, ciężka, gęsta, twarda i nieruchoma. Każdy element zawiera w sobie fragment innych elementów.

Ajurweda rozwija koncept 24 *tattw Samkhji*, aby stworzyć ramy dla zrozumienia przepływu witalności (*radžas* jako *prana*) w ciele i wszechświecie. Wyjaśnia anatomię *dhatu* (tkanek) i *srotamsi* (kanałów) oraz fizjologię konstytucji (*prakriti*) poprzez schemat humoralny (*dosze*) wywodzący się z kombinacji elementów, żywności.

Samkhja to filozofia naukowa ukierunkowana na wyjaśnienie ludzkiego uwarunkowania, jakim jest cierpienie, a także ewolucji świadomości i natury. Jednocześnie jest soteriologią poszukującą ścieżki do wyzwolenia ze wszystkich błędnych identyfikacji i błędnych asocjacji, które skutkują cyklami cierpienia. Jest ograniczona – jak każda filozofia – przez definiowanie ustalonych zjawisk

opisujących rzeczywistość. Czerpie korzyści z bycia częścią szerszej struktury filozoficznej, która obejmuje inne sposoby postrzegania. Ajurweda jako nauka jest tłumaczona i umocniona przez tę szerszą perspektywę. Strukturę nadaje jej ewolucyjna teoria *Samkhja*.

Jak wspomniano powyżej, świat materialny składa się z bloków konstrukcyjnych, które ewoluują poprzez rosnące stężenie gęstości od subtelnego do grubego, od eteru do ziemi. Te „cegiełki” znane są jako „pięć wielkich elementów” (*pañczamahabhuta*) lub „takość” (*tattwa*). Jest to pięć pierwotnych elementów: przestrzeń/eter, powietrze/ruch, ogień/ciepło, woda/płyn, ziemia/ciało stałe (ramka 2.1).

Ramka 2.1. *Pañczamahabhuta*

AKASZA – PRZESTRZEŃ/ETER: zasada wszechobecności

Jakość: ekspansywna, lekka, subtelna, przejrzysta, nieskończona i wszechogarniająca przestrzeń;

Odnosi się do ucha i zmysłu dźwięku. Jest to arena, na której toczy się „życie”. W przestrzeni przemieszcza się dźwięk.

VAJU – POWIETRZE: zasada ruchu

Jakość: jak wiatr, lekkie, ruchliwe, przejrzyste, szorstkie, suche i nieregularne.

Odnosi się do nerwów, skóry i zmysłu dotyku. Wrażenia przechodzą przez skórę i nerwy, tak jak odczuwamy wiatr na skórze.

TEDŽAS – OGIENI: zasada iluminacji

Jakość: gorący, ostry, płynny, przenikliwy, świetlisty, światło wznoszące się i rozpraszające.

Odnosi się do oczu i zmysłu wzroku. Światło oraz postrzeganie* docierają poprzez oczy dzięki światłoczułym właściwościom siatkówki.

DŽALA/AP – WODA: zasada stabilności

Jakość: płynna, ciężka, mokra, nawilżająca, chłodna, miękka, spójna i stabilna.

Odnosi się do języka i zmysłu smaku. Aromaty i smaki są wyczuwalne tylko wtedy, gdy język jest mokry.

PRITHIVI – ZIEMIA: zasada stabilności

Jakość: gruba, gęsta, solidna, twarda, ciężka i stabilna.

Odnosi się do nosa i zmysłu węchu. Ziemiste i gęste przedmioty wydzielają zapachy.

* Odnosi się to do przedmiotu obserwowanego, który posiada kształt (*rupa/rupena*) i postrzegany jest dzięki oczom (*akszi*) i światłu (*tedžas/agni/jjota*), a rozświetlony przedmiot może być pojmowany dzięki zmysłowi postrzegania (przyj. konsult.).

Elementy te łączą się w różnych proporcjach, tworząc materialny wszechświat. Są one istotne dla ajurwedy, ponieważ tworzą podłoże dla konstytucyjnych humorów, a także tkanek, kanałów i produktów przemiany materii, jak również ramy do określania smaków i właściwości ziół i żywności. Różnią się od uporządkowanych w układzie okresowym pierwiastków współczesnej chemii, które są nieredukowalnymi składnikami materii, niepodzielnymi niezależnie od chemicznej interwencji. *Pañczamahabhuta* są bliżej związane ze „stanami” materii, w przeciwieństwie do ich redukowalnych elementów molekularnych.

GUNA: Cechy natury

Cechy natury mają bezpośredni wpływ na zachowanie fizyczne, nastawienie psychiczne i równowagę emocjonalną każdej osoby (ramka 2.2). Uciekając się do bardzo ogólnikowego przykładu, jogin-vegetarianin jest sattwiczny, zmotywowany dyrektor zarządzający jest radžasowy, a leniwy kanapowiec jest tamasowy. Słyszałem też wyjaśnienie odwołujące się do pudełka zapalek: pudełko to tamas, potarcie zapalki to radžas, a światło płomienia to sattwa; odpowiednio bezruch, ruch i światło. Właściwa równowaga wszystkich trzech *gun* stanowi wymóg zdrowej egzystencji.

20 ajurwedyjskich cech materii

Ajurwedyjska teoria *gun* poszerza to zrozumienie i rozbudowuje ten subtelny trójdzielny system na podział na dziesięć par przeciwstawnych cech fizycznych (*gurvadiguna*) (tab. 2.1).

Ten opis różnych cech natury daje nam słownictwo i język, dzięki którym możemy zrozumieć patologię, fizjologię i ziołolecznictwo energetyczne. Jest to istotna część tego systemu medycznego, która wiąże „energetyczny” stan danej osoby z konkretnym środkiem, który jest dla niej „jakościowo” odpowiedni. Mówiąc najprościej, „zimna” i „mokra” choroba wymaga „gorącego” i „suchego” lekarstwa (tab. 2.2).

Cechy te łączą się w roślinach w unikalnych proporcjach. Skutkuje to pewną dominacją jednej lub dwóch cech. Na przykład wysuszony imbir (*Zingiber officinale*) jest gorący, lekki i suchy, zatem lekarz wie, że imbir jest lekkostrawny, ogrzewa zimno i osusza

Ramka 2.2. Sattwa, radžas i tamas

Sattwa reprezentuje wszystko, co jest oświecające, inteligentne, kreatywne, współczujące i czyste.

Radžas reprezentuje wszystko, co dynamiczne, metaboliczne, gorące, niespokojne i samolubne.

Tamas reprezentuje wszystko, co jest bezwładne, nieruchome, nudne, nieświadome, ospałe i ignoranckie.

Tabela 2.1. Dwadzieścia cech materii (*gurvadiguna*)

Cecha	Przykład
ostry/pikantny (<i>uszna</i>)	imbir, czosnek, alkohol
lekki (<i>laghu</i>)	gotu kola, popcorn, ryż
suchy (<i>ruksza</i>)	guggulu, miód, proso
przenikliwy/ostry (<i>tiksza</i>)	tatarak, alkohol, sól
gładki (<i>ślakszna</i>)	olej sezamowy, ghee
stabilny (<i>sthira</i>)	jogurt, słodycze
miękki (<i>mridu</i>)	owsianka, ghee, awokado
płynny (<i>drava</i>)	woda, soki
subtelny (<i>śukszma</i>)	brahmi, ghee, miód, alkohol
śliski (<i>piczhila</i>)	olej, płatki owsiane
zimny (<i>sitia</i>)	neem, mięta, pszenica
ciężki (<i>guru</i>)	ashwagandha, jogurt, mięso
tłusty/śluzowaty (<i>snigdha</i>)	oleje, orzechy, shatavari
tępy/spowolniony (<i>manda</i>)	gałka muszkatołowa, tofu, jogurt
szorstki (<i>khara</i>)	bibhitaki, popcorn
ruchomy (<i>cala</i>)	przyprawy, chili
twardy (<i>kathina</i>)	orzechy, kokos, migdały, nasiona sezamu
stały/gęsty (<i>sandra</i>)	korzenie, ser
gruby (<i>sthula</i>)	bala, mięso, grzyby
czysty (<i>viśada</i>)	kiełkująca fasola

wilgoć. Kliniczne parametry są wyraźnie ukierunkowane przez *gunę* i energię rośliny. Ponadto ajurwedyjska *materia medica* opisuje charakter rośliny i jej wpływ na konstytucyjne zasady vata (V), pitta (P) i kapha (K). Zostało to dokładniej wyjaśnione w części książki poświęconej profilom roślin.

Tabela 2.2. Guni i ich wpływ na żywoty i dosze			Wpływ na doszę
Jakość (<i>guna</i>)	Element (<i>tattwa</i>)	Działanie (<i>karma</i>)	
Gożąca (<i>uszna</i>)	Ogień	Rozgrzewające, trawienne, porusza w górę i na zewnątrz, napotne (<i>svedana</i>)	V- P+ K-
Lekka (<i>laghu</i>)	Ogień, powietrze, przestrzeń	łatwe do strawienia, redukujące złogi, o charakterze redukującym (<i>langhana</i>)	V- P+ K-
Sucha (<i>ruksza</i>)	Ziemia, powietrze	Wysuszające, ściągające, odwadniające, zapierające	V+ P- K+
Przenikliwa/ostra (<i>tikszna</i>)	Ogień	Wchodzi głęboko w ciało i umysł, natychmiastowy efekt	V+ P+ K-
Gładka (<i>ślakszna</i>)	Woda	łagodzi napięcie, łączy i zmniejsza szorstkość	V- P+ K+
Stabilna (<i>sthira</i>)	Ziemia	Wspiera rozluźnienie, wywołuje ospałość	V- P- K+
Miękka (<i>mridu</i>)	Woda	łagodzi napięcie, zwiększa delikatność, zmniejsza twardość, uspokaja (<i>śamana</i>)	V- P+ K+
Ciekła/płynna (<i>drava</i>)	Ogień, woda	Utrzymuje w całości, smaruje i nawilża	V- P+ K+
Subtelna (<i>sukshma</i>)	Powietrze, przestrzeń	Wnika głęboko w tkanki, ekspansywny charakter, zwiększa świadomość	V+ P+ K-
Śliska (<i>piczhila</i>)	Woda	Leczy złamane kości, łagodzi, powoduje brak jasności, spaja (<i>lepana</i>)	V- P+ K+
Zimna (<i>śita</i>)	Woda	Chłodzi, spowalnia trawienie, napina, porusza się do środka i w dół, powstrzymuje (<i>stambhana</i>)	V+ P- K+
Ciężka (<i>guru</i>)	Ziemia, woda	Trudna do strawienia, buduje tkanki, przesuwa się w dół, powoduje zmęczenie, odżywia (<i>bramhana</i>)	V- P- K+
Tłusta/śluzowata (<i>snigdha</i>)	Woda	Trudna do strawienia, smaruje, odżywia, zwiększa miłość, nawilża (<i>kledana</i>)	V- P+ K+
Nudna/spowolniona (<i>manda</i>)	Ziemia, woda	Nabudowuje tkanki, powoduje stagnację, powolność, uspokaja (<i>śamana</i>)	V- P- K+
Szorstka (<i>khara</i>)	Powietrze	Zmniejsza nawilżenie, powoduje suchość skóry i tamiwość kości, zmniejsza elastyczność, sprzyja zadrapianiom (<i>lekhana</i>)	V+ P- K-
Ruchliwa (<i>cala</i>)	Powietrze	Zachęca do ruchu i zmienności, uwalnia	V+ P+ K-
Twarda (<i>kathina</i>)	Powietrze	Trudna do strawienia, daje siłę	V+ P- K+
Stać/gęsta (<i>sandra</i>)	Ziemia	Trudna do strawienia, zwiększa siłę strukturalną, wspiera wytrzymałość psychiczną	V- P- K+
Gruba (<i>sthula</i>)	Ziemia	Trudna do strawienia, powoduje niedrożność	V- P- K+
Jasna (<i>viszada</i>)	Powietrze, przestrzeń	Poprawia jasność	V+ P+ K-

ASHWAGANDHA

Nazwa zwyczajowa: **aszwaganda, witania ospała, żeń-szeń indyjski** (pol.), **winter cherry, indian ginseng** (ang.), **asgandh** (hin.)

Nazwa sanskrycka: **asvagandha**

Nazwa łacińska: **Withania somnifera – Radix (Solanaceae)**

Ashwagandha jest wyjątkowa, ponieważ działa zarówno jako środek wzmacniający, jak i uspokajający. Wzmacnia wyczerpany układ nerwowy, łagodząc objawy nadaktywności, takie jak niestabilność emocjonalna, pobudzenie lub stres. Ma podwójne działanie: energetyzujące i uspokajające. Jej nazwa, *ashwagandha*, oznaczająca „zapach konia”, pochodzi od zapachu jej świeżego korzenia, który pachnie jak koński mocz, a być może również od jej słynnych właściwości do zwiększania wytrzymałości seksualnej i podnoszenia libido do poziomu ogiera.

WŁAŚCIWOŚCI ENERGETYCZNE

Rasa (smak): cierpki, gorzki, słodki

Virja (energia): ogrzewająca

Vipaka (efekt potrawienny): słodki

Guna (właściwości): lekkie, tłuste

Działanie na dosze: VK–

Dhatu (tkanki): krwionośna, mięśniowa, tłuszczowa, kostna, nerwowa, rozrodcza

Srotas (kanały): rozrodczy, nerwowy, oddechowy

SKŁADNIKI

Alkaloidy: aszwagandyna, witanina, izopelieteryna, anaferyna

Laktyny steroidowe: witanolidy, witaferyny

Fitosterole: sitoinozydy, β -sitosterol

Saponiny

Żelazo

(Bone 1996, Williamson 2002)

DZIAŁANIE WEDŁUG AJURWEDY

Viszaja: zwiększa potencję seksualną

Balja: zwiększa siłę

Medhja: wspiera intelekt

Odžas vardhana: zwiększa odžas

Nidradżanana: wspomaga sen

Śukrala: zwiększa produkcję nasienia

Śothahara: zapobiega chorobom wyniszczającym organizm

Rasajana: odżywia i regeneruje

Vatakaphahara: łagodzi watę i kaphę

Vedanasthapana: działa przeciwbólowo

Śvasa: ułatwia oddychanie

DZIAŁANIE BIOMEDYCZNE

Adaptogen, środek odżywczy, przeciwzapalny, immunomodulujący, przeciwnowotworowy, łagodny środek uspokajający, przeciwbólowy, poprawiający

funkcjonowanie układu rozrodczego, przeciwanemiczny, afrodyzjak

WSKAZANIA

Tkanki: Osłabienie, niska masa ciała, wychudzenie, niedobór hemoglobiny, anemia, osłabienie po rekonwalescencji i wysiłku fizycznym. Należy zachować ostrożność podczas ciąży. Ma zastosowanie w przypadku zaburzeń równowagi w tkance mięśniowej, ponieważ zmniejsza stany zapalne, a także wzmacnia napięcie mięśni. Działa jako *rasajana* dla *mamsa dhatu* i anaboliów wspomagających budowę mięśni (Czaraka, Bhavaprakasza, Venkataraghavan i in. 1980). Ponieważ działa korzystnie na całą tkankę mięśniową, stosuje się ją jako środek wzmacniający serce, macicę i płuca, a także w celu zwiększenia masy i napięcia mięśni u rekonwalescentów, wolno rozwijających się dzieci i osób starszych.

Odporność: Choroby autoimmunologiczne, neutropenia, reumatoidalne i zwyrodnieniowe zapalenie stawów, nowotwory, a także przewlekłe choroby tkanki łącznej. Jako środek przeciwbólowy i przeciwzapalny jest powszechnie stosowana przy obrzękach lub bolesnych stanach artretycznych. Może wzmacniać osłabiony układ odpornościowy i chronić go przed wyczerpaniem z powodu przyjmowania leków immunosupresyjnych lub niewłaściwego stylu życia. Zwiększa liczbę białych krwinek. Uważa się, że ma zarówno właściwości immunosupresyjne, jak i odżywcze dla układu immunologicznego, dlatego jest uznawana za „prawdziwy” adaptogen (Tillotson 2001).

Płuca: Astma, kaszel i stany alergiczne wynikające z niskiej odporności z wysoką kaphą i watą. Zaleca-

na przy katarze siennym oraz alergicznym niezycie nosa wywoływany zaostrzeniem waty i kaphy.

Nerwy: Nerwica, bezsenność, lęk, natłok myśli, objawy nadaktywności, a także zespół nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi (ADHD). Szczególnie zalecana we wszystkich stanach powodowanych stresem, ponieważ ma szczególnie powinowactwo do *madżdza dhatu* i pomaga regulować ruch *vjana vaju* w sercu. Jej tropizm do układu nerwowego wykazuje korzystne działanie w przypadku stwardnienia rozsianego (Tillotson 2001). Rozluźnia podrażnione nerwy i odżywia centralny układ nerwowy, zwiększając tolerancję na stres. W przeciwieństwie do mocnych środków uspokajających, uspokaja, odżywiając.

Układ rozrodczy: Jej odżywczo-regenerujący wpływ na *śukra dhatu* pomaga złagodzić astenospermie (zwiększając ruchliwość plemników), oligospermie (zwiększając liczbę plemników) i słabą sprawność seksualną, a także pomaga złagodzić objawy impotencji (*Bhavaprakasha*, Paranjpe 2001). Jej unikalne działanie, czyli *prabhava*, polega na wzmocnieniu potencji seksualnej i produkcji nasienia. Olejek z ashwagandhy stosuje się również zewnętrznie przy impotencji.

Ginekologia: Doskonały środek wzmacniający mięśnie macicy. Stosowany przy zaburzeniach miesiączkowania powodowanych stanem niedoborowym wynikającym z zaostrzenia waty i skurczami macicy; bolesne miesiączkowanie, brak miesiączki, osłabienie.

Tarczycyca: Szczególnie zalecana przy niedoczynności tarczycy; pomaga regulować jej funkcjonowanie.

POŁĄCZENIA

- Pippali – do wzmocnienia efektu odżywczego; połączenie zalecane przy astmie i kaszlu.
- Bala, lukrecja, satavari – w przypadku zaburzeń układu rozrodczego.
- Brahmi, mandukarni, vacha – w przypadku zaburzeń układu nerwowego.
- Guggulu, kadzidło, kurkuma – w przypadku schorzeń artretycznych i zastoinowych.

PRZECIWSKAZANIA

Należy zachować ostrożność w przypadku nagromadzenia pittы i *ama*, a także w okresie ciąży.

Chociaż ashwagandha jest tradycyjnie stosowana w Indiach w czasie ciąży w celu wzmocnienia macicy i poprawy stanu zdrowia matki i dziecka, jej działanie spazmolityczne na macicę doprowadziło niektóre środowiska zachodniej fitoterapii do ustalenia zaleceń ograniczonego stosowania podczas ciąży (patrz McGuffin i in. 1997).

BEZPIECZEŃSTWO

Nie są znane żadne interakcje leków z tą rośliną. Istnieją pewne teoretyczne interakcje między ashwagandhą a lekami immunosupresyjnymi, na tarczycę i niektórymi lekami uspokajającymi, ale nie są one poparte dowodami naukowymi (Braun i Cohen 2003, 2004, Harkness i Bratman 2003). Ponieważ wydaje się, że ashwagandha ma pewne działanie hipoglikemizujące u ludzi, wskazane jest monitorowanie poziomu glukozy we krwi w stanach przedcukrzycowych (Low Dog 2002).

DAWKOWANIE

Dziennie 3–9 g suszonego korzenia lub 6–15 ml nalewki w proporcjach 1:3 i stężeniu 45%.

UWAGI

- Ashwagandha rośnie na piaszczystych, gliniastych glebach, bardziej suchych, w części Indii o klimacie umiarkowanym – w stanach Madhja Pradesz, Uttar Pradesz i Gudźarat – oraz Sri Lanki.
- W sprzedaży dostępne są korzenie ashwagandhy podzielone na cztery kategorie: korzenie kategorii A mają po 7 cm długości i są wyraźnie białe w środku, B mają 5 cm długości i taki sam wygląd środka, C mają 3–4 cm długości, a D to małe korzenie o żółtawym zabarwieniu.
- Jest najlepszym środkiem odżywiającym wątę i stosowanym przy wszystkich zaburzeniach tej doszy, wpływających na kości, plecy, kolana, biodra, uszy i okężnicę. Można ją stosować wewnętrznie i zewnętrznie.
- Łaciński epitet gatunkowy *somnifera* (ospała) odnosi się do relaksujących i ułatwiających zasypianie właściwości ashwagandhy.
- Aby uzyskać maksymalny efekt odżywczy, należy ją przyjmować z substancjami wspierającymi tkankę rozrodczą: mlekiem, ghee, mlekiem migdałowym czy miodem.

Podręcznik *Medycyna ajurwedyjska w przejrzysty,* kompleksowy sposób prezentuje teorie i tradycje ajurwedy, oferując współczesnym specjalistom z zakresu zdrowia dostęp do wyjątkowej wiedzy.

Publikacja omawia zasady, strategie leczenia, tradycyjną farmację i farmakologię ajurwedyjską oraz podstawy naukowe stojące za holistycznym podejściem do zdrowia. Edukuje odbiorcę we wszystkich aspektach tradycyjnego indyjskiego systemu uzdrawiania i wyjaśnia szczegółowo jego podstawowe zasady bazujące na rzetelnej wiedzy medycznej.

Podręcznik adresowany jest zarówno do praktyków, jak i do osób stawiających na polu ajurwedy pierwsze kroki. Napisany jest w sposób jasny, logiczny i dokładny. Autor – świetnie obeznany zarówno z ajurwedą, jak i z zachodnim ziołolecznictwem – przedstawia podstawowe zasady filozofii, diagnozowania i leczenia a także indywidualne właściwości rozległej ajurwedyjskiej *materia medica*.

Książka zawiera prawie 100 szczegółowych opisów ziół ajurwedyjskich oraz 50 tradycyjnych formuł leczniczych, w tym ich charakterystykę, zastosowanie, kombinacje, przeciwwskazania oraz informacje dotyczące bezpieczeństwa i dawkowania w każdym przypadku.



Książka *Medycyna ajurwedyjska* Sebastiana Pole'a to niezwykła publikacja, która nie tylko wprowadza czytelnika w świat ajurwedy, ale również przekazuje praktyczną wiedzę na temat stosowania ziół w codziennym życiu.

Warto zwrócić uwagę na zachwycający wstęp, który prezentuje historię i wielowymiarowość ajurwedy oraz zawiera wskazówki dotyczące wykorzystania darów natury. W książce znajdują się opisy niemal stu ziół i ponad pięćdziesiąt receptur, które stanowią najstarszą aptekę służącą do przywracania równowagi organizmu. Dzięki tej lekturze czytelnik może lepiej poznać siebie oraz swoją naturę, a także otrzymuje konkretne narzędzia, które pomagają cieszyć się zdrowiem. Jest to pozycja adresowana zarówno do osób rozpoczynających swoją przygodę z ajurwedą, jak i do zaawansowanych praktyków, którzy chcą wykorzystać tę wiedzę zawodowo. Autor w klarowny sposób przedstawia zasady ajurwedyjskiego ziołolecznictwa, co czyni tę książkę niezbędną dla każdego, kto chce włączyć te praktyki do swojego życia. Polecam ją z całego serca każdemu, kto pragnie w życiu zdrowia i harmonii.

Edyta Sicińska
konsultantka ajurwedy

Moje doświadczenie z praktyki lekarskiej, która łączy osiągnięcia medycyny zachodniej z wiedzą starożytnych systemów medycznych, pokazuje, że można zatrzymać rosnącą w zastraszającym tempie lawinę chorób przewlekłych i nieuleczalnych. Holistyczne spojrzenie na człowieka było podstawą rozumienia zdrowia i choroby przez tysiące lat. Ajurweda jest najstarszym systemem medycznym, dla którego zdrowie nie jest tylko brakiem choroby, ale pełni ją obejmującą fizyczny, psychiczny i duchowy dobrostan. Widziany z takiej perspektywy człowiek/pacjent to istota wyposażona w olbrzymi potencjał samoleczenia. Dzięki zrozumieniu filozofii ajurwedyjskiej możemy się nauczyć, jak żyć w zgodzie z naturą wewnętrzną i zewnętrzną, z Wszechświatem i samym sobą. Dlatego tak potrzebne jest to dogłębne i wyczerpujące kompendium wiedzy o ajurwedzie.

dr n. med. Preeti Agrawal



9 788375 798982
www.galaktyka.com.pl