

## AZ AYURVEDA, S ANNAK DIETOTERÁPIÁJA AZ EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉBEN

SZALKAI Iván

Keleti Gyógyászati Központ  
(Oriental Medical Center)  
H-2120 Dunakeszi,  
Széchenyi u. 72. B/2  
e-mail: szalkai1@axelero.hu

### AYURVEDIC DIETOTHERAPY IN HEALTH PRESERVATION

**Ayurveda is an ancient medicine originating from India. It promises good results also in today's environment. The dietotherapy is part of Ayurvedic medicine. It focuses primarily on a balanced diet with heavy emphasis on flavors and spices. Anabolic and catabolic foods. Every person belongs to a dosha, and every dosha has it's own dominant flavours and spices. For the prevention and treatment of common diseases we can use this new approach. With this new approach we can construct a personalized dietotherapeutic treatment plan, which is tailored to both person and symptoms.**

Az ayurveda az egyik legősibb gyógyászati rendszer, amely Indiában fejlődött ki, és perzsa közvetítéssel az ősi görög gyógyászat alapját is képezte. Az ayurveda írásos emlékei megközelítőleg 4000 évesek, és a mai napig meghatározó egészségügyi ellátási forma Dél-Ázsiában. Ma Indiában mintegy 200 egyetemen és főiskolán oktatják, hozzávetőleg 30 tudományos kutatóintézet vizsgálja és 67 tudományos folyóirat publikálja a vele kapcsolatos kutatási eredményeket. Idén ötödik alkalommal kerül megrendezésre az Ayurveda világkongresszus Bhopálban, Indiában. A IV. világkongresszus 4270 résztvevővel zajlott, ebből 270 fő külföldről – a világ 23 országából – érkezett. Magyarországot 12 fő képviselte 7 előadással. A jelenlegi kongresszuson 42 szekciót terveznek 4 nap alatt. A program áttekinti a tudományos eredményeket a nagyvilágban, a humán gyógyászat, az állatgyógyászat, a növénygyógyászat és az ayurveda filozófiai alapjai területén egyaránt. A WHO állásfoglalásában az ayurveda ajánlott, hivatalos gyógyászati módszer. Magyarországon is jogilag hivatalos, a képzési rendszerre azonban még gyerekcipőben jár.

Az ayurveda a nyugati allopathiás gyógyászati rendszer után a legelterjedtebb gyógyászat. A neve, az ayur-veda szankszrit eredetű kifejezés, amely az élet tudományát jelenti, s ahogy az indiaiak mondják, a hosszú élet tudománya. Mint minden ősi ismeret (tudomány), az ayurveda is szoros kapcsolatban van a környezettel, annak megfigyelésére és magyarázatára támaszkodik. Ezeket a megfigyeléseket a mai tudományos vizsgálati eredmények is alátámasztják. A világszemlélete, természetmagyarázata érthető módon tartalmaz régi indiai filozófiai, vallási elemeket (szankhja filozófiai világgépre támaszkodik, s ez jól megfelel az indiai társadalom misztikus életszemléletének), de ez nem gátja a modern természettudományokkal való kapcsolatának.

A modern nyugati egészségügy az elmúlt 200 éves történeté-

ben rohamos technikai és tudományos fejlődésen ment keresztül, szemléletében, módszereiben folyamatosan változik, megújul. A keleti élettudományok bár megőrzik a hagyományos szemléletüket, de emellett alkalmazzák ezeket a modern eredményeket, így az ayurvedában is fejlődött a sebészeti vonulat, s minden ayurveda kórházban megtalálható a mai laboratóriumi és képződiagnosztika, valamint a sürgősségi részleg. A szemlélet mellett megőrizték a logikai gondolkodást, a gyógynövények, a fizikai és diétás módszerek alkalmazását és az emberi tudattal való foglalkozást. Továbbá a modern gyógyászattal szemben, – melyre az akkut ellátásra korlátozó tévesztés jellemző – napjainkban egyre inkább előretör a prevenció, a civilizációs ártalmak, a rehabilitáció területén. A krónikus betegségek gyógyításában sok esetben jobb az eredményeik a nyugati gyógyászaténál.

A betegséggélméletében sajátos egyrészt, hogy a betegséget folyamatnak tekinti, amely különböző útvonalakon az anyagcsere kisiklásával kezdődik, s ahogy halad előre, egyre több problémát okoz a szervezetben, először általános szinten, majd funkcionális, később pedig organikus, szervi szinten. Míg nálunk a betegség a diagnózis felállításával kezdődik, addig az ayurvedában már a tápcsatorna működésének a változása kezelendő (pl. lepedékes nyelv). Természetes, hogy ebben az esetben enyhébb módszerekkel is eredményt lehet elérni. Napjaink társadalmát a gyógyszerhasználatra és az önmagával való nem törődésre szocializált. Az egyik értelmes, de lábfájós betegemnek el kezdtem magyarázni a laborleletekben látható funkcionális károsodásra utaló jeleket. Azt válaszolta, hogy jó-jó, de neki a lába fáj. Mindez arra utal, hogy nem értjük ezeket az összefüggéseket, azt, hogy a szervezeten belül mi, mivel, milyen kapcsolatban van.

Az ayurveda betegséggélméletének másik sajátossága, miszerint a világmindenség, a környezet, az ember és az ember funkcionális

működése egy egységet képez. A világot úgynevezett őselemek alkotják. Ez a fogalom azonban nem valódi elemeket jelent, hanem tulajdonságot, amelyet a környezetünkben lévő tárgyak, élőlények képviselnek. Olyan könnyed, hideg, mozgékony, mint a levegő, olyan sejtelmes, messze lévő, mint az űr, olyan mozgó, meleg, emésztő, mint a tűz, olyan stabil, hideg, csúszós, mint a föld, olyan folyékony, erős, tápláló, mint a víz. Ezek az ayurveda őselemei, amelyekben fel lehet ismerni a rizsföldön dolgozó ember környe-

zetét. A tapasztalatból, az elmékedésből így alakult ki a világgép. Ezek az őselemek határozzák meg – különböző áttétek útján – a dosákat, amelyek egyensúlya szükséges az egészséghez. Minden dosát (szakszrit szó, jelentése „ami elromolhat”) két őselem határozza meg. Ezek az őselemek határozzák meg az ételek „ízét” is. Az íz fogalom jelenti egyrészt az étel szájban érezhető ízét, másrészt az úgynevezett másodlagos ízt, amely az étel emésztése során keletkezik és érződik (1. táblázat).

1. táblázat

Table 1

Az ízek, és azok hatásai  
(Flavors and their effects)

Íz (Flavor)	Befolyásolt dosa (Affected dosha)	Elemek (Elements)	Íz hatásai (Effects of flavor)	Ételek (Food)
Édes (Sweet)	Kafa növelés (Kafa increase)	Víz, föld (Water, earth)	Testépítés (főleg zsírszövet) ösztönzése, súlynövekedés (Support of body building (mainly fat tissues), weight gaining)	Rizs, cukor, tej, tojás, gumós növények, hús (Rice, sugar, milk, egg, roots, meat)
Savanyú (Sour)	Pitta növelés (Pitta increase)	Föld, tűz (Earth, fire)	Ösztönzi az agnit, javítja az ízeletést (Supports agni, improves tasting)	Citrusfélék, paradicsom (Citrus, tomato)
	Vata csökkentés (Vata decrease)			
Sós (Salty)	Pitta növelés (Pitta increase)	Tűz, víz (Fire, water)	Kiemeli az ételek természetes ízét (Underlines the natural flavor of food)	Hal, só (Fish, salt)
	Vata csökkentés (Vata decrease)			
Keserű (Bitter)	Vata növelés (Vata increase)	Levegő, űr (Air, space)	Segíti a súlycsökkenést, fogyást (Helps losing weight)	Fűszerek, citrusfélék héja (Peel of spices, citrus)
	Kafa csökkentés (Kafa decrease)			
Csípős (Hot)	Pitta növelés (Pitta increase)	Tűz, levegő (Fire, air)	Fokozza az éhség és szomjúságérzetet (Increases hunger and thirst)	Bors, chili (Pepper, chili)
	Vata növelés (Vata increase)			
	Kafa csökkentés (Kafa decrease)			
Csípősen fanyar (Astringent)	Vata növelés (Vata increase)	Föld, levegő (Earth, air)	Jót tesz a bőrnek (Good for the skin)	Méz, amla (Honey, apple)
	Kafa csökkentés (Kafa decrease)			

Az ételekkel lehet a betegséget, a tüneteket okozó dosákat befolyásolni, ezért a kezünkben van egy sajátos terápiás módszer, amely élesen különbözik az általunk használt dietoterápiától. Az ayurveda nem foglalkozik az ételek kalóriatartalmával, fehérje, zsír és szénhidrát összetételével, mivel ezek a fogalmak az ayurveda kialakulásakor még ismeretlenek voltak, de pontosan leírja az egyes ízek hatásait, mind a szervezetre, mind az egyes betegségek esetében a tünetekre.

A dosák lényegében meghatározzák, jellemzik a szervezet működését. A három dosára röviden a következők jellemzők:

- \* Vata: mozgékony, vékony, hideg, száraz, ízületi és mentális betegségekre való hajlam, pozitívuma a gondolatgazdagság
- \* Pitta: melegség, energiatermelés, tápanyag és információ feldolgozása, menedzselés

- \* Kafa: stabilitás, megmozdíthatatlanság, nyugalom, megbízhatóság, kenés, nedvesség

Az emberek dosa struktúrájuk szerint csoportosíthatóak. Mindenkiben két vagy általában három dosa hatása érvényesül, ezért nem vagyunk egyformák. Különbözőségünk nemcsak a formánkban, hanem egyes szerveink működésében, az energiaháztartásunkban, energiaigényünkben, betegségekre való hajlamunkban is megnyilvánul, ezért kell minden embert egyedileg kezelni. A dosákhoz kötött tünetek lehetővé teszik az elváltozás korai stádiumában a kezelést megkezdését, mégpedig a dosákat befolyásoló hatásokkal, életmódi változtatással, étkezési szabályok módosításával.

Az, amit mi a betegség tüneteként értékelünk, sok esetben nem tünet, hanem sajátosság. Így például a vékony (vata) ember száraz bőre, székrekedése, szívritmus zavara, gondolat halmazai sajátosságnak tekintendő.

Érdekes – s talán az élelmiszeripar számára is elgondolkodtató lehet – az egyes ételek anabolikus és katabolikus besorolása. Ez alapján könnyen összeállíthatóak tápláló, roboráló és fogyasztható ételek.

2. táblázat

Table 2

**Ízek élettani hatásai**  
(Physiological effects of flavors)

<i>Anabolikus (fűtő)</i> (Anabolic (heating))		<i>Katabolikus (hűtő)</i> (Catabolic (freezing))	
Édes íz (Sweet taste)	XXX	Fanyar (Astringent)	XXX
Savanyú (Sour)	XX	Keserű (Bitter)	XX
Sós (Salty)	X	Csípős (Hot)	X

A 2. táblázatban látható, hogy energetizáló, tápláló (téli) ételek az édes, amely táplálja a kafa dosát, a savanyú és a sós, amely gátolja a vata dosát. A fanyar és a keserű a vata dosát növeli, a csípős a kafa dosát csökkenti.

Az ételek csoportosításánál nagy jelentősége van a fűszereknek. Az indiai fűszerek nemcsak az étel ízesítésére szolgálnak, hanem az ízcsoportba tartozás befolyásolására is. Emellett elmondható, hogy napjainkban a fűszerekről egyre erőteljesebb gyógyászati hatást írnak le. Például a legújabb tanulmányok mint tumorelles szereket említik a curcumát, a bazsalikomot. Szinte minden fűszer esetében – akárcsak a mi színes zöldségeink, gyümölcsjeink esetében is – erőteljes antioxidáns hatás tapasztalható. Külön ki kell emelni a nálunk kevésbé ismert és alkalmazott stresszoldó növényeket, mint az indiai ginzeng, a bazsalikom, vagy a speciális agyfunkciót javító brahmi és gotu cola növényeket. A mi dietoterápiánk nem használja ki a fűszerek ilyen hatásait, alapvetően a fűszerszegény étkezést javasolja.

Az indiai dietoterápia a megfelelő gyógynövényekkel együttesen alkalmazva, jelentős preventív és gyógyító hatással rendelkezik, amelynek applikálása a mi terápiás rendszerünkbe, emelne annak hatékonyságát a népbetegségekkel szemben folytatott küzdelemben. A népbetegségek (civilizációs betegségek) az életmóddal függnek össze, de egyelőre még nincs megfelelő válasz az életmód megváltoztatására. Az, ahogy élünk – a nyugati mentalitás, a fogyasztásorientált szemlélet, a gondolkodásmód, az értékvesztés, a táplálkozás elfordulása a természetestől, a fizikai és lelki egyensúly hiánya – mind az egészségünk romlásához vezet. A nyugati orvostudomány gondolkodási bázisának megfelelően, a diagnózisból

indul ki, szervi zavarokkal, s azok okainak felderítésével foglalkozik, tehát a szervproblémától indul visszafelé a kutatásban. Az ayurveda régen feltárta ezeket a problémákat, és megoldási javaslatokat adott rá a saját kulturális közegében. Feladatunk az lenne, hogy ezeket a tapasztalati eredményeket beemeljük a mi kulturális közegünkbe, illetve azzal kiegészítve, javítsunk rajta. Nem véletlen, hogy a pszichoanalitika úttörői – Freud, Jung – hosszasan tanulmányozták az indiai gondolatrendszereket, s meghonosították azokat a modern pszichoanalitikában, pszichológiában.

Az egészségmarketingnek, élelmiszermarketingnek az lehet az egyik feladata a jövőben, hogy Junghoz hasonlóan merítsen az ayurveda egészségmegőrző és táplálkozási elméleteiből, valamint gyakorlatából. Ezeket illessze be az életmódba, továbbá olyan étkezési és táplálkozási javallatokkal éljen, amelyek segítik az emberek egészségének a megőrzését.

Az uniós elvek annyira védik a lakosság vélt „érdekeit”, hogy tevékenyen gátolják a keleti elvek, módszerek, növények megjelenését. Természetesen megvan az oka annak, hogy ezek a szabályok szigorodnak. Szerencsénkre az ayurveda módszertana, a fűszerek és a gyógynövények ma már széleskörűen kutatottak, így a felhozott ellenérvek nem állják meg a helyüket a tudományos bizonyítékokkal szemben. A gyakorlatban a tudományos vizsgálatok logikai rendszere az alábbi módon épül fel: hipotézis, laboratóriumi bizonyítás, állat majd ember kísérletek. Sajátos helyzetet teremt az ayurveda esetében a tudományos vizsgálati logika. Elfeledkezünk ugyanis arról, hogy az „emberkísérleteket”, a napi alkalmazást már több ezer év óta végzik. A keleti növények, módszerek esetében nem azt a kérdést kell feltenni, hogy hatékony-e, hanem, hogy miért hatékony. Ez a kutatásnak a feladata. Ma már olyan – látszólag teljesen elméleti – fogalmak, mint a dosa, természetgyógyászati bizonyítékkal rendelkezik, és ezt úgy hívják, hogy genotípus-fenotípus kapcsolat, amely egy régi, alapos genetikai megfigyelés eredménye. Az egyes dosa csoportokhoz tartozó emberek számos, genom állományhoz kötődő paramétere eltér egy másik dosa csoporthoz tartozóétól.

Összefoglalásként elmondható, hogy az ayurveda egy ősi ága az orvostudománynak, amelyet napjainkban is számtalan egyetemen oktatnak és kutatnak, alátámasztva ezáltal működőképességét. Szemléletében eltér a modern orvostudománytól, azonban a gyakorlati tapasztalatok is igazolják használhatóságát. A betegség folyamat-szemléletéből adódóan korai tünetek megjelenése esetén preventív és gyógyító hatás tapasztalható az élelmezés terápiájának köszönhetően, amely az ízek, az őselemek és a dosák oldaláról közelíti meg az anyagcserét. Az ízek mellett jelentős – ma már igazolt – szerepe van a fűszerek alkalmazásának is.