

Аюрведа-это часть Вед , древних текстов, возраст которых ,по мнению ученых, от 3,5 до 6 тысяч лет.

Это наука о естественной жизни, дающая знания о поддержании здоровья и здоровом образе жизни, но главная её цель- вывести человека на путь освобождения от собственного невежества. Чтобы пройти этот тяжёлый путь, необходимо здоровое тело. Именно поэтому в Аюрведе делается основной акцент на здоровье и разработана целая система его поддержания.

Знаменитый врач средневековья Ибн Сина писал: «Готов больного исцелить всевышний, в заботе этой я как врач не лишний». Слово «врач» происходит от древнеславянского «врати», что означает говорить. Это специалист, который не только лечит, но и говорит, учит своего пациента. Врач- учитель. Его задача наставить пациента на тот путь, который необходим ему для избавления от проблем, чтобы дальше человек сам пошёл по этому пути. Истинный целитель пребывает в сердце каждого живого существа. И какими бы обширными знаниями в области медицины мы не обладали, нам не стоит считать себя хозяевами жизни.

Аюрведа- медицина более древняя, чем современная, она дольше проверена временем и более авторитетная. Она предлагает целостность человека с окружающим миром и целостность самого человека- его психики и тела, всех его систем и органов. Один из главных принципов Аюрведы- индивидуальный подход к каждому пациенту, учёт его конституциональных особенностей, определяющих питание, профилактику и способы лечения заболеваний. Диагностические методы аюрведической медицины более ранние и более простые. Например, диагностика по пульсу, по кожным покровам, по глазам, ушным раковинам, языку.

Каким образом можно предупреждать болезни? Во-первых, улучшая свой эмоциональный фон. Во-вторых, посредством правильного режима дня и питания. В-третьих, используя фиторецептуры, укрепляющие иммунную систему, нормализующие деятельность нейроэндокринной, пищеварительной и других систем организма.

С точки зрения ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения), здоровье- это состояние физического, психического, социального и духовного благополучия, а не просто отсутствие болезней. Аюрведа также считает, что если при физическом здоровье у человека есть социальные, психические или духовные проблемы- он не здоров. Не здоров человек, плохо адаптирующийся в обществе, тот, кто не умеет справляться со своими эмоциями, кто не может ответить себе на вопрос: «Для чего я живу?».

Аюрведа как в лечении, так и в профилактики заболеваний, опирается, прежде всего, на здоровый образ жизни пациента. Людям следует понять: здоровье зависит только от них самих. Аюрведа- не панацея, она указатель пути.

«Человек, стремящийся к долгой жизни, которая является средством для достижения четырёх целей: своего предназначения, материального благополучия, удовлетворения потребностей чувств и освобождения от невежества,- должен с глубокой верой обратиться к знанию Аюрведы.»

«Аштанга-хридайам-самхита»