

# Ajurwedyjskie metody leczenia

## 6. Ziołolecznictwo ajurwedyjskie

W każdym systemie medycznym stosuje się różne substancje lecznicze. We współczesnej medycynie są to przede wszystkim leki chemiczne, podczas gdy w medycynie naturalnej głównie pokarm i zioła. Ajurweda korzysta ze wszystkich substancji leczniczych ofiarowanych przez naturę oraz uczy specjalnego języka energii, dzięki któremu możemy zrozumieć właściwości tych substancji. Jej częścią jest całościowy system, służący wykorzystaniu wszystkich sił leczniczych, wszystkiego, co istnieje. Ajurweda umożliwia nam wykorzystanie całego bogactwa natury w celu uzdrowienia ciała, umysłu i duszy.

Ajurwedyjska nauka o substancjach uzdrawiających, czyli farmakologia ajurwedyjska, nosi nazwę *dravajaguna śastra*, czyli nauki o substancjach i ich właściwościach. Klasyfikuje ona substancje (*dravya*), ich właściwości (*guna*) oraz działanie (*karman*), uwzględniając ich interakcje. Nauka ta zajmuje się wszystkimi aspektami leków ziołowych i mineralnych, czyli ich rozpoznawaniem, stosowaniem, dawkowaniem oraz metodami przetwarzania. Choć w ajurwedzie stosuje się rozmaite minerały, jest ona przede wszystkim medycyną ziołową, tak więc w większości terapii stosuje się zioła.

Aby zalecić komuś dany lek, musimy poznać jego właściwości, by wiedzieć, w jaki sposób wpływa on na człowieka. W ajurwedzie leki przepisuje się na podstawie prawa jedności w naturze. Według tego prawa substancje lecznicze i ciało – jako produkty tych samych sił kosmicznych – są zbudowane w podobny sposób. Zioła wpływają na ciało zgodnie ze swoją naturą i właściwościami. Substancje o cechach przeciwstawnych służą do leczenia chorób związanych z zaburzeniem równowagi. To główna zasada obowiązująca w leczeniu ajurwedyjskim. Wszystkie substancje we wszechświecie składają się z pięciu podstawowych elementów łączących się w rozmaitych kombinacjach. Ponieważ ludzkie ciało jest złożone z tych samych elementów, wszystkie substancje można stosować jako leki, jeśli użyjemy ich w celu zlikwidowania zaburzeń żywiołów w ciele zgodnie z ich elementami składowymi. Ziołolecznictwo ajurwedyjskie dzieli się na kilka gałęzi.



Rysunek 5. Ziele brahmi

### Gałęzie ziołolecznictwa ajurwedyjskiego

- Ajurwedyjska farmakognozja – identyfikowanie substancji leczniczych na podstawie ich nazwy i formy. Proponuje ona różne klasyfikacje ziół oraz ich cech morfologicznych, czyli botanikę.
- Farmakologia ajurwedyjska – nauka o właściwościach i działaniu leków. Klasyfikuje ona leki zgodnie z ich energetyką według definicji ajurwedyjskiej.
- Farmaceutyka ajurwedyjska – ajurwedyjska technologia przygotowania leków, czyli wywarów, proszków, tabletek, pigułek, win ziołowych i olejów. Zajmuje się również zbieraniem i przechowywaniem ziół.
- Terapeutyka ajurwedyjska – nauka o stosowaniu leków zgodnie z zasadami ajurwedy. Opisuje ona, w jaki sposób stosować leki do leczenia choroby, uwzględniając dawkowanie, czas i sposoby podania leku oraz miejsca w ciele, przez które wprowadza się lek.

### Leki ajurwedyjskie

Czaraka dzieli substancje lecznicze na trzy grupy.

1 pożywienie	2 leki	3 trucizny
--------------	--------	------------

Substancje przyczyniające się do wzrostu tkanek, takie jak pszenica, ryż czy mleko, są uznawane za pokarmy. Substancje, które po dostarczeniu do ciała, są

wydalane przez układ pokarmowy w określonym czasie, po tym, gdy ich działanie lecznicze się zakończy, są uważane za leki. Do drugiej grupy należy większość ziół wpływających na przebieg procesów w organizmie, na przykład napotne zioła rozgrzewające, takie jak imbir. Zioła te nie są jednak pokarmem, ponieważ nie stanowią bezpośrednio budulca tkanek. Trucizny są szkodliwe dla tkanek i odkładają się w nich, wywołując wiele szkodliwych skutków. Odkładanie się substancji toksycznych zmniejsza zdolność funkcjonowania całego ciała, tak jak to się dzieje obecnie w przypadku różnych form zanieczyszczenia naszego środowiska metalami ciężkimi.

Kategorie te częściowo się zazębiają. Niektóre pokarmy mają właściwości lecznicze, na przykład jęczmień zwiększa częstotliwość oddawania moczu. Pewne zioła, zwłaszcza tonizujące, na przykład ashwagandha, przyczyniają się do wzrostu tkanek podobnie jak pokarmy. Trucizny w pewnym stopniu i w niewielkich ilościach działają leczniczo w przypadku chorób ostrych, przykładowo likwidują ból.

Według tej teorii wszystkie leki chemiczne są truciznami i muszą wywoływać skutki uboczne. Leki idealne, czyli bezpieczne, to te, które są eliminowane z tkanek, gdy ich działanie zakończy się, nie powodując przy tym żadnych szkód. Idealny lek powinien mieć cztery cechy:

- Być łatwo dostępny.
- Mieć zdolność usuwania choroby.
- Nie wywoływać żadnych skutków ubocznych, o ile jest przyjmowany we właściwy sposób.
- Zawierać wszystkie odpowiednie cechy smaku, energii i skutku po strawieniu, aby dawać pożądany rezultat.

### **Ajurwedyjska klasyfikacja leków**

Ajurweda podchodzi do kwestii ziół dogłębnie i wieloaspektowo. Uwzględnia wszystkie sposoby przygotowywania i wykorzystywania ziół. Klasyfikuje je na różne sposoby, zgodnie z ich zastosowaniem, energetyką, pochodzeniem oraz oddziaływaniem na dosze. Zanim wybierzemy określone ziele w celu leczenia, musimy uwzględnić wszystkie te czynniki.

### **Oddziaływanie ziół**

Zioła mogą mieć silne właściwości i dużą siłę oddziaływania (potencjał), tak jak bhallataka, który wywołuje poważne reakcje alergiczne, lub akonit, który jest trujący. Inne mogą mieć średnią siłę – do tej grupy należy większość ziół

o smaku gorzkim, ostrym lub cierpkim, takich jak pieprz kajeński, gorzknik lub kora białego dębu, które na krótką metę działają silnie i mogą mieć właściwości drażniące. Zioła mogą też oddziaływać łagodnie – wtedy nadają się do długotrwałego stosowania; zalicza się do nich zioła tonizujące, na przykład amalaki, lukrecję lub prawoślaz, które można traktować jak pożywienie lub suplement pożywienia. Jednakże w odniesieniu do wszystkich ziół istnieją wskazania i przeciwwskazania, które należy wziąć pod uwagę przy ich każdorazowym użyciu.

### **Źródło pozyskiwania**

Substancje różnią się właściwościami w zależności od pochodzenia, mogą więc być organiczne bądź nieorganiczne. Substancje organiczne są pozyskiwane albo od zwierząt, albo z roślin. Substancje odzwierzęce pochodzą od ssaków (rodzących się w macicy), ptaków i ryb (rodzących się z jaj), owadów (rodzących się w wilgoci) oraz robaków (rodzących się w ziemi). W przypadku roślin są to: duże drzewa dające owoce, lecz bez widocznych kwiatów (*vanaspati*), na przykład tropikalne drzewo figowe, średnie drzewa, które mają zarówno kwiaty, jak i owoce (*vrkṣa*), na przykład mango lub cytrusy, oraz krzewy, niewielkie rośliny (*virudha*), zioła i trawy (*oṣadhi*).

Substancje nieorganiczne to przede wszystkim minerały pozyskiwane w kopalniach, głównie w terenie górskim, a także te, które można znaleźć na pustyni, w morzu lub w innych miejscach.

### **Energetyka**

Ajurweda nadal klasyfikuje wszystkie substancje lecznicze według szczególnego systemu energetyki, który jest jednym z najważniejszych i najskuteczniejszych aspektów tego wspaniałego systemu medycznego. Uwzględnia on elementy składowe substancji, smak, potencję, skutek po strawieniu oraz specjalne działanie. Wszystkie te elementy objaśniamy poniżej. Jest to podstawowa ajurwedyjska metoda podchodzenia do problematyki ziół.

### **Działanie na dosze**

Ajurwedyjskie leczenie skupia się przede wszystkim na doszach, dlatego też zioła klasyfikuje się w odniesieniu do nich. Leki oddziałują w określony sposób na wata, pitta i kapha. Służą do tego, by dosze łagodzić, oczyszczać, pobudzać lub utrzymywać w harmonii i równowadze. Na określonych etapach leczenia niezbędne są wszystkie te działania. Działanie ziół na dosze jest na ogół przedłużeniem ich energetyki.

## Pięć elementów a zioła

Pięć wielkich żywiołów odpowiada za powstanie wszechświata i człowieka. Pomagają nam one zrozumieć, jak oddziałują zioła oraz jakie procesy przebiegają w organizmie. Poniżej przedstawiamy ich właściwości i działanie.

ELEMENTY – ZWIĄZKI	WŁAŚCIWOŚCI	DZIAŁANIE
ziemia – węch słodki, lekko cierpki	chłodna, wilgotna, powolna, ciężka, nieruchoma, solidna, twarda	pobudza wzrost, powoduje przybieranie na wadze, sprzyja zwartości tkanek, stabilności, sile, pobudza przepływ prany w dół (wydalanie)
woda – smak wszystkie smaki, przede wszystkim słodki	chłodna, wilgotna, powolna, ciężka, ruchoma, płynna, miękka, lepka	nawilża, natłuszcza, łączy, utrzymuje w roztworze, wywołuje zadowolenie
ogień – wzrok ostry, lekko kwaśny i słony	gorący, ostry, subtelny, szorstki, twardy, lekki, czysty	rozgrzewa, pobudza trawienie, dodaje połysku, poprawia cerę, oświetla, wywołuje łzawienie, pieczenie, ruch w górę (działanie wymiotne, wykrztuśne)
powietrze – dotyk cierpki, lekko gorzki	subtelne, twarde, chłodne, lekkie, czyste, ruchome	oczyszcza, dodaje lekkości, pobudza, wywołuje szorstkość
eter – słuch nie ma smaku	rozluźniający, subtelny, miękki, przenikający, rozróżniający, rozmiękczaający, zwiększający porowatość	udrażnia kanały, dodaje lekkości

Działanie substancji naturalnych zależy od tego, z jakich elementów się składają. Substancje elementu ziemi są twarde, solidne i gęste lub miękkie, dają się kształtować. W formie sproszkowanej wydzielają zapach. Substancje elementu wody zawierają pewną ilość płynu, zwykle soku lub wody. Substancje, w których dominuje element ognia, łatwo się kruszą, mają silny zapach i jasne kolory. Substancje, w których dominuje element powietrza, mają ciemne kolory, są cienkie, twarde, o strukturze niejednorodnej i szorstkiej fakturze. Substancje, w których

dominuje element eteru, są porowate, łatwo poddają się zgniataniu i rozkładowi, lecz nie mają ani koloru, ani zapachu.

## Energetyka substancji leczniczych

Najważniejsza ajurwedyjska metoda klasyfikowania leków uwzględnia ich energetykę, która jest powiązana z następującymi czynnikami:

1 smak – rasa	2 skutek po strawieniu – wipaka	3 energia – wirja	4 specjalne działanie – prabhawa
------------------	------------------------------------	----------------------	-------------------------------------

### Smak – rasa

Możemy doświadczać różnych smaków oraz ich właściwości. Ajurveda przyjmuje istnienie sześciu smaków, czyli rasa (esencji) – słodkiego, kwaśnego, słonego, ostrego, gorzkiego i cierpkiego. W każdym z nich przeważają dwa spośród pięciu żywiołów. Odpowiednią dietę i zioła dobiera się na podstawie żywiołów pasujących do doszy, którą mamy leczyć.

### Smak i smak drugorzędny

Każda substancja w świecie fizycznym jest złożona ze wszystkich pięciu żywiołów, choć dominować może jeden żywioł. Dlatego też nie istnieje substancja, która miałaby tylko jeden smak. Kiedy na przykład nazywamy jakąś substancję kwaśną, nie oznacza to, że nie ma w niej innych smaków, lecz jedynie to, że smak kwaśny dominuje, a pozostałe są drugorzędne. Te drugorzędne smaki noszą nazwę *anurasa*. Smak dostrzegamy natychmiast, podczas gdy posmak pojawia się dopiero później, po odczuciu smaku. Przykładowo ajurwedyjska mieszanka triphala ma bardzo silny cierpki smak, lecz pozostawia w ustach słodki posmak, który można wyczuć, pijąc wodę po zażyciu tego zioła.

### Elementy a smaki

ELEMENTY	SMAKI
eter + powietrze	<i>tikta</i> – gorzki
powietrze + ogień	<i>kaṭu</i> – ostry

ogień + woda	<i>lavana</i> – słonawy, stony
woda + ziemia	<i>madhura</i> – słodki, mdły
ziemia + ogień	<i>amla</i> – kwaśny
ziemia + powietrze	<i>kaṣāya</i> – cierpki

Do budowy tkanek ciała najbardziej użyteczne są żywioły ziemi i wody, ponieważ zwiększają masę ciała i ilość płynów w organizmie. Smaki słodki, kwaśny i cierpki, zawierające w pewnym stopniu żywioły ziemi i wody, też nadają się do tego celu. Smak słodki jest najsilniejszy, ponieważ w całości składa się z żywiołu ziemi i wody, dlatego jest głównym smakiem pokarmów. Smak kwaśny jest drugi z kolei co do właściwości odżywczych; dodatkowo zaspokaja pragnienie. Smak cierpki pozwala raczej zachować, niż zwiększyć ilość płynów w ciele, ponieważ ma działanie ochronne lub podtrzymujące.

Z kolei substancje o smakach gorzkim, ostrym i słonym, w których dominuje żywioł ognia i powietrza, stosuje się przede wszystkim do zmniejszania ilości tkanek ciała i eliminowania toksyn. Pod tym względem najsilniejszy jest smak gorzki, ponieważ składa się on z żywiołu powietrza, wody i eteru oraz redukuje inne cięższe żywioły. Drugi z kolei jest smak ostry, mający zdolność spalania cięższych elementów, dzięki temu, iż zawiera element ognia. Smak słony cechuje się także właściwościami zatrzymywania wody oraz spalania toksyn, a zatem ma zdolność zarówno tworzenia, jak i redukowania.

### Określanie smaku na podstawie opisu roślin

Możemy określić smak rośliny na podstawie jej opisu botanicznego. Rośliny mające w pełni wykształcone cechy, takie jak korzenie, łodygi, gałęzie, liście, kwiaty i nasiona lub owoce, są zazwyczaj przyjemne, słodkie w smaku i bogate w wartości odżywcze. Do tej grupy należy większość drzew owocowych. Swoją rozwój i swoje wartości odżywcze zawdzięczają one elementom ziemi i wody. Rośliny, które są długowieczne, duże i twarde, zazwyczaj mają smak cierpki, który jest związany z elementami ziemi i powietrza. U wielu drzew, które nie kwitną, smak zawiera się w liściach; tak jest na przykład w przypadku dębów i klonów. Choć smak kwaśny pochodzi z elementu ziemi i ognia, to rośliny o smaku kwaśnym są mniej masywne, potrzebują więc podpórek, tak jak drzewa cytrusowe lub rośliny jagodowe.