

Shkurt për shkencën e Ajurvedës

Të gjithë duan të dinë për tipin e trupit të tyre, për natyrën themelore ose për ndërtimin e trupit, gjendjen e *tridosha saptad'batu* dhe *odxhasin* në trupin e tyre. Si ta ruajnë *tridoshën* në ekuilibër dhe shumë mënyra për të shtuar *saptad'batun dhe odxhasin*. Si ta shfrytëzojmë terapinë e rinimit dhe natyrën e përdorimit të rinimit për të arritur një shëndet të fortë dhe jetëgjatësi? Çfarë masash duhen përdorur gjatë pjekurisë mashkullore për shtimin e fuqisë së trupit. Ekzistojnë shumë pyetje të tilla, prej të cilave njerëzit duan të gjejnë përgjigjet e duhura shkencore.

Në çdo vetëdije ekziston dëshira për të marrë vesh rrënjën e shkaqeve të sëmundjeve dhe mënyrën e zhdukjes. Për të kënaqur këtë kureshtje, njerëzit mund të studiojnë shkencën mjekësore ose të lexojnë *Çarahën, Sushrutën D'hanvantarin, Nighantusin* dhe literaturë tjetër ajurvedike dhe vede.

Në epokën e tanishme, në traditën e gjerë -nga vedat e deri te Ajurveda, i respektuari Açarja Ballkrishna ishte shkencëtari më i shquar dhe më i vërtetë, i cili ndihmoi në rivendosijen dhe përhapjen e ajurvedës. Njohuritë e *Maharshi Çarakës, Sushrutës, D'hanvantarit* dhe të shenjtëve të tjerë kanë zënë vend thellë në të. Në cilësinë e përfaqësuesit të traditave të vërteta, zoti Açarja ka punuar me sinqeritet për të mirën e miliona njerëzve. Ai mbledhi me sukses thelbin e ajurvedës në librin "Shkenca e Ajurvedës", i ngjashëm me mbylljen e oqeanit në brokë (*gagar me sagara*). Duke lexuar librin e tij, mund të kuptohen me lehtësi bazat e ndërtimit të trupit, sëmundjet në trup dhe mënyrat për të shpëtuar prej tyre. Për herë të parë parimet themelore të ajurvedës demonstrohen në mënyrë estetike dhe, në të njëjtën kohë, në mënyrë të gjallë. Unë jam absolutisht i sigurt se duke e lexuar me vëmendje këtë libër, mund të arrish gjatësinë e jetës deri në 100 vite. Për të patur njohuri të përgjithshme në fushën e ndërtimit të trupit, ushqimit, mënyrës së jetës dhe të shëndetit, të gjithë, duhet ta lexojnë, padyshim, këtë libër.

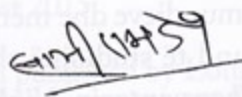
Ky libër i vë si qëllim vetes të arrije në çdo shtëpi dhe në çdo familje. Prandaj duhen bërë përpjekje që sa më shumë njerëz të marrin dobi nga ky libër. Sot miliona njerëz vdesin para kohe për shkak të shumë sëmundjeve,

në kohën kur ilaçet e shtrenjta janë të panevojshme, nuk duhen operacione të shtrenjta. Vizita dhe spitalet e shtrenjta ia kanë marrë njeriut të zakonshëm shërimin. Më tepër se kaq, për hir të shërimit, pacientin e tërheqin në një rreth vicioz, prej të cilit ai shkëputet vetëm pas vdekjes. Me anën e këtij libri, njerëzit e shpëtojnë veten nga gabimet që bëhen në emër të shërimit. Përveç kësaj, njerëzit mund ta mbështesin vetveten nga pikëpamja mjekësore. Ne pohojmë se *arogija (shëndeti)*, është e drejta jonë nga lindja”.

Lexojeni këtë libër, frymëzoni edhe të tjerët ta lexojnë atë dhe do të bekoheni me shëndetin e fortë.

“Sarve bhavantu sukhinah, Sarve santu nirāmayāḥ.”

Le të jenë të gjithë të shëndetshëm, le të jenë të gjithë të lirë nga sëmundjet, duke iu uruar lumturi, shëndet dhe mirëqenie për të gjithë.



Swami Ramdev

Përmbajtja

	Faqe
Kapitulli 1	
Hyrje në Ajurvedë	1-15
1. Çdo të thotë Ajurvedë	1
2. Vetitë unike të mjekimit ajurvedik	3
3. Ajurveda dhe fushat e saj të ndryshme	11
4. Ashtanga Ajurveda; tetë degët e Ajurvedës	12
Kapitulli 2	
Bazat e Ajurvedës	16-82
1. Pesë elementët themelorë dhe Ajurveda	16
2. Principi i tredoshit: tri prirje biologjike	18
(I) Vajju ose Vata dosha, energjia e lëvizjes	20
- Cilësitë natyrore të Vata doshës	22
- Shkaqet e acarimit të Vata doshës	23
- Simptomat e acarimit të Vata doshës	23
- Mënyrat e ekuilibrit të Vata doshës	24
- Simptomat e nivelit të ulët të Vata doshës dhe mjekimi	25
- Sama dhe Nirama Vata	26
- Vata dosha dhe nëntipet e saj	26
(II) Pitta dosha: energjia e biotransformimit dhe përpunimi i ngrohtësisë	28
- Cilësitë e natyrshme të Pitta doshës	29
- Shkaqet e acarimit të Pitta doshës	30
- Simptomat e acarimit të Pitta doshës	30
- Mënyrat e balancimit të Pitta doshës	31
- Simptomat e nivelit të ulët të Pittës mjekimi i tyre	32
- Sama dhe nirana Pitta	32
- Pitta dosha dhe nëntipet e saj	32

(III) Kapha dosha: tema e ndërtimit (e stabilitetit)	
dhe grasatimet (uniteti)	34
- Cilësitë natyrore të Kapha doshës	35
- Shkaqet e acarimit të Kapha doshës	35
- Simptomat e acarimit të Kapha doshës	37
- Mënyrat e ekuilibrit të Kapha doshës	37
- Simptomat e nivelit të ulët të Kaphës dhe mjekimi i tyre	37
- Sama dhe nirana Kapha	38
- Nëntipet e Kapha doshës	39
3. Prakriti: përcaktimi i tipit të trupit tënd	40
4. Trajopastambha: tri shtyllat mbështetëse të trupit	47
5. Saptad'hatu. Shtatë indet kryesore në organizëm	50
- Rasa d'hatu (plazma ose lëngu ushqyes)	53
- Rakta d'hatu (gjaku)	53
- Mamsa d'hatu(indet e muskujve)	54
- Meda d'hatu (indi dhjamor dhe dhjami)	55
- Ast'hi d'hatu (indi kockave)	56
- Madxa d'hatu (palcë eshtrash)	56
- Shukra d'hatu (indet riprodhues ose gjenerues)	57
6. Odxhas – Thelbi jetësor	58
7. Upad'hatu: sub-indet	60
8. Mallet ose nxjerrjet	62
- Fekalet	63
- Urina	64
- Djersa	65
- Mbeturina të tjera	65
- Lidhja mes dosha, d'hatu dhe malleve	66
9. Tretja e ushqimit dhe metabolizmi	66
- Llojet e zjarrit	67
- Zjarri tretës	67
- Zjarret prej pesë elementesh	68
- D'hatu agni	69

10. Fuqia fizike	73
- Verifikimi i psikikës	74
- Verifikim i pajtueshmërisë	75
- Karakteristikat e njeriut energjik dhe të fuqishëm	76
- Mungesa e fuqisë lidhet me fuqinë fizike	76
11. Shprotet: Kanalet e organizmit	77
- Funksionet e shrotave	78
- Shprotet dhe lindja e sëmundjeve	78
- Llojet e shproteve	79

Kapitulli i 3

Organizmi dhe fuqitë e tij jetësore

83-113

1. Tri përmasat e jetës	
- Tri përbërësit e jetës-trupi, arsyeja (psikika) dhe shpirti	83
- Trupi	84
- Arsyeja (psikika)	85
- Shpirti (Uni i vërtetë ose vetëdija)	89
2. Pança Pançaka: pesë grupet	91
3. Pançakosha: pesë guaskat shpirtërore të trupit	94
- Guaska ushqimore ose fizike	95
- Guaska ajrore jetësore	97
- Guaska e arsyes	99
- Guaska mentale	99
- Lumturia ose guaska emocionale	99
4. Fiziologjia e trupit dhe Ashtaçakra: tetë çakrat	100
- Ngjyrat e Atshaçakrës dhe qasja e tyre shkencore	101
- Përshkrimi i tetë çakrave	102
- Joga dhe Ashtaçarka	105
- Lidhja e ashtaçakrës me praktikën e ndryshme të jogës dhe të kundalini jogës	108

Kapitulli 4

Natyrë e substancës materiale

114-142

1. Rasa: Shija	116
- Rasa dhe pesë elementët	116
- Rasa dhe dosha	117
- Rasa dhe d'hatu	117
- Rasa dhe malla	117
- Klasifikimi i rasave (shijeve) tek tekstet ajurvedike	118
- Shija e ëmbël	118
- Shija e thartë	119
- Shija e kripur	120
- Shija pikante	120
- Shija e hidhur	122
2. Vetitë	123
3. Potencia	126
4. Vipaka: efekti post - tretës i ushqimeve	127
5. Prabhava: veprimi specifik	128
6. Llojet e substancave sipas veprimeve	130
7. Ushqyerja e përditshme, sëmundjet e rëndësishme dhe mjekimi	132
8. Mjetet medicinale shtëpiake	136

Kapitulli i 5

Horizontet e shëndetit - Qëndrimi Ajurvedik

për një mënyrë jetese të shëndetshme

143-193

1. Zakonet e të ushqyerit dhe mënyra e jetesës gjatë ditës	143
2. Zakonet e ushqimit dhe sjelljes gjatë natës	162
3. Mënyra e parregullt e jetesës: shkaku kryesor i obezitetit ose dobësisë	166
(A) Obeziteti ose mbipeshë: simptomat, etiologjia dhe kurimi	166
(B) Dobësia ose nën-peshë: simptomat, etiologjia dhe kurimi	169
4. Zakonet e të ushqyerit dhe sjellja në stinë të ndryshme	171

5. Frenimi i dëshirave të natyrshme: mospërmbajtja e dëshirave	187
6. Dëshirat e kontrolluara	193

Kapitulli 6

Faktet dhe rregullat dietike	194-210
-------------------------------------	----------------

1. Faktet për ushqimin	194
2. Dieta e përshtatshme	201
3. Produktet ushqimore të papërshtatshme dhe kombinimet e tyre	203
4. Sëmundjet që shkaktohen nga ushqimet e papajtueshme dhe kurimi i tyre	207
5. Produktet e favorshme dhe kombinimi i tyre	210

Kapitulli 7

Karakteristikat e lëngjeve kryesore dhe anupanave	211-232
--	----------------

1. Uji	213
2. Qumështi i arrave të kokosit	218
3. Qumështi i lopës	219
4. Kosi	222
5. Dhalla	223
6. Gjalpi	225
7. Gjalpi i tretur	225
8. Vaji bimor	227
9. Mjalti	230

Kapitulli 8

Klasifikimi i sëmundjeve dhe ekzaminimi	233-265
--	----------------

1. Klasifikimi i sëmundjeve	233
2. Katër bazat e kurimit (Katër faktorët e rëndësishëm për kurimin e sëmundjeve)	242

3. Metodatat e analizës së shkaqeve të sëmundjes	245
(A) Mjetet e dijeve të vërteta	246
- Prova e autoritetit:	246
- Perceptimi ose vëzhgimi i drejtpërdrejtë	246
- Anumana (hipoteza ose konkluzioni)	247
- Jukti (shkaku)	248
(B) Zbulimi i sëmundjes me ndihmën e anketimit	249
4. Metodatat e ndryshme të diagnostikimit të sëmundjes	250
(A) Pesë shenjat e diagnostikimit	250
- Etiologjia (shkaqet e sëmundjes)	251
- Shenjat paralajmëruese	253
- Shenjat dhe simptomat e dukshme	254
- Terapia zbuluese	254
- Patogjeneza	255
(B) Gjashtë fazat e shfaqjes së sëmundjes	256
- Grumbullimi	256
- Acarimi (zhbalancimi)	257
- Përhapja	257
- Vendi i shfaqjes (lokalizimi)	257
- Shfaqja e simptomave	258
- Diferencimi ose rrjedha kronike e sëmundjes:	258
(C) Tetë metodatat ajurvedike të kontrollit të sëmundjes	258
- Kontrolli i pulsit	259
- Analiza e urinës	261
- Analiza e feçeve	262
- Kontrolli i të parit	263
- Kontrolli i gjuhës	263
- Kontrolli i zërit	264
- Kontrolli me prekje	264
- Kontrolli i përgjithshëm dhe karakteri	264
- Kontrolli i hapësirës së gojës	264
- Kontrolli i thonjve	265

Kapitulli 9

Metodat e kurimit

266-292

1. Metodat e ndryshme të mjekimit në ajurvedë	267
2. Hyrje e përgjithshme në kurimin Pançakarma	271
- Terapia me të vjella	272
- Terapia laksative	275
- Terapia me inhalacion	276
- Anuvāsana basti: Një lloj klizme	277
- Nirūha basti: Një lloj tjetër klizme	277
- Heqja e gjakut – “Rakta Mokshana”	278
3. Terapia ripërtëritëse	279
4. Kurimi i shterpësisë dhe viriliteti – Shkenca mbi lindjen e shëndetshme të fëmijëve	289

Kapitulli 10

Kurimi me Jogë dhe Ajurvedë

293-302

1. Ngjashmëritë teorike në parimet e traktateve të jogës dhe Ajurvedës	294
2. Rëndësia e jogës në kurimin ajurvedik	296
3. Lidhja e ndërsjellë midis Tridoshës dhe kurimit të sëmundjeve me ndihmën e jogës	297
4. Metodat efektive për ruajtjen e një shëndeti të mirë	298
- Pranajamat dhe Asanat kryesore	299
- E rëndësishme të theksohet	301

Shtojcë

303-316

Këshilla për shëndetin: Sugjerime për të pasur një shëndet të mirë	303
Vetitë dhe efektet e substancave të ndryshme	306
Shijet dhe veprimet e tyre	316

Terminologjia e Āyurvedas	317
Fjalor farmakodinamik i Ayurvedës: Cilësitë dhe veprimet	332
Fjalor i vetive të Āyurvedës	336
Lista e sëmundjeve në Ayurveda	337
Lista e emrave botanikë të bimëve medicinale të përmendura në tekst	339