

DR. DAVID FRAWLEY

DR. VASANT LAD

GYÓGYNÖVÉNYEK

ÁJURVÉDIKUS ÚTMUTATÓ



EZOTÉRIA MINDENKINEK

ÉDESVÍZ

DR. DAVID FRAWLEY

DR. VASANT LAD

GYÓGYNÖVÉNYEK

ÁJURVÉDIKUS ÚTMUTATÓ

AJÁNLÁS

Lenny Blanknek ajánljuk ezt a könyvet, mivel az ő erőfeszítései, útmutatása, előrelátása és kitartása révén kezdtünk hozzá és fejeztük is be, részt vállalva az ő rendületlen igyekezetéből, hogy az Ájurvéda elterjedjen Nyugaton.

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

- Santosh Krinskynek, állandó támogatásáért, mely nélkül ez a könyv nem születhetett volna meg;
- Lavon Alt gyógynövényszakértőnek, aki felbecsülhetetlen segítséget nyújtott a könyv szerkesztésében;
- Angela Werneke grafikusnak, aki a könyvben található összes rajzot, az ábrákat és illusztrációkat készítette.

TARTALOM

BEVEZETÉS	11
ELŐSZÓ	15
FITOTERÁPIA: KELET ÉS NYUGAT	19
A TUDATOSSÁG MEGNYILVÁNULÁSA A NÖVÉNYEKBEN	21
AZ ÁJURVÉDIKUS ORVOSTUDOMÁNY HÁTTERE	25
Szellemi háttér	25
A három <i>guna</i>	26
Az öt elem	28
A három <i>dosha</i>	28
A hét <i>dhatu</i> és az <i>ojas</i>	36
Az öt <i>prána</i>	38
A test csatornarendszerei (<i>srotasok</i>)	39
Az <i>agni</i> és a növények	42
GYÓGYNÖVÉNY-ENERGETIKA	44
Íz (<i>rasa</i>)	44
Energia (<i>virya</i>)	46
<i>Vipaka</i> , az emésztés utáni hatás	48
<i>Prabhava</i> , a speciális hatás	49
A hat íz leírása	50
KEZELÉS AZ EGYÉNI ALKAT (<i>DOSHA</i>) SZERINT	59
A <i>kapha</i> kezelése	60
A <i>pitta</i> kezelése	63
A <i>vata</i> kezelése	65
Méregtelenítés / az <i>ama</i> kezelése	68
TERÁPIÁS GYÓGYNÖVÉNYEK	73
Vértisztító gyógynövények (<i>rakta shodhana karma</i>)	73
Parazita elleni és féregghajtó gyógynövények (<i>krumighna karma</i>)	75

Összehúzó hatású gyógynövények (<i>stambhana karma</i>)	76
Keserű ízű erősítőszer (bitter tonikok) és lázcsillapító gyógynövények	78
Bélműködés-serkentő gyógynövények (<i>vata-anuloman</i>)	81
Diaforetikus gyógynövények (<i>svedana karma</i>)	83
Vízajtó gyógynövények (<i>mutrala karma</i>)	85
Emmenagogumok (<i>raktabhisarana karma</i>)	87
Nyálkaoldó és gyulladáscsökkentő gyógynövények (<i>kasa-svasahara</i>)	89
Laxatív és hashajtó gyógynövények (<i>virechana karma</i>)	91
Idegerősítő és görcsoldó gyógynövények	93
Serkentő és emésztésjavító gyógynövények (<i>dipana-pachana karma</i>)	97
Erősítőszer	99
GYÓGYNÖVÉNYEK ELKÉSZÍTÉSE ÉS ALKALMAZÁSA AZ ÁJURVÉDA SZERINT	104
A gyógynövénykészítmények előállításának öt fő módszere (<i>pancha kashaya</i>)	104
EGYÉB KÉSZÍTÉSI MÓDSZEREK	107
Gyógyszeres olajok (<i>siddha taila</i>)	110
Gyógyszeres ghi (<i>siddha ghrita</i>)	112
Mivel vegyük be a gyógyszert? (<i>anupana</i>)	113
Gyógynövények alkalmazása külsőleg	114
Az alkalmazás módjai	115
Az alkalmazás időpontjai	117
Keverékek	118
Adagolás	121
MANTRA, YANTRA ÉS MEDITÁCIÓ	123
ÁJURVÉDIKUS GYÓGYNÖVÉNYEK	127
A) Közismert gyógynövények	129
B) Speciális keleti gyógynövények	183
I. FÜGGELÉK	
Teaitalok a három <i>dosha</i> számára	214
II. FÜGGELÉK	
Gyógynövényjegyzék	216
III. FÜGGELÉK	
Elsősegélynyújtó kezelések	252

IV. FÜGGELÉK	
Magyar szójegyzék	257
V. FÜGGELÉK	
Szanszkrit szójegyzék	260

TÁBLÁZAT, JEGYZÉK ÉS ÁBRÁK

Táblázat: Az emberi testalkat (<i>prakriti</i>)	32–33
A hatféle íz jegyzéke	52
1. ábra: A kozmikus evolúció	27
2. ábra: A <i>vata</i> , <i>pitta</i> és <i>kapha</i> elhelyezkedése	31
3. ábra: A hét <i>dhatu</i> a növényekben	37
4. ábra: A növények légzése	40
5. ábra: Az idő hálózata	71
6. ábra: <i>Shri Yantra</i>	123
7. ábra: Aloé (teljes növény)	131
8. ábra: Kálmos	149
9. ábra: Csakrák	184
10. ábra: <i>Amla</i> vagy <i>amalaki</i>	186
11. ábra: <i>Ashwagandha</i> (Álombogyó)	188
12. ábra: <i>Bibhitaki</i> (Belerik, cserző emeletfa)	191
13. ábra: Gotu kola (Ázsiai gázló)	196
14. ábra: <i>Guggul</i> (Hindu balzsamfa)	198
15. ábra: <i>Haritaki</i> (Fekete emeletfa)	199
16. ábra: <i>Pippali</i> (Indiai hosszúbors)	207
17. ábra: <i>Shatavari</i> (Fürtös spárga)	210
18. ábra: Gyógynövények és szervek	213

BEVEZETÉS

A „jóga” kifejezés több hagyományos jelentést takar. India orvostudományában, az Ájurvédában „jóga” jelenti a gyógynövények helyes alkalmazását, helyes kombinációját. Ilyen módon „jógá”-nak nevezi a – testre vagy lélekre – specifikus hatás kiváltását célzó különleges szerkeveréket.

A gyógynövények ezen összehangolt vagy együttes alkalmazása egy ősi ájurvédikus tudományon, a gyógynövény-energetikán alapszik. Ebben olyan rendszer található, melynek segítségével a természet törvényeinek megfelelően meghatározhatjuk a gyógynövények tulajdonságait és hatóerejét. Ezáltal azokat objektíven, egyéni adottságok szerint specifikusan alkalmazhatjuk. A gyógynövények „jógikus” használatán a hatóanyagok ilyen harmonikus alkalmazását kell érteni.

Ebben a könyvben először jelenik meg az ájurvédikus gyógynövénytan vonatkoztatása a nyugati gyógynövényekre éppúgy, mint a fontosabb keleti – indiai és kínai – fajtákra. A könyv célja, hogy az Ájurvédát ne a távolban, ne idegennek vagy ősinek mutassa be, hanem gyakorlatban alkalmazható herbalisztikai rendszerként.

Nagyon különös, és emellett nagyon veszélyes időket élünk, amikor is fájdalmas küszködéssel készül megszületni egy új globális kultúra. Korunk kihívása, hogy integráljuk az emberi kultúrát és tudást. Ennek a folyamatnak feltétlenül meg kell valósulnia a gyógyító tudományok terén is. A gyógyítás mindig összehangolás kérdése. Ha nem tudnánk integrálni gyógyító tudományainkat, miként találnánk mi, emberi lények, összhangot egymás között?

Az Ájurvéda örökkévaló rendszer, amely már magába építette a gyógyítás nyolc ágát, a gyógynövényektől a sebészetig és a lélektanig. Ekképpen az összehangolás magas szintjét képviseli. Közvetlen

alapja az ősi indiai látnokok spirituális ismeretei és az a kozmikus tudatosság, amelyben ők éltek.

E könyv nem pusztán a hagyományos Ájurvéda-tudomány leírása. A létező Ájurvédát kívánja bemutatni, annak kreatív és gyakorlati alkalmazását a változó körülményekhez. Hídnak szántuk Kelet és Nyugat között. Ilyen megközelítésben együttműködést jelent egy, a Nyugatot alaposan ismerő keleti, és a Keletet alaposan ismerő nyugati szakember között. Leghőbb vágyunk, hogy továbbítsa az integráció és együttműködés szellemét.

Az Ájurvéda nyugati vonatkoztatásában a legtöbb hagyományos ájurvédikus gyógyszer gyakorlatilag nem használható. Tartalmazhatnak olyan különleges trópusi növényeket, amelyek itt semmiképpen sem hozzáférhetőek, illetve olyan speciális ásványi anyagokat, amelyeket csak nehéz és hosszadalmas feldolgozás után lehet használni. Tekintettel erre, könyvünk közvetítő eszközként jött létre ahhoz, hogy az Ájurvéda gyógyító tudományát alkalmazhatóvá tegye a hozzáférhető és csekély potenciális mellékhatással bíró anyagokkal. Célunk volt emellett megőrizni az ájurvédikus gyógyító módszer integráltságát, ezért leírtuk a gyógynövények speciális hatásait az agyra, valamint a gyógyítás mélyebb lélektani és szellemi aspektusait. A gyógynövénytan a gyógyítás e tágabb fogalomkörének része, és ha nem célozzuk meg az emberi lét mélyebb megnyilvánulásait, semmiféle gyógyítási folyamat nem lehet igazán hatékony.

A lehető legkevesebb szanszkrit kifejezést használtuk, és azokhoz könnyen érthető fordításokat mellékelünk. Hogy világosabbá tegyük e könyv gyógyítási koncepcióinak némelyikét, hivatkoztunk az *Ájurvéda* című műre, mely e könyv társkiadványa.

A nyugati gyógynövények beillesztése a keleti gyógynövény-energetikába nem olyasmi, amit egyszer és mindenkorra el lehet végezni. Még az Ájurvédán belül is a különböző szerzők néha más-más módon csoportosítják a gyógynövényeket. Ezért szívesen veszünk minden erre vonatkozó megjegyzést vagy kritikát, és örömmel fogadunk mindenkit, aki munkánkban részt kíván venni. Engedjék meg, hogy szívből jövő hálánkat fejezzük ki mindazoknak a barátainknak és diákoknak, akik segítségünkre voltak

és inspiráltak e könyv megírásában, valamint azoknak is, akik hasonló területen dolgoznak. Legyen munkájuk gyümölcsöző.

Dr. David Frawley
Dr. Vasant Lad
1986. május
Santa Fe, Új-Mexikó

ELŐSZÓ

Több mint 18 éves herbalisztikai tapasztalattal a nyugati, kínai és ájurvédikus gyógynövények felhasználásában már régen megállapítottam, hogy ha nem vesszük figyelembe a gyógynövények és élelmiszerek általános energetikáját az egyéni alkati különbségek viszonylatában, nagymérvű ellentmondásokra találunk, és kudarcra vagyunk ítélve. Ilyen megközelítéssel elmulaszthatjuk a betegségek megelőzéséhez és kezeléséhez szükséges átfogó, hasznos következtetések levonását. Önmagában a biokémia ehhez egyszerűen nem elég.

Sok minden megosztható a keleti és nyugati tudományok ősi gyógyító szisztémái között. Némelyek, eltelve a nyugati tudományos perspektíváktól, úgy vélik, hogy a miénk a legelőrehaladottabb, tehát az egyetlen igaz út. Nem ismerjük fel, hogy Indiában és Kínában is régóta vannak teljesen kifejtett és minden ízében elméletileg alátámasztott gyógyító módszerek, amelyek több mint 3000 éve bizonyulnak hatásosnak. A miénk viszont csak az elmúlt néhány száz év óta fejlődik.

Az ájurvédikus orvostudomány bizonyosan egyike a legrégebb, következetes elméleti bázissal és gyakorlati klinikai alkalmazással bíró rendszereknek. E mélyreható gyógyító bölcsesség ősi kútjába a legnagyobb orvosok és tudósok töltötték legkitűnőbb meglátásaikat és felfedezéseiket. A nyugatiaknak viszont, hogy igazán értékelni tudják e keleti gyógyító bölcsesség nektárját, túl kell lépniük prózai és egyirányú gondolkozásmódjukon, és be kell hatolniuk a nemlineáris okfejtés világába. Inkább az egésznek intuitív meglátásán alapuló perspektíva szükséges, mint a jelenkori tudomány mikroszkopikus látásmódja.

Az Ájurvéda ereje az organikus élettani folyamatok dinamikus kölcsönhatásának, az éghajlatot, tevékenységet és táplálkozásmódot magukban foglaló külső tényezőknek és mellettük a belső érzelmi állapotoknak széles körű, mindent átfogó összevetésében rejlik. Ezzel szemben a nyugati tudomány rálátása részterületekre bontott, és specifikus molekulaszervezeten és kémián alapul. Paradoxonnak tűnik, hogy ugyanaz az állapot leírható két ilyen eltérő módon és homlokegyenest ellentétes szemszögből.

Manapság sokan vonzódnak a keleti gyógyító módszerekhez és a fitoterápiához, mert ezek a módszerek egyszerre hatékony és gyengéd, mellékhatásveszélyt alig jelentő gyógymód ígérését hordozzák. Jogosan sejtik, hogy a megbetegedés nem véletlenszerű jelenség, hanem határozott okai vannak, melyek helyes értelmezése segítségünkre lehet a kezelésben és a kiújulás elkerülésében. Az Ájurvéda *tridosha* vagy három hatóerő elmélete az egészségi állapot teljes körű megértését nyújtja anyagcsere-egyensúlyban kifejezve. A betegséget egyszerűen az egyensúly felborulásaként értelmezi az idegi energia (*vata*), a katabolikus tűzenergia (*pitta*) és az anabolikus táplálékenergia (*kapha*) között. Minden étel és minden élmény hatással van a vonatkozó hatóerők közös egyensúlyára. Ezt igazolja az a tény, hogy pusztán a diéta egyensúlyának beállítása által sokféle egészségi probléma enyhíthető. (Sajnálatos módon, a Nyugaton képzett orvosdoktorok többsége ezt még nem tekinti ténynek.)

A gyógynövényeket „speciális ételként” alkalmazzuk a fölösleg megszüntetése és a hiányok pótlása céljából. Miközben erőteljes tápláló hatást mutathatnak egy legyengült szervezetben, elsődleges hatásuk bizonyos szervi funkciók serkentése. A gyógynövényeknek – és valójában minden gyógyszernek és ételkészítménynek – ez a leglátványosabb energetikai aspektusa, melyet meg kell érteni. Egy gyógyszer vagy ételkészítmény specifikus funkciója mellett létezik annak egy általánosabb hatása is azokra nézve, akik fogékonyak: lényegében képes növelni vagy csökkenteni az alapanyagcserét, valamint serkenteni vagy csillapítani az idegi, táplálék- és tűzenergiákat, amelyek a *tridosha* hatóerőrendszert alkotják.

A nyugati orvostudomány alapvető hibája, hogy elsősorban a kórt kezeli, nem a beteget. Ha a gyógyszereket óvatosan, minden

egyedül személy sajátosságainak megfelelően adagolnák, mint ahogyan a keleti gyógyító módszerekben a gyógynövényeket, sok fellépő mellékhatás elkerülhető lenne. A gyógynövények és élelmiszerek használatának értéke részben azok viszonylag nem specifikus hatásában, illetve „gyengédségében” rejlik. Ha egy gyógynövényt rosszul alkalmaznak, a következmény viszonylag csekély és általában rövid időre szól: egy-két napra, amíg a szervezetből kiürülnek a gyógynövény maradványai. Szintetikus gyógyszerek vagy extrahált koncentrátumok esetében ez nem ilyen egyszerű. A máj nem biztos, hogy képes a gyógyszert teljes mértékben eltávolítani a test szöveteiből és sejtjeiből, mivel nem arra született, hogy ilyen anyagokat semlegesítsen akár lebontással, akár kiválasztással. Ha nem képes teljesen feldolgozni az anyagot, az elraktározódik a májban és a szövetekben, vagy a szervezetben cirkulál toxikus megterhelést okozva, amely megzavarja a szervek szükségszerű élettani folyamatait.

Ahhoz, hogy teljesen tisztában lehessünk mindkét „energetikai” gyógyító rendszer, az Ájurvéda vagy a kínai orvostudomány előnyeivel, minden élelmiszert és gyógynövényt osztályozni kell, és megismerni azok általánosabb energetikai hatását az alapvető anyagcsere-folyamatokra. Úgy vélem, hogy dr. David Frawley és dr. Vasant Lad könyve első ízben kínál sikeresen ilyen gyógynövény-osztályozást, amely tartalmazza a nyugati gyógynövényeket és a Keleten és Nyugaton egyaránt ismert fajtákat is. Véletlen volt, hogy ez a kézirat éppen akkor került a kezembe, amikor kis híján végeztem saját kutatásaimmal a nyugati gyógynövények osztályozásában a hagyományos kínai energetikai rendszerbe. Lenyűgöző látni azt is, hogy sok esetben az ő osztályozási módszerük és az enyém mennyire azonos alapvető energetikai értelmezést szemléltet.

Dr. David Frawley és dr. Lad igazán nagy mértékben és egyedülálló módon járultak hozzá az alternatív természetgyógyászat-hoz e fontos könyv megalkotásával. Beletelhet egy kis időbe, amíg a nem ájurvédikus beállítottságú emberek többsége belátja ennek az eredeti műnek az erényeit. Nem másról van szó, mint a vaktában vagdalkozó szemlélet és egy következetes, megalapozott gyógynövényes gyógyító rendszer kialakítása közti különbségről.

Ez a könyv nem csak azt a célt szolgálja, hogy az ájurvédikus orvostudomány gyakorlati értékét növelje Nyugaton, de hogy a nyugati herbalisztika egészét előremozdítsa a magasabb hatékonyság irányába. Szerintem mindenkinek, akit érdekelnek a gyógynövények, alaposan át kell tanulmányoznia ezt a könyvet, akár a nyugati fitoterápiához, akár a hagyományos kínai fitoterápiához vagy az ájurvédikus orvostudományhoz fűződik elsődleges érdeklődése.

Michael Tierra, gyógynövényszakértő
1986. április
Santa Cruz, Kalifornia

FITOTERÁPIA: KELET ÉS NYUGAT

Keleten és Nyugaton egyaránt a gyógynövények voltak a hagyományos és vallási eredetű terápiák legfőbb gyógyszeralapanyagai. Keleten, különösen Indiában és Kínában, sokrétű és bonyolult gyógynövénytudomány alakult ki. A spirituális ismeretekkel rendelkezők észrevételein alapult a gyógynövényes gyógyítás, majd a tapasztalat évezredei csiszolták ki. Ilyen tekintetben az Ájurvéda tartalmazza a világ gyógynövénytudományából mindazt, ami a legrégebb, legihletettebb és legfejlettebb. Egy ilyen tökéletes rendszer nem igényel finomítást, csak átvételt és adaptációt. E könyv azzal kezdődik, hogy megkíséreljük az Ájurvéda ősi herbalisztikai tudományát saját modern szükségleteinknek megfelelően átültetni mai világunkba.

Előfordulhatnak olyan vélemények, hogy India gyógynövényes orvostudományának nincs jelentősége mai világunkban. Mivel rendszere ősi és hagyományos, átitatva vallással és babonával, úgy érezhetjük, nem állja meg a helyét. Azt is gondolhatjuk, hogy gyógynövényei javarészt trópusiak, melyeket nem tudunk megszerezni, illetve nem sokat érnek a mi éghajlatunkon, adott környezetünkben. Ugyanakkor sokan közülünk megértik a spirituális-pszichológiai megközelítések szükségességét a gyógykezelésben. Miként a fizikai megbetegedést rendszerint érzelmi kiegyensúlyozatlanság előzi meg, úgy különös fontosságot tulajdonítunk India hagyományosan spirituális gyógynövény-alkalmazásának saját kiegyensúlyozatlan társadalmunkban. Az Ájurvéda herbális gyógyászata nemcsak hogy kapcsolódik mai világunkhoz, de nagyobb szükség van rá, mint valaha.