

Közérthetően az Ayurvédáról

Dr. Szalkai Iván, a Debreceni és Miskolci Egyetemek Ayurvéda óraadó tanára

Napjainkban újra fellángoltak a komplementer és akadémikus gyógyítás hívei közötti viták. A viták során látható, hogy nem eléggé ismerik egymás területét. Ezért röviden bemutatom az ayurvédát, az alapelveit, a gyógyítás menetét, az Indiában létező kutatási – oktatási struktúrát, tudományos kutatásának helyzetét. Ezek bizonyítják a két gyógyászati módszer integrált alkalmazásának szükségességét.

Nowadays, the debate have fueled between proponents of complementary and academic medicine. Can be seen from the discussions that are not sufficiently familiar with each other's territory. Therefore, a brief description of Ayurveda, the principles, the process of healing, the existing research and education structure in India, the situation of the scientific research. They demonstrate the need for an integrated application of the two therapeutic methods.

Az elmúlt időszakban megsaporodtak a polémiák az akadémikus orvoslás és a természetgyógyászat (alternatív gyógyászat, komplementer gyógyászat, integratív gyógyászat) hívei között. Mindkét oldalon jó szándékú, képzett, de a másik oldalt (néha a sajátot is) csak részben ismerők nyilatkoztak többé – kevésbé elfogultan. A tisztánlátáshoz pedig fontos alapelv, hogy meg kell ismerni a másikat. Ez a megismerés nem jelent kötelezően elfogadást, de lehetővé teszi a józan értékelést, szükség esetén a felhasználást is.

MI IS AZ AYURVÉDA?

Az Ayurvédát gyakran hívják az orvostudomány anyjának, de ez a tudomány – hisz megfelel mind az ősi, mind a modern tudomány elveinek – egyike volt az elsőknek, amely rendszerbe építve foglalkozott/foglalkozik az egyénnel, mint egy komplex rendszer részével. Ezért nem csak gyógyászat, több annál, életfilozófia, része a hindu filozófiának, az embert a környezet dialektikus részének tekinti, meghatározza azzal való kapcsolatát, s ebből levezeti az egészség megőrzésének módszertanát (ez az elsődleges), s az egészségtől való eltérés esetében azokat a diagnosztikai és terápiás módszereket, amelyekkel az egészség helyreállítható.

Amint látjuk, az egészség van a centrumban, a betegség gyógyítása egy származtatott – de hatékony – módszer. Ezt egy az egyben összevetni egy, csak a már fennálló betegségekkel foglalkozó módszerrel, olyan, mint az almától megkövetelni, hogy miért nem körte, s viszont.

Az ayurvéda keletkezési időpontja nem határozható meg, a fejlődése állandó, napjainkban is tartó folyamat. Első írásos

emléke a négy Védák közül kettőben, a Rigvédában és az Atarvédában került rögzítésre ie. 15-5. század körül. Az írásban rögzítés egyik feltétele az írás kialakulása volt, amely körülbelül erre az időre tehető. Több szerző a Védákat szakrális szövegyűjteménynek tartja, de ezek alapvetően az adott kor ismereteit rögzítették az adott időszakban alkalmazott információ rögzítési formában – kétsoros versekben. Miért volt ez célszerű? A kétsoros verseket jól lehet memorizálni, s az írás elterjedése, a nyomtatás megjelenése előtt ez volt a memoriter rögzítési és továbbadási forma.

Az Atarvédában az egészséggel kapcsolatos ismereteket rögzítette. Az idők folyamán sok szerző tökéletesítette a szöveget, s kidolgozta az adott időszak tudományos elvárásainak megfelelő formátumban. Pl.: Charaka (belgyógyászat és toxicológia) és Susruta (sebészet) i.e. 5-600 között már rendszerre és szakágakra osztotta az Ayurvéda gyógyászatot, amely tökéletesen megfelel a mai szakmai felosztásunknak.

De az ayurvéda elemei megtalálhatóak az ősi egyiptomi, görög és arab gyógyászatban is, így Hypokrateszen keresztül – aki bizonyítottan ismerte és használta az Ayurvéda farmakopeát – az európai gyógyászat fejlődésére is nagy hatással volt. Rísy Athreya ismert Ayurvéda orvos i.e. 1300-ban úgy fogalmazott, hogy a gyógyítás művészete egyidejű az étellel magával.

Az Ayurvéda kialakulása alapvetően a környezet megfigyelésének, s a megfigyelt jelenségek értelmezésének az eredménye (a modern kutatási módszertannak megfelelően). Ezekből a megfigyelésekből alakultak ki a különböző, időszámításunk előtti – görögökhöz hasonló – filozófiai iskolák, amelyek közül a legnagyobb hatású, így az Ayurvéda bázisának tekinthető a Szankja irányzat. Ez szó szerint a mindent megszámloló, leíró jelent. Pontokba szedve, logikai levezetésekkel leírták az akkori világméretet, a világ keletkezését, a világot alkotó öt tulajdonságot, vagy őselemet, azok egymásra hatását, az anyagok tulajdonságait és hatásjellemzőit (guna és karma), a dialektikus kölcsönkapcsolatokat. Az Ayurvéda gyógyászat ezekből az elvekből indult ki, s egy logikusan felépített, a mai tudományos vizsgálatokkal alátámasztható komplex rendszerre nőtte ki magát.

AZ AYURVÉDA ALAPGONDOLATAI

Az ember, mint a világmindenség része

A világ teremtését a tudat kialakulásának az oldaláról vezeti le. A világmindenséget a bhrami tölti ki, amely nem látható nem érzékelhető, de tudjuk, hogy ott van (ennek modern megfelelője a fizika sötét anyaga, amely nem látható, nem érzékelhető, de matematikai módszerekkel bizonyítható), s ebből az anyagból fejlődik ki a kozmikus, kollektív majd az „én” tudat, de minden korábbi elem megmarad, megtalálható a következő-

ben, így az emberi tudatnak is részei. Az ego az, amely testet ölt, de ez a test szoros kölcsönkapcsolatot mutat a környezetével. Az életéhez szükséges energiát a levegőből (O₂), az emésztéssel és a felsőbb tudattal szerzi be, s az így keletkezett energia működteti a szervezetet. A szervezeten belül szoros kapcsolat van a bevitt légségi és táplálkozási energia, valamint az egyes szervek között, amely egy hármasszabályzórendszeren keresztül (dosa) irányítja a szervezet működését, határozza meg az egyén geno- és fenotípusát. A dosák a modern szemléletben tulajdonsághalmazok, amelyeket az egyes gének működése határoz meg. Vizsgálatok igazolják, hogy az egyéni alkat dosa meghatározása összefüggést mutat a genetikai állomány működésével [18]. A dosák működése a táplálkozás révén befolyásolható, s minthogy az egyes dosa arányokhoz eltérő betegség dominancia köthető (betegségek genetikai háttere), a betegségek prevenciójában és kezelésében ez az ismeret felhasználható [19].

Az egészség és betegség

Az egészség és betegség egy folyamat. A betegség nem fátumszerű végzet, hanem a szervezeten belüli változások sora és következménye. A folyamatnak hat részeleme van, s ebből a szervi organikus vagy funkcionális zavar (amit a nyugati diagnosztika érzékíteni képes) az 5-6. elem. Tehát az Ayurvéda sokkal korábban észleli a beteg állapotában bekövetkezett változást. Az Ayurvéda betegvizsgálat hasonló a miénkhez. De ennek folyamán nem a vélt betegség tüneteit, hanem az egészség jeleit keressük. Ha ezeket, vagy ezek egy részét nem találjuk, akkor a betegség folyamata elindult. Még nem tudjuk mi lesz belőle a mi gyógyászatunk szerint, de be lehet avatkozni. Ehhez a vizsgáló orvos a dosa eltérést határozza meg, mégpedig a veleszületett, a funkcionális és a mentális dosa állapotot. Ennek ismeretében a szétszórt tünetek egységes rendszerbe foglalhatóak, és kidolgozható a terápia.

A betegség oka az Ayurvéda szerint hármassz: mentális ok (pszichoszomatikus betegségek), az anyagcsere hibás működéséből fakadó (metabolikus szindróma), valamint a környezeti hatásokra bekövetkező betegségek. Az általunk különböző szakmákra osztott tünetek – amelyek emiatt ritkán kerülnek egységes képbe – itt természetes módon egy összefüggérendszerbe alkotnak. Sajnos betegeinknek el kell magyarázni, hogy ne csak egy szervre vonatkozó panaszait mondják el, hanem mindent. Megszokták, hogy a bőrgyógyásznak csak a bőrről, a belgyógyásznak csak a gyomrukról panaszokodnak.

Alapvetően mindhárom kiváltó ok feltárható egy folyamat esetében. Elsődlegesnek a mentális okot tekintik, hisz a világról, s benne a rólunk alkotott kép meghatározza az életmódunkat, s az egészségi állapotunkat.

A gyógyítás

A betegség folyamat. A betegség hátterében a dosa egyensúlyzavara áll a fentebb említett okok miatt. A betegség folyamatában az anyagcserezavar válik elsődlegessé. Ez eleinte általános, később speciális tüneteket okoz.

Minthogy a világmindenség – benne az emberrel – egységet képez, a terápia célja is ennek az egységnek, harmóniának

a helyreállítása. Az első lépés a dietoterápia. Minden anyag valamely őselem tulajdonságkombinációt viseli magán. A dosák is őselem tulajdonságokkal rendelkeznek. Ebből fakad, hogy a táplálék hatással van a dosákra. Az Ayurvéda kialakulása idején még nem volt ismert az élelmiszer összetétel modern felosztása (szénhidrátok, fehérjék, zsírok, vitaminok, nyomelemek stb.), hanem az élelmiszer alapanyagok íze alapján csoportosították azokat. Minden íz két őselem tulajdonságot hordoz magában. Az ízek: édes, savanyú, csípős, keserű, sós, fanyar. Ezek részben összerendelhetők a modern felosztással (édes – szénhidrát), illetve a hatásukkal. Az édes íz csoportba tartozó ételek a test felépítésében, a növekedésben, anabolizmusban vesznek részt. Ezek a gabonafélék, gumós növények, a húsok, az édesvízi halak. Azt a dosát erősítik, amely a szervezet épülésért, váladékképződésért felel (kafa).

A terápia során a hasonló hatású erősít, ellentétet gyengíti, elvet alkalmazunk. Egy példán keresztül: Diabeteles. A betegek általában túlsúlyosak, inzulin rezisztencia vagy elégtelenség áll fenn. Kialakulhatnak vaszkuláris vagy neuropátiás szövődmények. Az Ayurvéda diéta során katabolikus diétát állítunk be, vagyis csökkentjük az édes ízbe tartozó ételek mennyiségét, növeljük a keserű, csípős és fanyar ízbe tartozó alapanyagokat, minthogy ezek csökkentik a kafa dosát, erősítik a hormon és neurális rendszerért felelős vata dosát, valamint erősítik az anyagcserét, a pita dosát. A keserű ízcsoporthoz főleg a növényi alapanyagok, míg a fanyarba a méz tartozik. Ez lényegében megfelel egy modern dietetikai ajánlatnak.

Az anyagcsere elégtelensége során az Ayurvéda szerint továbbbontásra alkalmatlan köztitermékek szívódnak fel, amelyek a szövetekben lerakódnak. Amennyiben ezek az anyagok vízoldékonyak, a vizelettel távoznak, amennyiben zsírolékonyak, lerakódnak a test zsírtartalmú szöveteiben, s megszaporodásuk esetében funkcionális vagy organikus zavarhoz vezetnek. A gyógyítás feladata ennek a felhalmozódott anyagnak (mérgeanyag) eltávolítása a szervezetből. A méregtelenítés fogalom a modern medicina által nem elfogadott. A folyamatok át nem gondolásának ez tipikus példája, hiszen egy gyógyszer intoxikáció esetében alkalmazott forszírozott diurézis, vagy a művese kezelés nem méregtelenítés-e?

A tudományos igazolás azt követeli meg, hogy pontosan definiáljuk a mérgeanyag fogalmát, illetve mérjük a mennyiségét. Tekintettel az anyagcsere sokszínűségére, s molekuláris lebontási szinten való sötét területekre, ez ma még nem lehetséges. A jelenleg általunk ismert anyagok szintjét tudjuk meghatározni (húgsav, koleszterin, vércukor, nehézfémek stb.). A méregtelenítő (pancsakarma) kezelés eredményességét mi a szervezet érzékeny reakcióinak a mérésével ellenőrizzük (vegetatív idegrendszer, mentális állapot), illetve kutatások folynak a kezelés kísérletes körülmények közötti vizsgálatával, ahol bevitt toxikus anyag szintjének a változását mérik. A kezelés hatékonyságát igazolják a funkcionális mérések, a betegek beszámolóit, valamint az irodalomban fellelhető kísérleti eredmények egyaránt [5,15]. A kezelés hatékonyságát igazolja az a tény, hogy az Ayurvéda minden krónikus betegség esetében javasolja az elvégzését. Miből áll ez a kezelés? Két alapvető eleme van: az egyik a lerakódott anyag felszabadítása, a másik

pedig a kiürítése. A felszabadításra a külső-belső olajozás, speciális gyógynövény tartalmú meleg olajkeverék bõrbe masszírozása, majd gõzkezelés használatos, kiürítésre a tápcsatornát használja fel. A belsõ olajozás elõkészíti a tápcsatornát, az alkalmazott metodika pedig megköti és eltávolítja a tápcsatornában kiválasztódó anyagokat. A feszívõdés és kiválasztódás szempontjából lényeges a bélfalak átjárhatóságának a biztosítása, amit ez a metodika elõsegít. A zsírszövetbõl felszabadult anyagok elsõsorban a beleken keresztül választódnak ki (beleértve az epeürülést is).

A kezelés következõ eleme az Ayurvéda gyógyszerek alkalmazása. Gyógyszerként a környezetbõl származó természetes anyagokat használ fel, így elsõsorban gyógynövényeket, fémeket, állati eredetû anyagokat, féldrágaköveket alkalmaz. Ebbõl kifejezett jelentõsége a gyógynövényeknek és a fémeknek van. India gyógynövényeinek a száma eléri a 7000-et, ebbõl felhasznált és kutatott mintegy 1200 faj. A gyógynövényeket is elemzik jellemzõik (guna), hatásuk (karma), ízük, dosa szabályzó képességük alapján. Kedvelik a sok gyógynövényt tartalmazó készítményeket, ahol a szinergista hatást is felhasználják. A gyógynövények a modern hatástani elvek szerint is feldolgozásra kerültek, így a hatóanyag, a standardizációs adatok, hatásmechanizmus, toxicitás, teratogenitás, gyógyszerekkel, más gyógynövényekkel, élelmiszerekkel való interakciók, labor és fiziológiai vizsgálatok módosító hatásai ismertek, az adatok elérhetõek [14]. A gyógynövények gyakorlatilag minden kórkép, fiziológias zavar esetében alkalmazhatóak, nem egy esetben hatékonyabbak az ismert nyugati gyógyszereinknél [1,2]. A gyógynövények alkalmazásában nem különül el élesen a fûszerként való alkalmazás. Az indiai fûszerek jelentõs része egyben gyógynövényként is ismert. Pl.: kurkuma, gyõmbér, ánizs, kömény, szegfûszeg, fahéj, bors stb.

A fémek (bhasma) alkalmazása a nyugati gyógyászatban vitatott, jelentõs részük nem engedélyezett. Az Ayurvéda sikerrel alkalmazza õket. Tudnunk kell, hogy ezek a fémek a terápiában csak átalakítás után jelennek meg. Ez az átalakítás az adott receptúra szerinti számban végzett, zöld katalizátor, savas pH közegben, abszorpciós anyag jelenlétében való ismételt hőkezelést jelent. A kezelés miatt a toxicitás csökkenése mellett az anyag tisztasága is csökken, így ezek nyomelemekkel kevert fémeknek tekinthetõek [6,7,8,9,10,11].

Kiemelt fontosságúnak tekintik a gyógyszerek beviteli módját, az étkezéssel való egyidejûségét, vagy különidejûségét. Ennek nagy a jelentõsége például a zsiroidékony hatóanyagok esetében (kurkuma), amelynek ezért étkezés közben, illetve tejjel való bevitelét javasolják. Gyakran alkalmazzák a beöntéseket, mégpedig nemcsak a tisztító, hanem a gyógyszeres és tápláló beöntéseket is, vizes (gyógynövény decoctum), illetve olajos formában is. Európában a gyógynövények kapszulába csomagolt formában kerülnek, Indiában a daily dose rendszerre hasonlító, napi adagként csomagolva adják át a betegnek. A porokból teát, bedõrzsölõ anyagot, inhalációs porokat is készítenek.

A terápiának két olyan területét érdemes megemlíteni, amely nálunk nem, vagy az adott formában nem elterjedt. Mentális problémák esetében, beleértve a fokozott stressz re-

akciót is, alkalmazzuk a meditációs terápiát, alapvetõen a transzcendentális meditációt. A másik pedig a speciális mozgásterápia, a jóga. A jóga õsibb, mint az Ayurvéda, lényegében egy mozgás, meditációs és higiéniai rendszeren alapuló gyógyítási gyakorlat, amely a test és a lélek tisztaságát, a belsõ szerveink mozgás által történõ kezelését végzi. Több tudományos munka jelent meg a jóga szerepérõl és eredményérõl civilizációs betegségek, hormonzavarok, hipertónia, pszicho-szomatikus betegségek terén [22].

Az egyik legismertebb terápiás és wellness forma az ayurvédikus masszázs. Az ayurvédikus masszázst a biológiai életkor, az életkor, a betegség elõrehaladottságának, a felborult dosa egyensúlynak, az anyagcsere és a mérgeanyagok állapotának megfelelıen végzik. Mindezek pontos ismeretében választhatja meg a masszõr az ayurvédikus masszázshoz a megfelelı olajfajtát és a felhasznált egyéb anyagokat, amelyek drámai hatást érhetnek el mind az egészséges, mind a beteg embereknél. A masszázs történhet olajjal, porral, gyógynövényenl átítatott labdacsokkal, olaj fejre vagy testre csorgatásával, illetve testrészek olajban áztatásával [4]. A meleg olaj segítségével fokozni lehet a hatóanyag bõrön át történõ felszívódását, illetve a Head zónáknak megfelelıen a közvetlen szervi hatásokat.

HOL A HELYE AZ AYURVÉDÁNAK A MODERN EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁSBAN?

Miként illeszkedik az Ayurvéda a modern tudományos rendszerekhez?

Kórház	2458
Ágy	44820
Szakrendelõ	13353
Orvos	478750
Felsőoktatási intézmény	256
Postgraduális oktatási intézmény	66
Oktatási kapacitás (fõ)	13037
Gyógyszergyár	7494

1. táblázat
A központi fenntartású Ayurvéda oktatási, kutatási és ellátórendszer számokban [23]

A XX. században India függetlenné válása elõtt az Ayurvéda a modern gyógyászattal szemben háttérbe szorult. A függetlenné válás után, a modern elveknek megfelelıen átszervezték a hagyományos indiai gyógyászatokat (amelynek egy eleme az Ayurvéda), s az Egészségügyi és Családvédelmi Minisztérium egyik államtitkársága AYUSH néven ezek szervezésével és irányításával foglalkozik. India 28 tagállamból és 7 szövetségi területrõl áll. A központi irányítás mellett az egyes tagállamok is rendelkeznek saját oktatási, gyógyítási és kutatási struktúrával. A központi (AYUSH irányítása alatt álló) ayurvéda struktúráját az 1. táblázat mutatja be.

Az egyes tagállamokban található Ayurvéda kutatóintézetek száma 29, ehhez jönnek a központi kutatóintézetek: North

Eastern Institute of Folk Medicine, Arunachal Pradesh állam; All India Institute of Ayurveda, Delhi; Institute of Post Graduate Teaching & Research in Ayurveda, Gujarat állam; National Institute of Ayurveda, Rajasthan állam. A kutatásokat a Central Council for Research in Ayurveda and Siddha (CCRAS) szervezet irányítja, a gyógynövényekkel kapcsolatos tevékenységet pedig a National Medicinal Plants Board fogja össze.

Az Ayurvédával kapcsolatos publikációk száma a nemzetközi szakirodalomban magas, a DHARA [12] adatbázis szerint az elmúlt 4 évben 1565 cikk jelent meg.

A szemlézett folyóiratok megoszlása: 14 Ayurvédával, 18 komplementer és alternatív gyógyászáttal, 843 egyéb orvosi szakmával foglalkozó folyóirat. A Cochrane adatbázis [13] két betegség esetében vizsgálta az Ayurvédát (Colon irritabile és schizofrénia), ahol elfogadta hatékonyságát, de további vizsgálatokat javasol, a Natural Standard adatbázis [14] az irodalmi adatok vizsgálata után 26 kórkép esetében adott C kategóriás evidenciát.

Az Ayurvéda kutatása két fő irányban zajlik. Az egyik az alkalmazott gyógyszerek hatásmechanizmusának a kutatása [3]. Az Ayurvéda esetében a kutatás iránya megfordul. A „humán fázis” vizsgálatok az elmúlt évezredek alatt megtörténtek, hála a receptúra szigorú betartásának, de a hatásmechanizmus vizsgálatok a modern vizsgálati módszerek alkalmazására várnak. Sok növény hatásmechanizmusa, toxikológiája, interakciói ismertek. A másik az Ayurvéda elméletének a kutatása, a személyiség típusok genetikai hátterének meghatározása, [18] amelyben érdekes eredmények keletkeztek, s alap összefüggések kerültek feltárára. Több kutatás bizonyítja az Ayurvédában használatos növények nutrigenetikai hatását, így a dietoterápia és a személyiség típusok kapcsolatát, az egyedi terápiás hatásokat [19,20,21].

Az ayurvéda több ezer éves „kutatási” metodikája alapjaiban megfelel modern kutatási elveknek: megfigyelés, az adatok rögzítése, hatástani elvek kidolgozása, gyakorlatban történő bevezetés és eredményesség visszacsatolása a gyakorlat felé, majd a bevált módszerek protokollá válása.

Mire használható napjainkban az Ayurvéda?

A kérdést gyakran felteszik, mintegy megosztandó a betegségeket az Ayurvédával gyógyítható és nem gyógyítható körképekre. Már a kérdés felvetés is a mai analízis szemléletet tükrözi, amikor egyes részeket kívánunk az egészre rákényszeríteni. A válasz erre a kérdésre egy másik kérdés: mire használható a modern orvostudomány? Ha figyelembe vesszük az elsődleges differenciát, mégpedig azt, hogy az Ayurvéda összefüggésben, folyamatban, tehát az egészben gondolkodik, míg a modern orvostudomány az analízisban, különválasztásban, el lehet különíteni a két területet. Mindkettő komplett orvostudomány. A modern gyógyászat kiváló a diagnosztikai lehetőségekben, a modern gyógyszerek alkalmazásában és fejlesztésében, az akut betegségek gyógyításában, az életveszély elhárításában. Nem tudjuk meggyógyítani (csak kezelni) a népbetegségeket, nem hatunk – bármennyire is szeretnénk – az életmódra, a prevencióra. Ugyanis itt is szelektálunk, nem az egységes egészet vesszük figyelembe.

Az Ayurvéda a betegség korai fázisában már hatékony, ezért fő területe a népbetegségek prevenciója és kezelése, az egészség megőrzése és helyreállítása, a rehabilitáció. Bár rendelkezik sebészeti módszertannal, mégis a sebészet a modern műtőkbe való. A bennünket felkereső betegek általában a látzólag polymorbid esetek, a pszichoszomatikus betegek, a modern egészségügyi ellátással elégedetlenek soraiból kerülnek ki. Tekintettel mindkét terület – bár eltérő megközelítésű – tudományos alapjaira, a modern gyógyászat kiválóan kombinálható az Ayurvédával.

AZ AYURVEDA HELYZETE MAGYARORSZÁGON.

Az Ayurvédát a laikusok három részre bontják, a hindu világon alapuló ezotériára, a wellnessre és a gyógyászatra. Ez egy hibás megközelítés. A jelenleg ható tudományos megközelítés a 1990 körüli időkben kezdődött, amikor az első gyogytermékek elérhetővé váltak Magyarországon. Létrejött a Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány, amely nemcsak Magyarországon, de európai szinten törekedett az Ayurvéda iránt érdeklődők összefogására. Az alapítvány konferenciákat, oktatásokat szervezett. 1991-ben megnyílt a Calendula gyogyközpont, ahol indiai és hazai szakemberek kezdtek el dolgozni. 1997-ben az ayurveda hivatalos gyógyászati rangot kapott. 2007-ben elkezdődött a Debreceni és Miskolci Egyetemeken a fél éves Ayurvéda képzés. Megfogalmazódott a tudományos alapú Ayurvéda iránti igény. Kormányközi megállapodások születtek az Ayurvéda terén folytatandó együttműködésről. Magyar szakemberek jelentek meg előadásokkal indiai nemzetközi Ayurvéda kongresszusokon. Mindezen szervezési tevékenység eredményeként megkezdődött a Debreceni Egyetemen az India Intézet, s azon belül az Ayurvéda tanszék kialakítása. 2013-ben létrejött az Indiai Ősi Gyógymódok a Magyarországi Egészségügyért Alapítvány, amely több rendezvényt szervezett az indiai partnerekkel közösen. 2015 szeptemberétől két éves posztgraduális képzés indul Ayurveda életmód tanácsadó és terapeuta megnevezéssel a Miskolci Egyetem Egészségügyi karán. Azzal, hogy állami egyetemeken megkezdődik az Ayurvéda oktatása és kutatása, Magyarország ezen a területen is előkelő helyet szerzett a világban.

ÖSSZEFOGLALÁS

A hagyományos gyógyászati ágak ismerete gazdagítja a terápiás lehetőségeinket. Ahhoz, hogy ezt megértsük, elfogadjuk vagy alkalmazzuk, ismerni kell ezen gyógyászati elvek logikáját, gyógyítási elveit és tudományos eredményeit. Az Ayurvéda a maga letisztult, logikus elveivel, az Indiában kialakított oktatási és kutatási hálózatával, a kiterjedt széleskörű nemzetközi kutatási eredményeivel alkalmas a tudományos – szakmai együttműködés kialakítására. Helye van az életmódra épülő prevencióban, a krónikus népbetegségek kezelésében, a rehabilitációban. A Magyarországon bővülő Ayurvéda oktatási és kutatási lehetőségek reményt keltenek arra, hogy ez a szemlélet a lakosság körében is fejtsse pozitív hatását.

IRODALOMJEGYZÉK

- [1] Surendra H Bodakhe, Alpana Ram: Hepatoprotective Properties of Bauhinia variegata Bark Extract, *Yakugaku Zasshi*, 2007, 127 (9) 1503-1507.
- [2] Ryoichi Inaba, Seyed Mohammad Mirbod, Haruo Suginka: Effect of Mahirishi Anrit Kalash 5 and Ayurvedic herbal food supplement on immune function in aged mice, *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 2005,5(8),
- [3] Aristo Vajdani, Jonathan Erde: Regulatory T cells, a Potent Immunoregulatory Target for CAM Researchers: Modulating Tumor Immunity, Autoimmunity and Alloreactive Immunity(III), *eCAM*. 3(3), 2006., 309-316..
- [4] Subash Ranade, Rajan Ravat: *Ayurveda és a wellness*, Budapest: Magyar Ayurveda Gyógyászati Alapítvány KHT, 2009. ISBN: 978-963-06-6646-6.
- [5] Pal PK, Nandi MK, Singh NK.: Detoxification of Croton tiglium L.: seeds by Ayurvedic process of Śodhana, *Anc Sci Life*, Jan;33(3):157-61, 2014.
- [6] Nagarajan S, Krishnaswamy S, Pemiah B: Scientific Insights in the Preparation and Characterisation of a Lead-based Naga Bhasma, *Indian J Pharm Sci*, Jan;76(1):38-45., 2014.
- [7] Nagarajan S, Sivaji K, Krishnaswamy S: Safety and toxicity issues associated with lead-based traditional herbo-metallic preparations, *J Ethnopharmacology*, 151(1):1-11, 2014.
- [8] Singh SK, Rai SB: Detection of carbonaceous material in naga bhasma, *Indian Journal of Pharmaceutical sciences*, Mar;74(2):178-83, 2012.
- [9] Singh SK, Gautam DN, Kumar M: Synthesis, characterization and histopathological study of a lead-based Indian traditional drug: naga bhasma. *Indian Journal of Pharmaceutical Sciences*, Jan;72(1):24-30, 2010.
- [10] Rajput D, Patgiri BJ, Galib R: Anti-diabetic formulations of Nāga bhasma (lead calx): A brief review, *Ancient science of life*, Jul;33(1):52-9, 2013.
- [11] Mulik SB, Jha CB: Physicochemical characterization of an Iron based Indian traditional medicine: Mandura Bhasma, *Ancient science of life*, Oct;31(2):52-7, 2011.
- [12] DHARA. Digital Helpline for Ayurveda Research Articles. [Online] AVT Institute for Advanced Research, the research wing of the Ayurvedic Trust, AVP Group of Institutions, Coimbatore, Tamil Nadu, India. [Hivatkozva: 2015. 01 03.] <http://www.dharaonline.org/Forms/Home.aspx>.
- [13] The Cochrane Library. [Online] The Cochrane Collaboration, [Hivatkozva: 2015. 01 03.] <http://onlinelibrary.wiley.com/cochranelibrary/search>.
- [14] Natural Standard. [Online] Natural Standard Research Collaboration, [Hivatkozva: 2015. 01 03.] <https://natural-medicines.therapeuticresearch.com/databases/health-wellness/a/ayurveda/bottom-line.aspx>.
- [15] Herron RE, Fagan JB: Lipophil-mediated reduction of toxicants in humans: an evaluation of an ayurvedic detoxification procedure, *Alternative therapies in health and medicine*, Sep-Oct;8(5):40-51, 2002.
- [16] Vayalil PK, Kuttan R: Rasayanas: evidence for the concept of prevention of diseases, *The American journal of Chinese medicine*, 30(1):155-71, 2002.
- [17] MacIntosh A, Ball K: The effects of a short program of detoxification in disease-free individuals, *Alternative therapies in health and medicine*, Jul;6(4):70-6., 2000.
- [18] Bhavana Prasher, Sapna Negi, Shilpi Aggarwal: Whole genome expression and biochemical correlates of extreme constitutional types defined in Ayurveda, *Journal of translational Medicine*, 6:48, 2008.
- [19] Varker KA, Ansel A, Aukerman G: Review of complementary and alternative medicine and selected nutraceuticals: background for a pilot study on nutrigenomic intervention in patients with advanced cancer, *Alternative therapies in health and medicine*, 18(2):26-34., 2012.
- [20] McCann MJ, Johnston S, Reilly K: The effect of turmeric (*Curcuma longa*) extract on the functionality of the solute carrier protein 22 A4 (SLC22A4) and interleukin-10 (IL-10) variants associated with inflammatory bowel disease, *Nutrients*, 13;6(10):4178-90, 2014.
- [21] Mobasher.: Intersection of inflammation and herbal medicine in the treatment of osteoarthritis, *Current rheumatology reports*, 14(6):604-16, 2012.
- [22] Balkrishna, Acharya: *Yog in synergy with medical science*, Hardwar: Divya Prakashan, 2007. ISBN-81-89235-62-1.
- [23] AYUSH web site (On line) <http://indianmedicine.nic.in/index1.asp?lang=1&linkid=18&lid=42> (Hivatkozva: 2015. 02.12)

A SZERŐ BEMUTATÁSA



Dr. Szalkai Iván 1975-ben végzett a Szegedi Orvostudományi Egyetemen, 1985-ben bőrgyógyászati szakvizsgát, majd 1988-ban akupunktúra licenc vizsgát szerzett. Egész pályafutása alatt a komplementer gyógyászatok hatásmechanizmusa érdekelte. Egy-

időben a Magyar Fitoterápiás Társaság titkára volt. A MAOT vezetőségi tagja, a Dutch University College(Hollandia) és a Ayush Samiti Foundation (India), Kaqun Hungária Kft. tudományos tanácsadó testületének a tagja. Az Indiai Ősi Gyógymódok a Magyarországi Egészségügyért Alapítvány tanácsadója, 2007 óta ayurveda kurzust tart a Miskolci Egyetem Egészségügyi Karán és a Debreceni Egyetemen.