

УДК 615.664

AYURVEDIC KNOWLEDGE AS THE UNIQUE INTEGRATED SYSTEM OF WELLNESS AND TREATMENT OF DISEASES

A. Ukrayinets, G. Simakhina, G. Polishchuk, N. Naumenko

National University of Food Technologies

Key words:

Ayurveda
Lifestyle
Wellness
Healing systems
Lingual connections
Herb healing
Healthy nutrition
Spirituality

Article history:

Received 16.01.2016
Received in revised form
01.02.2016
Accepted 16.02.2016

Corresponding author:

G. Simakhina
E-mail:
lyutik.0101@gmail.com

ABSTRACT

The article represents the brief outline of the basic knowledge of healthy lifestyle that helps to achieve happiness and longevity, which is Ayurveda (the oldest system of wellness, original and clear principles of prevention, diagnosing, and treatment of diseases). Usage of ayurvedic concepts has allowed us to give the new notion of human health as the integrity of corporal, mental, and spiritual components whose combination would help to restore the true harmony between a man and nature, which is true health. We have also researched the sources of lingual connections between Ukrainian and Sanskrit, and the similar features in Old Slavic and Vedic traditions of healing practices as the basic factors of creative usage of ayurvedic principles adapted for Ukraine.

АЮРВЕДИЧНІ ЗНАННЯ ЯК УНІКАЛЬНА ЦІЛІСНА СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕННЯ І ЛІКУВАННЯ ХВОРОБ

А.І. Українець, Г.О. Сімахіна, Г.Є. Поліщук, Н.В. Науменко

Національний університет харчових технологій

У статті наведено короткий огляд основних аюрведичних знань про здоровий спосіб життя, досягнення щастя і довголіття — найдавнішої системи оздоровлення, оригінальних і чітких принципів профілактики, діагностики й лікування хвороб. З позицій Аюрведи дано нове розуміння здоров'я людини як єдності тілесної, душевної та духовної складових, із досягненням якої відновлюється істинна гармонія між людиною та навколишнім світом, що і є основою здоров'я. Простежено витоки українсько-санскритських мовних зв'язків та схожі риси старослов'янських і ведичних традицій цілителства як базових чинників творчого використання принципів Аюрведи в Україні, адаптованих до наших умов життя.

Ключові слова: Аюрведа, спосіб життя, оздоровлення, системи зцілення, мовні зв'язки, траволікування, здорове харчування, духовність.

Постановка проблеми. З незапам'ятних часів люди мріяли про довге і плідне життя. Недарма на високому Олімпі давні греки розмістили скульптури, що відображали їхні прагнення, — безсмертних богів. І сьогодні у суспільстві росте усвідомлення того, що здоров'я в сучасних умовах є найбільшою цінністю, яку необхідно берегти і примножувати.

В останні роки ХХ ст. у високорозвинених країнах, передусім США і Західній Європі, бурхливо розвивається новий медичний напрям — функціональна медицина, або медицина антистаріння. На відміну від традиційної, спрямованої на лікування уже виявленої хвороби, метою медицини антистаріння є профілактика захворювань, збереження здоров'я, подовження тривалості життя й активного творчого довголіття.

Ці проблеми надзвичайно актуальні для населення України. На жаль, тривалість життя наших співвітчизників посідає одне з останніх місць у Європі, а понад 40 % дорослого населення страждають на хронічні захворювання. Тому саме в Україні необхідно впроваджувати та використовувати ефективні методи і принципи оздоровлення нації, які ґрунтуються на застосуванні натуропатичних засобів, є доступними для всіх верств населення, дають можливість набуту внутрішньої гармонії і гармонії з навколишнім світом, надавати нового змісту життю.

Унікальне поєднання цих методів надає медицина Давньої Індії — Аюрведа. Її основні положення співзвучні з аналогами в давньокитайській, давньоєгипетській і давньогрецькій медицині. І в цьому не лише доказ істинності Аюрведи, а й геніальності цього джерела давньої медицини. Тому **метою цього дослідження** є аналіз загальних положень і принципів Аюрведи як науки про самовдосконалення, науки про здорове і довге життя та шляхи використання цих принципів для оздоровлення української нації.

Матеріали і методи. В основу методологічної бази цього дослідження покладено методи наукового пізнання, системного підходу, узагальнення праць зарубіжних і вітчизняних учених у даному напрямі.

Виклад основних результатів дослідження. Історія пошуків шляхів довголіття — це історія розвитку філософських уявлень учених Сходу та Заходу щодо самої сутності життя, багатовіковий шлях від суб'єктивних знань до науково обґрунтованих принципів здоров'я та здорового способу життя.

Усе більше громадян намагаються жити за законами природи, правильно харчуватись, займатися фізичними тренуваннями, позбавитись шкідливих звичок, оскільки на сьогодні незаперечним є факт, що кожна людина несе індивідуальну відповідальність за стан свого здоров'я, тривалість і якість життя [1].

Величезний інтерес до цієї проблеми викликав появу на книжковому ринку України різноманітної науково-популярної літератури, присвяченої трактуванню різних оздоровчих систем. І сьогодні кожен може ознайомитись і використати практичні рекомендації з Аюрведи [2] та особливостей йоги («юдж» — зв'язувати, з'єднувати, зосереджувати увагу) [3], системи Дзен («дх'яна» — медитація) [4] та істотної її складової — макробіотики, тобто системи, що допомагає подовжити тривалість життя [5], оздоровчої системи японського натуропата Кацудзо Ніші [6], системи зіцлення та оздоровлення Рейкі [7], системи Су-Джок [8], тибетської та китайської медицини [9, 10] та багатьох сучасних систем оздоровлення.

У цьому розмаїтті літератури легко розгубитись, зорієнтуватись у правильному виборі для себе тієї чи іншої системи, тим більше, що ряд посібників

написано авторами, далекими від медицини, матеріали містять багато суперечностей і недостовірної інформації.

Разом із тим, об'єктивний аналіз систем оздоровлення показує, що в історії розвитку цивілізації і віковій мрії людства про довголіття особливе місце посідає давньоіндійське вчення. Називається воно Аюрведа (санскр. Айю — життя та Веда — знання, або наука). Відомий сучасний психолог А. Левшинов називає Аюрведу не лише найвеличнішим пам'ятником філософсько-літературної думки, а й першоджерелом світової культури [11].

Аюрведа, наче передбачаючи майбутнє, дає відповіді на основні питання, які турбують і турбуватимуть людство: самовдосконалюйтесь, і ви пізнаєте себе, навколишній світ, ваше минуле, нинішнє і майбутнє.

З точки зору українського науковця, доктора медичних наук, професора, директора Центру ведичної медицини «Расаяна» (м. Київ) Алли Дмитрієвої, в сучасних умовах єдиною перспективою підтримання стану здоров'я людини є інтегративний підхід до діагностики та лікування, гармонізації всіх систем організму, сприйняття його як нерозривної взаємодії духовного, душевного та фізичного рівнів існування. Саме такою найдавнішою системою є Аюрведа [12].

Наприкінці минулого століття на сесії ВООЗ за великі заслуги в розвитку профілактичної медицини Аюрведу було визнано однією з найбільш перспективних систем для розвитку медичної науки в XXI столітті.

Однак широким верствам населення європейських країн це вчення стало доступним лише на початку 90-х років минулого століття. Характерне для розуміння сучасного погляду на розвиток Аюрведи висловлювання президента Американської асоціації аюрведичної медицини Д. Чопра: «Медицина майбутнього, на моє глибоке переконання, буде ґрунтуватись на тому, що кожен стане сам собі цілителем».

За свою тривалу історію Аюрведа пройшла декілька етапів розвитку. Разом із ведичною культурою вона розповсюдилася на схід до Індонезії, а на захід — до Греції. Під її впливом у Європі сформувалася подібна медична система, і європейська медицина Античності і Середньовіччя аж до XVII ст. мала багато спільного з Аюрведою.

У середні віки і в епоху Відродження торговці прянощами привозили в Європу багато аюрведичних трав. Популярна на той час алхімія ґрунтувалась на Аюрведі, а потужна алхімічна основа збереглась у ній до наших днів. Великі цілителі тих часів широко використовували аюрведичні трави (наприклад, піппалі і калган), а також багато препаратів із дорогоцінних мінералів. Трави і препарати, які до XVII ст. використовувались у Європі, мали більшу спорідненість із аюрведичними засобами, ніж із препаратами західної терапії пізніших часів.

У наші дні в умовах України виробництво, приготування та застосування фітопрепаратів за приписами аюрведичної медицини цілком доступне. Наприклад, Д. Фроулі у своїй книзі наводить перелік 196 трав, які традиційно використовуються в Європі. З них понад 90 мають свої аналоги в аюрведичній медицині (айр, алтей, базилік, гібіскус, гірчиця, кедр, конюшина, льон, малина, мати-й-мачуха тощо). І хоча деякі з основних аюрведичних трав не мають аналогів у європейській фітотерапії, наведений перелік показує, що і в Індії ряд наших трав використовується досить широко. Багато аюрведичних трав — поширені спеції,

наприклад імбир, коріандр, куркума, пажитник. Із цих та інших широко розповсюджених в Україні трав і спецій можна легко приготувати аюрведичні фітокомпозиції з належним фармакологічним результатом. Або за рекомендованими приписами, що включають суто індійські трави, можна легко підібрати близькі за фізіологічною дією відповідники серед вітчизняних рослин.

Ще один приклад доступної адаптації аюрведичних продуктів для умов України. В аюрведичній практиці широко застосовуються різноманітні масла на основі так званого масла *Гі*. Вони є ефективними тоніками для нервів, живлять мозок і нервову тканину. Масло *Гі* чудово поєднується з гіркими травами, посилюючи їхню дію; більшість гіркот і зміцнюючих нервову систему засобів набувають додаткової цілющої сили, якщо готувати їх із маслом *Гі*. А насправді це чудодійне масло відоме у нас під назвою «топлене масло», і його дуже легко приготувати в домашніх умовах зі звичайного несоленого вершкового масла. А відомий в Аюрведі «йогівський чай» теж досить доступний: до його складу входить свіжонатертий корінь імбиру, цільне насіння кардамону та гвоздики, паличка кориці, тобто все те, що є в кожного на кухні.

Важливим підґрунтям поширення в Україні саме аюрведичних знань є результати численних наукових досліджень українських і зарубіжних авторів (С. Наливайка, М. Іванченка, В. Шаяна, Б. Робакова та інших), які свідчать про те, що індуси та українці мають спільне коріння. Більш того, з праць зарубіжних учених М. Віллера та С. Клейна випливає, що ще в добу Трипільської цивілізації (IV—II тисячоліття до н.е.), з українських земель переселились до витоків Інду кілька вихідців-колоністів. Ця перша хвиля створила у північно-західній Індії так звану індську цивілізацію [13, 14].

На зв'язок з українськими землями вихідців першої хвилі до витоків Інду вказують також індійські автори. Так, учені Археологічної служби Індії заявляють про тотожність пам'яток індської й трипільської культур.

Дослідник І. Летгем переконаний, що імпульс виникненню давньоіндійської мови — санскриту (самскриті — удосконалення, покращення, культура, цивілізація) дала мова вихідців з українських земель [15].

Санскритське письмо має ряд особливостей, однак нескладно відшукати у санскритських словниках спільність і спорідненість українським словам, переважно давньоукраїнським. Одним із останніх таких досліджень є праця українського науковця С. Губерначука «Українсько-санскритські спорідненості (вибіркове представлення)». У книзі наведено майже 4000 українських мовних одиниць, у тому числі давньоукраїнських, і їх зіставлення зі словами доісторичного індоарійського письма, що свідчить про глибоку вкоріненість української мови у санскрит і підтверджує обґрунтованість висновків І. Летгема.

С. Губерначук наводить приклад, що із мовлення прапредків українців санскрит успадкував корінь *гай*. Цей корінь дав життя термінам санскриту «*гай*» (співати, говорити, звучати), «*гая*» (спів, пісня), «*гаяка*» (співак), «*гаяна*» (рік) тощо. Зазначені санскритизми є родичами ряду українських слів: гайка — весняна обрядова пісня; гайда — сопілка; гайнути — побігти, метнутися; гайда! — ходімо; гай — група дерев тощо. Нескладно також виокремити з-поміж наведених наших і санскритських лексем смислові відповідники стосовно звучання, руху, часу.

Подальші розвідки автора стосуються того, що санскрит володіє великим числом коротких форм слів. Ці лексеми іноді є просто короткими формами українських слів, як, наприклад *бгу* — бути, *бул* — булькати, *варн* — варнякати, *ід* — ідол, *кріш* — кришити, *міш* — мішати, *мок* — мокнути, *тік* — тікати.

На основі проведеного дослідження С. Губерначук робить висновок, що таких спільнокореневих гнізд у нашій рідній мові та санскриті є чимало, і корені їхні зародилися на українських землях, бо рух людності і слів був лише в одному напрямку — від Дніпра до Інду.

Аюрведа навчає, що більшість причин усіх хвороб — нестача мудрості [16]. Це поняття в Аюрведі означає не просто обмеженість знань чи нездатність людини до точного словесного формулювання думок, а недостатнє розуміння природної гармонії життя і того, як до нього пристосуватись, існування поза гармонією з природою. Основними засобами лікування та профілактики в Аюрведі є режими харчування, дієта та фітотерапія, а також масажні, очисні та відновлювальні процедури. Істинне розуміння Аюрведи починається з усвідомлення того, що меж між внутрішнім і навколишнім світом не існує.

За канонами Аюрведи, людині, яка правильно харчується, ліки не потрібні, а людині, яка харчується неправильно, ніякі ліки не допоможуть [12]. Аюрведа рекомендує декілька правил, які корисні для всіх: слід споживати лише натуральну їжу, пити чисту воду, дотримуватись режиму харчування; їжа повинна бути свіжоприготованою, теплою, відповідати конституції людини та сезонови; споживати їжу бажано свідомо, з повною концентрацією уваги на цьому важливому фізіологічному процесі. Після їди необхідно спокійно посидіти 5...15 хвилин для нормального початку травлення. Аюрведа декларує, що їжа, окрім поживних речовин, дає людині енергію (Прану). Кількість Прани залежатиме від якості та свіжості продуктів і приготованих із них страв.

Щоб траволікування було по-справжньому ефективним, його необхідно доповнювати відповідною дієтою. Дієта може посилювати цілющі властивості трав, а може і протидіяти їм. Дієтотерапія може бути ефективним методом профілактики та лікування і сама по собі. Її результати стають очевидними не так швидко, як траволікування, однак із часом виявляються настільки ж доцільними. І навпаки, неправильне харчування — найважливіший із фізичних чинників, що викликають захворювання. Цю тезу, до речі, сповідує не лише Аюрведа, а й усі сучасні системи оздоровлення.

Аюрведа підкреслює першочергове значення індивідуально підібраного раціону, розглядаючи його як головний засіб тривалого лікування фізичного тіла, що на санскриті називається «аннамайя коша» (харчова оболонка) [16].

Широко відомий вислів: ми — це те, що ми їмо. Згідно з Аюрведою, природа нашої їжі впливає на наші емоції і може зумовлювати схильність як до психічних, так і до фізичних захворювань. Точно так, як негативні емоції здатні порушити процес травлення, погане травлення може, своєю чергою, справляти негативний вплив на наші емоції, тому навіть якісна їжа, якщо її вживати в поганому настрої, може викликати хворобу. Важливим чинником є і настрої людини, яка готує їжу: готувати її потрібно з добрими думками і чистим серцем.

Таким чином, найбільш ефективним, простим, доступним і дешевим методом оздоровлення населення України є використання аюрведичних принци-

пів, які адаптовані до умов України і поєднують у своєму підході давню мудрість із науковими знаннями.

Висновки

Аюрведа — це традиція, яку можна і потрібно плідно використати в умовах найрізноманітніших культур, у тому числі в Україні. Аюрведа — найдавніша система профілактики та лікування хвороб, разом із тим вона вічно юна і вічно розвивається. Сьогодні на черговому етапі свого розвитку Аюрведа успішно адаптується до умов сучасного європейського світу. І якщо колись буде створено універсальну планетарну медицину, яка об'єднає найкращі досягнення медичних надбань усіх країн Сходу і Заходу, то, безумовно, Аюрведі належатиме чільна роль.

Сучасна фізіологія та біохімія підтверджують справедливість і дієвість аюрведичних уявлень про механізми регуляції функцій організму людини засобами раціональної індивідуальної дієти, траволікування, використання йоги, масажів і неодмінної присутності в нашому житті високого духовного змісту.

Вчення Аюрведи прагне привести фізичне тіло людини і його відчуття в гармонію з навколишнім світом та космічною свідомістю — першоджерелом усього створеного. В цій єдності — запорука індивідуального здоров'я, життєвого благополуччя і творчого росту.

В Аюрведі велика увага приділяється самовдосконаленню, і всі профілактичні та лікувальні заходи спрямовані на те, щоб сприяти прогресові у духовному житті. Аюрведа дає знання не лише про те, як лікувати хвороби, а й про те, як різні аспекти життя можуть допомагати чи шкодити духовному зростанню. Аюрведа — це мистецтво життя, мистецтво жити краще і довше. І вона пропонує передусім ті знання про природу, які найбільш істотні з цієї точки зору. Мистецтво використання рослин є однією з складових аюрведичних знань, оскільки основне джерело життєвої енергії на Землі — це Сонце. І сонячну енергію ми можемо використовувати лише опосередковано, через рослини.

Аюрведа пропонує багато режимів, спрямованих на досягнення гармонії з зовнішнім світом. Вони включають неквапливе вживання їжі у спокійній обстановці, арома- і кольоротерапію, ранкову гімнастику, натирання маслами, медитацію, йогівські вправи та багато іншого.

Творче використання принципів Аюрведи, її адаптація до наших умов життя, клімату, системи харчування допоможе відродити свої стародавні традиції і збудувати нову оздоровчу систему, в якій об'єднується давня мудрість із новітніми досягненнями науки і медицини.

Література

1. Гулий І.С. Основи валеології. Валеологічні аспекти харчування: підручник / І.С. Гулий, Г.О. Сімахіна, А.І. Українець. — Київ: НУХТ, 2003. — 336 с.
2. *Аюрведа* руководство по практическим методам / под общ. ред. В.И. Бородкина. — Минск: Вида-Н, 2000. — 267 с.
3. Эберт Д. Физиологические аспекты йоги / Дитрих Эберт; пер. с нем. — Санкт-Петербург: Невский проспект, 2003. — 304 с.
4. *Вон Кью Кит*. Энциклопедия Дзэн / Вон Кью Кит; пер. с корейск. — Москва: Гранд, 1999. — 218 с.

5. *Осава Дж.* Макробиотический дзэн, или Искусство омоложения и долголетия / Дж. Осава; пер. с япон. — Москва: Гранд, 2003. — 337 с.
6. *Ниши Кацудзо.* Золотые правила здоровья / Кацудзо Ниши; пер. с англ. — Санкт-Петербург: Невский проспект, 2009. — 324 с.
7. *Рэйки.* Энергия жизни / под общ. ред. В. И. Бородин. — Минск: Вида-Н, 2000. — 196 с.
8. *Чжэ Ву Пак.* Су-Джок для всех / Пак Ву Чжэ; пер. с корейск. — Москва: Академия Су-Джок, 2008. — 217 с.
9. *Чжуд-Ши.* Памятник средневековой тибетской культуры / под общ. ред. С.М. Николаева. — Новосибирск: Наука, 1998. — 264 с.
10. *Линь Хоушэн.* Секреты китайской медицины / Линь Хоушэн, Ло Пэйюй. — Новосибирск: Наука, 1993. — 305 с.
11. *Левшинов А.А.* Энциклопедия: системы оздоровления Востока и Запада / А.А. Левшинов. — Санкт-Петербург: ЕВРОЗНАК, 2004. — 608 с.
12. *Дмитрієва А.В.* Аюрведа. Вступ до ведичної медицини / А.В. Дмитрієва. — Київ: НВП Поліграф-Сервіс, 2015. — 128 с.
13. *Наливайко С.І.* Індоарійські таємниці України / С.І. Наливайко. — Київ: Либідь, 2004. — 219 с.
14. *Уиллер М.* Древний Индостан. Раннеиндийская цивилизация / М. Уиллер; пер. с англ. — Москва: Гранд, 2005. — 227 с.
15. *Барроу Т.* Санскрит / Т. Барроу. — Москва: ЭКСМО-Пресс, 1996. — 295 с.
16. *Фроули Д.* Аюрведическая терапия / Д. Фроули; пер. с англ. — 10-е изд. — Москва: Саттва, Профиль, 2015. — 448 с.

АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ КАК УНИКАЛЬНАЯ ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

А.И. Украинец, Г.А. Симахина, Г.Е. Полищук, Н.В. Наumenко

Национальный университет пищевых технологий

В статье приведен краткий обзор основных аюрведических знаний о здоровом способе жизни, достижения счастья и долголетия — самой древней системы оздоровления, оригинальных и четких принципов профилактики, диагностики и лечения болезней. С позиций Аюрведы дано новое понимание здоровья человека как единства телесной, душевной и духовной составляющих, по достижении которой восстанавливается истинная гармония между человеком и окружающим миром, что и является основой здоровья. Показано, что, с точки зрения Аюрведы, множество заболеваний возникает от невежества, поэтому необходимым является постоянное познание себя и мира, постоянное самосовершенствование, в том числе духовное. Знание принципов Аюрведы помогает преодолеть зависимость от вредных привычек, по-новому посмотреть на себя и окружающий мир; она возвращает трудоспособность, душевное спокойствие и уверенность в своих силах. Прослежены истоки украинско-санскритских языковых связей и схожие черты древнеславянских и ведических традиций целительства как базовые факторы творческого использования принципов Аюрведы в Украине, адаптированных к нашим условиям жизни.

Ключевые слова: Аюрведа, образ жизни, оздоровление, системы целительства, языковые связи, траволечение, здоровое питание, духовность.