

PERSPECTIVES OF IMPLEMENTATION OF AYURVEDIC WELLNESS SYSTEM IN UKRAINE: SOME VIEWPOINTS

A. Ukrayinets, G. Simakhina, N. Naumenko

National University of Food Technologies

Key words:

Ayurveda
Wellness
Prevention
Treatment
Spirituality
Harmony

Article history:

Received 11.01.2019
Received in revised form
28.01.2019
Accepted 07.02.2019

Corresponding author:

A. Ukrayinets
E-mail:
npnuht@ukr.net

ABSTRACT

Ayurveda proposes the natural and safe treatment of illnesses which cannot be healed even by up-to-date European medical methods. Both ancient and contemporary Ayurvedic paradigms consider the factors like nutritional system, yoga, phytotherapy, organism detoxification, psychotherapy by meditation and prayers, the warranty of the proper state of health. Therefore, Ayurvedic methods have the great interest for studying, adoption, and implementation into the wellness system for Ukrainian population. Ayurveda foresees the creative and conscious approach to usage of its principles, regarding the local traditions, the relevant level of scientific development, demographical situation, and the intention of every citizen to reach longevity and increase the quality of one's life.

The article represents a brief review of literary data concerning the main Ayurvedic knowledge about healthy lifestyle, individual health and its constituents (corporal, mental and spiritual), and the principles to set up the true harmony between human and one's environment; these factors are the base of health and healing. Wide-spread in the Orient, Ayurveda evokes the larger interest in European countries, including Ukraine. This tendency is believed to be a consequence of worsening of ecological situation in the entire world, which has conditioned the growth of popularity of non-traditional methods to prevent and cure illnesses.

The art of using the natural remedies is one important side of Ayurvedic knowledge. Nowadays, the tendency to admit, implement, widen the frameworks and scientifically prove the Ayurvedic methods in national wellness practice gets more and more apparent.

The authors included in the article an array of viewpoints by master students majoring in "Technologies of Ayurvedic foodstuffs", about the expedience, necessity, and perspectives to imply Ayurvedic wellness system in Ukraine.

ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ АЮРВЕДИЧНОЇ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ В УКРАЇНІ: ТОЧКИ ЗОРУ

А.І. Українець, Г.О. Сімахіна, Н.В. Науменко
Національний університет харчових технологій

Аюрведа пропонує природне та безпечне лікування тих хвороб, які не піддаються навіть сучасним методам європейської медицини. І давня, і теперішня Аюрведа вважають запорукою належного стану здоров'я систему раціонального харчування, йогу, фітотерапію, детоксикацію організму, психотерапію через медитації та молитви. Тому методи Аюрведи являють великий інтерес для вивчення, запозичення, адаптації та впровадження в систему оздоровлення населення України. Аюрведа передбачає творчий і усвідомлений підхід до використання її принципів, зважаючи на місцеві традиції, сучасний рівень науки, демографічну ситуацію та бажання кожного громадянина досягти довголіття і підвищити якість життя.

У статті наведено короткий огляд літературних джерел щодо основних аюрведичних знань про здоровий спосіб життя, індивідуальне здоров'я — тілесне, душевне та духовне, і як завдяки єдності цих складників устанавлюється істинна гармонія між людиною та навколишнім світом, що і є основою здоров'я. Зацікавлення Аюрведою, поширеною на Сході, в сучасних умовах дедалі більше розповсюджується і в країнах Європи, в тому числі в Україні. Ця тенденція є наслідком погіршення екологічної ситуації у світі, що зумовило зростання популярності нетрадиційних методів профілактики і лікування, з використанням натуральних засобів.

Мистецтво використання природних матеріалів складає одну з важливих частин аюрведичних знань. У сучасних умовах дедалі більше простежується тенденція до сприйняття, запровадження, розширення масштабів та наукового обґрунтування застосування аюрведичних методів у вітчизняній практиці.

Наведено точки зору магістрантів, які навчаються за освітньою програмою «Технології аюрведичних харчових продуктів», стосовно доцільності, необхідності та перспектив впровадження в Україні оздоровчої аюрведичної системи.

Ключові слова: *Аюрведа, оздоровлення, профілактика, лікування, духовність, гармонія.*

Постановка проблеми. Досягнення науково-технічного прогресу, різке погіршення екологічної ситуації в другій половині ХХ ст., зумовлене технічним прогресом та іншими об'єктивними і суб'єктивними чинниками, сучасний спосіб життя з характерними для нього надлишком у раціоні калорійної, жирної їжі, недостатнім вживанням фруктів, овочів та харчових волокон, гіподинамією й стресами призвели до появи нових та різкого зростання відомих захворювань. З'явився термін «хвороби цивілізації»: синдром хронічної

втоми, атеросклероз, ожиріння, серцево-судинні, ендокринні, психічні та інші захворювання.

У матеріалах Всесвітньої організації охорони здоров'я (Женева) «Звіт про стан здоров'я в світі» за 2000 рік сказано: «Глобальну тенденцію погіршення здоров'я, що склалася на сьогодні, можна змінити, перейшовши до розумнішого режиму, адекватної фізичної активності, правильного харчування та вживаючи необхідних заходів з охорони довкілля — не лише для захисту здоров'я від несприятливих чинників, а й для поліпшення якості життя».

Збереження природного здоров'я сьогодні і в майбутньому — це передусім індивідуальна відповідальність кожного за свій стан. У зв'язку з цим головне — підвищити обізнаність і зацікавленість населення, особливо молоді, в питаннях збереження здоров'я, здорового харчування.

Тому вивчення різних систем оздоровлення, їх індивідуальний вибір, перехід від традиційної медицини, орієнтованої на лікування хвороб, до профілактики і зміцнення здоров'я нетрадиційними методами стало нагальною потребою. І найбільш ефективним із них є аюрведична система оздоровлення — невичерпна мудрість Давнього Сходу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аюрведа — найважливіша спадщина, яка дійшла до нас від давніх цивілізацій Сходу. Це мистецтво, яке дозволяє кожному зрозуміти своє призначення в цьому світі, розкрити свої таланти, набути фізичного та духовного здоров'я, запобігти передчасному старінню і подовжити активне творче довголіття. Аюрведа перевірена тисячоліттями і знову в наш час знаходить усе більше прихильників на усій планеті. Адже це і філософія, і мистецтво, і теорія, і наука. Наука про здоров'я. І сьогодні є переконливі підтвердження того, що деякі положення Аюрведи підпорядковуються законам хвильової механіки [1]. З'ясувалось, що хвороба у живому організмі зароджується на атомарному рівні, а традиційна медицина лікує його на молекулярному рівні. Тобто вже в далекій давнині адепти Аюрведи на інтуїтивному, емпіричному рівні зрозуміли те, що сучасні вчені намагаються описати формулами та фізичними законами, заглянувши всередину атома.

Тому задум авторів пропонованої статті спрямовано на мотивування студентів, молоді, інших читачів до потреби культивувати здоровий спосіб життя, допомогти їм зрозуміти, що кожна людина повинна знати про себе все необхідне для розумної життєдіяльності. Кожна людина несе індивідуальну відповідальність за своє здоров'я, кожна людина, врешті-решт, мусить розуміти, що вона потрібна передусім сама собі, а оздоровлення — це не одноразова лікувальна чи профілактична акція, а спосіб життя на всі роки. І саме Аюрведа та інші системи оздоровлення дають різноманітні практичні поради, реалізуючи які можна навчитись підтримувати своє здоров'я в належному стані, насолоджуватись довгим повноцінним щасливим життям. Сучасна наука підтверджує давньоіндійські канони: людина безпосередньо пов'язана з Природою як першоджерелом енергії. І тому найбільш результативними є природні методи оздоровлення.

Більш того, емпіричний досвід давньоіндійських цілителів підтверджується результатами наукових досліджень: сьогодні відомо, що живі організми належать до відкритих термодинамічних систем і підпорядковуються їхнім основним законам. Так, енергетичні витрати відповідають першому та другому принципам термодинаміки, але, на відміну від неживої природи, в організмі людини ніколи не настає термодинамічна рівновага, а лише підтримується стаціонарний стан, тобто сталі основні показники [2].

Сталість цих показників забезпечується раціональним харчуванням. З точки зору Аюрведи і здобутків сучасної науки, харчування належить до найважливіших чинників довкілля, яке безпосередньо протягом усього життя впливає на організм людини. Біокомпоненти харчових продуктів, перетворюючись у процесах метаболізму на структурні та функціональні елементи клітин живого організму, забезпечують його фізичну та розумову працездатність, адаптаційні можливості, імунний статус, тривалість життя, соціальну та професійну активність.

І протягом майже 5 тисяч років Аюрведа пропонує натуральне та безпечне лікування навіть тих хвороб, які не підвладні європейській медицині, а в основі лікування лежить правильне харчування. Наприклад, людям, які проживають у північних країнах, Аюрведа рекомендує частіше використовувати живий вогонь — запалювати свічки, сидіти біля каміну або вогнища; регулярно приймати такі еліксири, як «Чаванпраш», «Оджас пушти», «Амрит-калаш», мед, масло Гі [3].

Екзотичне і загадкове слово «оджас» в Аюрведі розглядається як тонка есенція всіх життєвих рідин, що відповідають за здоров'я, гармонію і духовний ріст людини [4], а сучасна наука переконана, що оджас витрачається для захисту і поділу молекул ДНК, тому він зберігається в клітинному ядрі, забезпечуючи відновлення втрачених фрагментів дезоксирибонуклеїнових кислот — теломерів — при поділі клітин [5]. Таким чином, інтуїтивні знання давніх мудреців підтверджуються і обґрунтовуються новими науковими даними.

Тому **метою** цієї статті є аналіз основних принципів Аюрведи, які орієнтовані на духовне, душевне, фізичне оздоровлення людини, та з'ясування перспектив впровадження цих принципів в Україні сьогодні і на майбутнє.

Матеріали і методи. В основу методологічної бази цього дослідження покладено методи наукового пізнання, системного підходу, узагальнення праць зарубіжних і вітчизняних учених у даному напрямі. Щоб показати різні точки зору з питання перспектив впровадження принципів Аюрведи в Україні, до матеріалів статті включено також найбільш аргументовані міркування магістрантів, що навчаються за освітньою програмою «Технології аюрведичних харчових продуктів», висловлені ними в межах семінарських занять та дискусій.

Викладення 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 намагається 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 [6].

Величезний інтерес до цієї потреби викликав появу на книжковому ринку України різноманітної науково-популярної літератури, присвяченої трактуванню різних оздоровчих систем. І сьогодні кожен може ознайомитись і використати практичні рекомендації Аюрведи [7] та особливостей йоги («юдж» — зв'язувати, з'єднувати, зосереджувати увагу) [8], системи Дзен («дх'яна» — медитація, Вон К'ю Кіт, 1999) та істотної складової — макробіотики, тобто системи, що допомагає подовжити тривалість життя (Дж. Осава, 2003), оздоровчої системи японського натуропата Кацудзо Ніші (Ниши Кацудзо, 2009), системи зцілення та оздоровлення Рейкі (Рэйки, 2000), системи Суджок (Чжэ Ву Пак, 2008), тибетської та китайської медицини (Чжуд Ши, 1998) та багатьох сучасних систем оздоровлення.

У цьому розмаїтті літератури легко розгубитись, важко зорієнтуватись у правильному виборі для себе тієї чи іншої системи. Тим більше, що ряд посібників написали автори, далекі від медицини; їхні матеріали містять багато суперечностей і недостовірної інформації.

Разом з тим, об'єктивний аналіз систем оздоровлення показує, що в історії розвитку цивілізації і віковичної мрії людства про довголіття особливе місце посідає давньоіндійське вчення. Відомий сучасний психолог А. Левшинов називає Аюрведу не лише найвеличнішою пам'яткою філософсько-літературної думки, а й першоджерелом світової культури [9].

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.

Сучасна Аюрведа вважає основними чинниками здорового життя п'ять головних складників: систему правильного харчування, йогу, фітотерапію, детоксикацію організму, психотерапію через медитації та молитви [10]. Ці твердження не лише доповнюють одне одного, а й констатують основну суть Аюрведи: здоров'я людини — це взаємодія фізичного стану, ментальності і духовності. Без духовного аспекту життя вирішити проблему здоров'я неможливо.

У своїх роздумах про здоров'я Микола Михайлович Амосов наводить дуже схожі думки: «Для здоров'я однаково необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження у харчуванні, загартування, час і вміння відпочивати. І ще п'яте — щасливе життя!» [11].

Така спорідненість поглядів адептів Аюрведи та визначних вітчизняних учених у з'ясуванні основних критеріїв і шляхів оздоровлення людини є гарантією того, що Аюрведі в Україні бути! Ця оздоровча система не лише зберегла свою популярність впродовж тисячоліть, а й фактично переживає свій ренесанс на європейському ґрунті.

Настав час для Аюрведи і в Україні, оскільки з'явився потяг до вегетаріанства, зростає популярність здорового харчування та натуральних засобів профілактики і лікування хвороб. Основною проблемою, яка поки що стримує впровадження аюрведичної системи оздоровлення в Україні, є відсут-

ність кваліфікованих фахівців як із автентичної аюрведичної медицини, так і аюрведичного харчування. Вирішення основної частини цієї проблеми взяв на себе Національний університет харчових технологій, коли 3 роки тому за ініціативою ректора НУХТ проф. А.І. Українця та рішенням Вченої ради в університеті вперше в Європі було запроваджено нову магістерську програму «Технології аюрведичних харчових продуктів». І уже третє покоління магістрантів вивчає особливості аюрведичної системи оздоровлення, створення аюрведичних харчових продуктів, що є запорукою впровадження та розвитку в Україні цієї величної науки про життя (у перекладі з санскриту «аюс» — життя, «веда» — наука).

В ході семінарських занять та при проведенні диспутів студенти цієї освітньої програми висловили своє бачення та свої міркування стосовно перспектив впровадження аюрведичних основ в Україні. Цитуємо найбільш аргументовані виступи.

Студентка *Д.О. Василець* (2016 р.): «Як спеціаліста в харчовій галузі, найбільше мене цікавить саме аюрведична кулінарія, яка несе здоров'я, щастя та зберігає рівновагу організму в будь-яку пору року. Аюрведа містить глибоке розуміння того, які харчові продукти підходять і встановлюють рівновагу в організмі кожної конкретної людини, як правильно готувати ці продукти, і як уникнути такої їх комбінації, яка призведе до утворення токсинів в організмі.

Аюрведичну кулінарію можна вважати унікальною в тому сенсі, що кожне страва в ній готується таким чином і з додаванням таких спецій, які максимально сприяють його перетравлюванню і при цьому надають йому найкращого смаку та поживної цінності. В Аюрведі немає чіткої межі між травами і спеціями, які вживаються в кулінарії для поліпшення смаку і стимуляції травлення, і лікувальними травами. Таким чином, роблячи нашу їжу смачною, вони виконують і лікувальну роль. Використовуючи знання про аюрведичну кулінарію, які я отримала в університеті, маю на меті розробити нові та цікаві рецепти, які будуть легше сприйматись українцями. І це все сприятиме досить ефективному впровадженню аюрведичних принципів в Україні».

Студентка *Н.В Гуленок* (2016 р.): «Знання, які доносить до нас наука, мають відображення тієї мови на якій висловлені її ідеї. Санскрит є невід'ємною частиною Аюрведичних знань. На відміну від англійської мови, яка є мовою аналізу, санскрит є мовою синтезу, він поєднує фрагменти в цілісні структури. Тому сучасна комп'ютерна інженерія, прагнучи створити штучний інтелект, вивчає і застосовує санскрит. Провідні університети Західної Європи і США мають інститути по вивченню санскриту. В дорядянський період санскрит вивчали в університетах України для інтелектуального поступу. В наш час санскрит є особливо життєво важливим. Тому для духовного та інтелектуального поступу й оздоровлення нації всі свідомі українці мають долучатися до вивчення мови наших давньоукраїнських предків — санскриту. Санскрит дав силу нашому народу вижити й вистояти впродовж тисячоліть. Вивчення санскриту під силу кожному, хто володіє українською мовою, завдяки спорідненості цих мов».

Студентка *І.М. Чухно* (2016 р.): «Для українців вчення Аюрведи повністю не розкрито, оскільки більшість населення навіть не має поняття «що воно таке є». Проте на сьогодні в Україні вже відкрито центри, салони, кафе, різноманітні магазини, де можна пізнати особливості Аюрведи і, звичайно, люди зацікавлені у цьому напрямі. Звісно українцям важко пристосуватися до умов Аюрведи, її приписів, законів, оскільки не кожна людина зможе відмовитися від звичайних для себе умов середовища, розпорядку дня, харчування. Але ж саме Аюрведа веде нас до здорового та довголітнього життя. Незважаючи на те, що Індія та Україна відрізняються за кліматом, вірою, переліком харчових продуктів, українське населення може спробувати себе у цьому вченні і пристосовуватися до нього. Звісно одразу все не буде ідеально, будуть певні нюанси, проте все можливо. Тож я вважаю, що українському населенню можна і потрібно адаптуватись до прийомів Аюрведи».

Студентка *К.П. Бондаренко* (2016 р.): «На сьогодні Аюрведа визнана найбільш перспективною системою для розвитку медицини в 21 столітті, вона включена в програму освіти медиків. Знайомство з Аюрведою і дотриманням її принципів у повсякденному житті буде корисно людям, які хочуть бути здоровими і щасливими.

На Заході спосіб життя «за Аюрведою» вже давно є дуже модним. Результати цього захоплення ми не раз бачили в кіно і журналах — карколомна зовнішність Мадонни, Ніколь Кідман, Демі Мур, Сінді Кроуфорд. З недавніх пір Аюрведа стає трендом і в Україні, заслуговуючи популярність в медицині і косметології. Відтак почали з'являтися Аюрведичні центри, клініки, заклади харчування, магазини та ін. Зокрема вже став відомим Аюрведичний центр в Києві, який поєднує в собі і клініку, і заклад харчування, і кафе, і студію йоги та має таку ж назву — «Аюрведа». Отже, на мою думку, в Україні є велика перспектива виробляти аюрведичні продукти. Оскільки Україна — це аграрна країна, то ми маємо великі перспективи виробляти свіжі молочні продукти, вирощувати свіжі овочі та фрукти і бути здоровими».

Студентка *Н.М. Кравченко* (2016 р.): «Більше за все в аюрведичних практиках та в староіндійських вченнях мене приваблює перспектива саморозвитку. Найбільша загроза нашого суспільства — процес деградації. Займаючись самовдосконаленням ми розвиваємо не тільки себе, а й мотивуємо інших не стояти на місці. За період навчання на даній спеціальності, а це майже три місяці, я мала змогу ознайомитись та поринути в дивовижну країну — Індію. Вона наче маленький і надзвичайно яскравий світ, наповнений різнобарв'ям прянощів, квітів та їх ароматів, звуків мантри. Опинившись у вирі подій, зрозуміла, що потрібно скористатись цим шансом, який дала мені доля, та почала активно саморозвиватись, а також намагатись адаптувати основні положення Аюрведи до умов України. Також одним із виявлених позитивних моментів є той, що Аюрведа ще не набула популярності в нашій країні, та ми можемо самостійно розвивати, адаптувати її і врешті стати визначними фахівцями в цій справі. Працюючи кухарем в аюрведичному ресторані, можемо покращити життя інших людей. Прикрасити їх буденність кулінарними шедеврами, підібраними з особливою турботою про кожного відвіду-

вача. Від того, крім матеріального задоволення отримуємо і духовне, що так важливо в нашому житті.»

Студентка *Г.А. Слободяник* (2016 р.): «На мою думку, щоб створити в Україні ідеальну систему оздоровлення на основі Аюрведи, потрібно сформулювати глобальну інфраструктуру з локацій, кваліфікованого персоналу в різних галузях (медична, харчова, дієтологічна, косметична та інші). Для того, щоб здійснити задум моєї індивідуальної системи оздоровлення, потрібно здобути ще неабиякий досвід в даній галузі, а також набути навиків, необхідних для реалізації в соціумі.»

Далеко не всі методи Аюрведи зрозумілі з точки зору сучасної науки, хоча чітко простежується тенденція до поступового їх сприйняття і наукового обґрунтування. Так сталося, наприклад, із ведичним ученням про чакри — енергетичні центри, вузли перетину горизонтальних і вертикальних ліній навколо біополя людини; із тими знаннями давніх мудреців щодо спотворення цього біополя у місцях із інтенсивним гравітаційним випромінюванням Землі (так звані патогенні зони). Українські вчені *О. Полубелов* та *В. Траченко* розробили методіку реєстрації біополя людини, про що написали у своїх книзі «Від біолокації до біополя» (Київ, 1995), довівши реальність тих знань, які тисячі років тому сформульовано в Аюрведі, і доцільність їх використання в умовах сучасності.

У наші дні в умовах України виробництво, приготування та застосування фітопрепаратів за приписами аюрведичної медицини цілком доступне. Наприклад, *Д. Фроулі* в своїй книзі наводить перелік 196 трав, які традиційно використовуються в Європі. З них понад 90 мають свої аналоги в аюрведичній медицині (аїр, 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 та 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 свіжонатертій 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 та зарубіжних авторів (С. Наливайка, М. Іванченка, В. Шаяна, Б. Рибокова 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, а саме — в період IV—II тисячоліття до н. е., із українських земель переселились до витоків Інду кілька вихідців-колоністів. Ця перша хвиля створила у північно-західній Індії так звану індську цивілізацію [12; 13].

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 та трипільської культур.

Дослідник І. Летгем переконаний, що імпульс виникненню давньоіндійської мови — санскриту (самскриті — удосконалення, покращення, культура, цивілізація) дала мова вихідців з українських земель [14].

Висновки

Тисячолітній досвід Аюрведи з профілактики та лікування хвороб викликає захоплення своєю багатогранністю та глибиною. Не розпорошуючись на дрібниці, Аюрведа окреслює реальні шляхи досягнення максимальних можливостей людини, усвідомлення нею гармонії з навколишнім світом та космосом — першоджерелом усього створеного.

У такій єдності Аюрведа вбачає запоруку індивідуального здоров'я, майстерності постійного духовного та фізичного вдосконалення, чіткості сприйняття всього того, що нас оточує, здатності до найвищих поривань добра та справедливості. Аюрведа орієнтує кожного на безупинне і необмежене сходження у пошуках сенсу свого буття — це майже не вимагає матеріального «підживлення», однак здатне розширювати межі людини і повести її до висот духу, який відкриває невичерпні джерела моральної сили. Так стверджує Аюрведа. Такої ж думки дотримується В.І. Вернадський, який назвав цей принципово новий етап в еволюції природи біосферою.

Подивімося на проблему оздоровлення очима східних мудреців. Прислухаймося до їхніх порад, рекомендацій. Мистецтво бути здоровим і молодим за Аюрведою — це система фізичного, духовного і психічного очищення. Навіть набувши частини знань і досвіду у самопізнанні, саморегулюванні, лікуванні хвороб і оволодінні прихованими можливостями свого організму, котрі століттями акумулювали мешканці Індії, Китаю, монахи Тибету, ми зуміємо позбавитись багатьох недуг, навчимося тонко відчувати свій організм і, встановивши з ним «зворотній зв'язок», перейдемо на керування цим мікрокосмосом.

Творче використання принципів Аюрведи, її адаптація до умов України, життя, клімату та системи харчування населення допоможе відродити свої стародавні традиції і збудувати нову оздоровчу систему, в якій об'єднується давня індійська мудрість із новітніми досягненнями науки і медицини. Запорукою впровадження і ефективного існування в Україні оздоровчої аюрведичної системи служать ті молоді кадри, яких уже підготував Національний

університет харчових технологій і готуватиме далі. А головне — бажання молоді відповідати за своє індивідуальне здоров'я, використовуючи для цього і традиційні підходи, і все те, що дарують аюрведичні знання.

Література

1. Фроули Д. Аюрведическая терапия; пер. с англ. Москва: Саттва, Профиль, 2015. 448 с.
2. Гулий І.С., Сімахіна Г.О., Українець А.І. Основи валеології. Валеологічні аспекти харчування: підручник. Київ: НУХТ, 2003. 336 с.
3. Лад В., Лад У. Аюрведическая кулинария; пер. с англ. Москва: Саттва, Профиль, 2014. 320 с.
4. Агниваса А. Введение в Аюрведу; пер. с англ. Москва: Профит-Стайл, 2011. 160 с.
5. Свобода Р. Аюрведа: жизнь, здоровье, долголетие; пер. с англ. Москва: Саттва, Профиль, 2016. 384 с.
6. Сімахіна Г.О., Науменко Н.В. Функціональні зміни в організмі людини в екстремальних умовах та їх біокорегування компонентами харчових продуктів. *Наукові праці НУХТ*. Т. 23, №5, ч. 2. 2017. С. 94—102.
7. Аюрведа: руководство по практическим методам / под общ. ред. В. И. Бородкина. Минск : Вида-Н, 2000. 267 с.
8. Эберт Д. Физиологические аспекты йоги; пер. с нем. Санкт-Петербург: Невский проспект, 2003. 304 с.
9. Левшинов А. А. Энциклопедия: системы оздоровления Востока и Запада. Санкт-Петербург: ЕВРОЗНАК, 2004. 608 с.
10. Дмитрієва А.В. Аюрведа. Вступ до ведичної медицини. Київ: НВП Поліграф-Сервіс, 2015. 128 с.
11. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество. Москва: АСТ; Донецк: Сталкер, 2003. 464 с.
12. Наливайко С. І. Індодарійські таємниці України. Київ: Либідь, 2004. 219 с.
13. Уиллер М. Древний Индостан. Раннеиндийская цивилизация; пер. с англ. Москва: Гранд, 2005. 227 с.
14. Барроу Т. Санскрит. Москва: ЭКСМО-Пресс, 1996. 295 с.