

AYURVEDIC AND EUROPEAN CANONS OF HEALTH

A. Ukrayinets, G. Simakhina, N. Naumenko

National University of Food Technologies

Key words:

Ayurveda
European medicine
Nutritiology
Vital energy
Unity of physical
Mental and spiritual
initials
Organs of senses
Emotions

Article history:

Received 05.03.2018
Received in revised form
29.03.2018
Accepted 12.04.2018

Corresponding author:

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

ABSTRACT

Nowadays, the authorities in all the states of the world recognize the possession of the most achievable level of health to be one of the main rights for every human. Therefore, we find relevant studying the various wellness systems, their individual choice and transition from the traditional medicine (aimed at treatment of certain diseases) to prevention and strengthening of health by non-traditional methods. Ayurvedic system of wellness — the immense wisdom of Ancient East — is supposed to be the most effective of them.

It is Ayurveda which proposes the natural and safe treatment of those diseases that are resistant to even the up-to-date methods of European medicine. By the way, both ancient and modern Ayurvedic doctrines consider the warranty of proper state of health such factors as the system of reasonable nutrition, yoga, phytotherapy, organism detoxication, and psychotherapy with a help of meditations and prayers.

This article represents the comparative characteristics of Ayurvedic and European (firstly Ukrainian) medical and nutritiological approaches to the problems of correcting the state of human health, one's physical and psychological balance in today's social, economical, and ecological conditions. There is analyzed an array of theoretic works by Ukrainian and Hindu scientists, dedicated to creation of the newest paradigm of recreation. The authors of this article pay the proper attention to the positive features of both of the conceptual systems to allow anyone to formulate one's individual principles of recreation which would benefit the state of one's health for years.

Ayurveda and other systems of wellness give the various practical advices to be realized for keeping one's health in the proper state and also enjoying the long, valuable, and happy life. The contemporary science confirms the ancient Hindu canon which is the following: the human is directly connected to Nature, the main source of energy. Therefore, the natural methods of recreation seem to be the most efficient by now.

DOI: 10.24263/2225-2924-2018-24-2-14

АЮРВЕДИЧНІ ТА ЄВРОПЕЙСЬКІ КАНОНИ ЗДОРОВ'Я

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

Національний університет харчових технологій

Сьогодні всі держави світу визнають, що володіння найвищим досяжним рівнем здоров'я є одним із основних прав кожної людини. 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.

Саме Аюрведа пропонує натуральне та безпечне лікування тих хвороб, які не піддаються навіть сучасним методам європейської медицини, причому і давня, і теперішня Аюрведа вважають запорукою належного стану здоров'я систему раціонального харчування, йогу, фітотерапію, детоксикацію організму, психотерапію через медитації та молитви.

У статті наведено порівняльну характеристику підходів Аюрведи та європейської, зокрема української медицини та нутриціології до проблем корегування стану здоров'я людини, її фізичної та психологічної рівноваги у сучасних соціально-економічних і екологічних умовах. Проаналізовано низку теоретичних праць українських та індійських авторів, присвячених творенню новітньої парадигми оздоровлення. Звернено увагу і виокремлено позитивні сторони обох концептуальних систем, які дають можливість кожному сформулювати індивідуальні принципи оздоровлення, що сприяє збереженню стану здоров'я на довгі роки.

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.

Ключові слова: Аюрведа, європейська медицина, нутриціологія, життясва енергія, єдність тілесного, душевного та духовного, органи чуттів, емоції.

Постановка проблеми. Цю тему варто розпочати зі слів німецького філософа Артура Шопенгауера: «Здоров'я — не все, але без нього все решта — ніщо». Сьогодні незаперечним є те, що досягти довголіття, благополуччя, кар'єрного росту можна лише при винятковому здоров'ї. І це не лише медико-біологічна категорія, а й соціальна. Більш того, здоров'я нації цілком справедливо вважається одним із основних чинників національної безпеки.

Отож виконання людиною своїх біологічних та соціальних функцій можна і треба розглядати як вияв здоров'я. І чим вищою є здатність людини виконувати ці функції, тим вищим є рівень її здоров'я, що є гарантією тривалого й активного життя [1].

На жаль, рівень тривалості життя українців найнижчий у Європі, смертність переважає над народжуваністю, а тенденція до скорочення кількості населення має стійкий характер. Недаремно багато науковців вважають таку ситуацію кризовою, яка загрожує самому існуванню української нації.

Тому використання різних систем оздоровлення стало нагальною проблемою для України. Саме природних систем оздоровлення, а не засобів офіційної медицини. По-перше, вартість медичного обслуговування стає дедалі вищою, а по-друге, доцільно процитувати один вислів Миколи Михайловича Амосова — всесвітньовідомого ученого, геніального кардіохірурга, кібернетика, який він наводить у книзі «Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я». Отож, слово Миколі Михайловичу: «Не сподівайтесь, що лікарі зроблять вас здоровими. Вони можуть врятувати життя, навіть вилікувати хворобу, однак лише підведуть вас до старту, а далі, щоб жити надійно, покладайтесь лише на себе. Я ніяк не применшую могутність медицини, оскільки служу їй все життя. Однак знаюся на здоров'ї — теоретично і практично. Тому й кажу — бійтесь потрапити в полон до лікарів. Вони не тільки не можуть зробити вас здоровими, вони навіть не можуть навчити вас бути здоровими» [1].

Вивчення різних систем оздоровлення, індивідуальний вибір тих, що найбільше вам подобається; перехід від традиційної медицини, яка лише лікує хвороби, до профілактики і зміцнення здоров'я є цілком актуальною і своєчасною проблемою. І не має значення, де створено ту чи ту оздоровчу систему — в Америці, Африці, Індії чи Китаї. І не має значення, що ми сповідуємо різні традиції і спосіб життя у нас інший. Адже структура тіла, свідомості і душі у всіх у нас дуже схожі, тому ті шляхи оздоровлення, які проклали інші народи, органічно можуть вписатися в спосіб нашого життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мудрість Давнього Сходу невичерпна. Нею донині живляться мислителі, філософи, цілителі. Батько сучасної медицини Гіппократ спирався на вчення Аюрведи, на знання давніх індійських, іранських магів та цілителів. Доречно згадати, що не лише символ медицини — чаша зі змією — запозичено з учення Аюрведи, а й сучасна форма одягу лікаря — білий халат, шапочка, маска на обличчі [2]. Саме таким був одяг індійських цілителів: під час лікування вони одягались у біле як символ чистоти. А пов'язка на обличчі служила, щоб їхнє дихання не оскверняло священне творіння — Вогонь, джерело всього живого і суцього, земного і небесного, який горить у кожному з нас.

Аюрведа існує близько 5 тисяч років і пропонує натуральне та безпечне лікування навіть тих хвороб, які не підвладні європейській медицині. Протягом 150-річного британського правління в Індії більшість заможних індійських родин посилали своїх дітей вивчати західну медицину. На той період Аюрведа була медициною для бідних, а еліту обслуговувала західна медицина [3].

Сьогодні ж і забезпечені індійці знову повертаються до Аюрведи. Отож вона зберегла свою популярність і фактично переживає відродження уже й 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. Єдина проблема для Аюрведи в Україні, як і в інших європейських країнах, — відсутність необхідної кількості кваліфікованих фахівців як із автентичної аюрведичної медицини, так і аюрведичного харчування.

Другу частину цієї проблеми наш університет почав вирішувати з минулого року, коли за рішенням Вченої ради було відкрито магістерську програму «Технології аюрведичних харчових продуктів». І уже друге 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).

Метою статті є з'ясування основних принципів давньоіндійської науки Аюрведи з відновлення та підтримання на належному рівні стану здоров'я людини, розширення його резервних можливостей для забезпечення гармонійного розвитку фізичних, психологічних і духовних сил, а також їх зіставлення із засадничими принципами європейської медицини.

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

Викладення основних результатів дослідження. Сьогодні всі держави світу визначають, що володіння найвищим досяжним рівнем здоров'я «є одним із основних прав кожної людини». Це визначення міститься в Статуті ВООЗ, затвердженому в Женеві в 2006 р.; його покладено в основу ще одного важливого документа ВООЗ «Здоров'я — 2020: основи європейської політики і стратегії для XXI століття», де також стверджується: до найвищих цінностей належить безумовне визнання і практичне дотримання прав людини на здоров'я.

Що ж розуміється під категорією «здоров'я»?

Так, у Статуті ВООЗ записано: «Здоров'я — це стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів». Експерти цієї ж організації кілька років тому оприлюднили факт, що у стані здоров'я людини вирішальну роль відіграють чотири складові: спадковість, соціальні та екологічні умови, робота служб охорони здоров'я, спосіб життя. Саме остання складова забезпечує понад 60% здоров'я, де на якість та структуру харчування припадає майже 80%.

Ця ж організація ще в 1948 році ухвалила щороку 7 квітня відзначати Всесвітній день здоров'я (збіг обставин чи ні, але 7 квітня за церковним календарем — це День Благовіщення).

Існує ще понад десяток визначень поняття «здоров'я». Якщо зіставити їх із формулюванням давньоримського лікаря Клавдія Галена (II ст. до н. е.), який розглядав здоров'я як стан, при якому ми не страждаємо від болю й не обмежені в своїй життєдіяльності, то можна стверджувати, що і в сиву давнину, і сьогодні здоров'я характеризується станом високої життєдіяльності і життєвим тонусом.

Аюрведа теж дає своє визначення здоров'я в одній із найдавніших індійських книг автора Чараки. Майже 3 тисячі років тому Чарака формулює своє

розуміння того, на чому ґрунтується здоров'я: «Здорове життя має три головних опори — збалансоване харчування, правильний сон зі здоровим сексуальним життям і чистота помислів» [4].

Як наука життя Аюрведа прагне виокремити корисні та шкідливі звички, окреслити причини щастя та нещастя в житті, визначити благодатне та неблагодатне. Вона пропонує чітку життєву стратегію, яка повертає рівновагу при нездоровому способі життя, що є особливо характерним для нашого часу.

Сучасна Аюрведа вважає основними чинниками здорового життя не три, а п'ять головних складників: систему правильного харчування, йогу, фітотерапію, детоксикацію організму, психотерапію через медитації та молитви [5]. 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.

Академіка М. Амосова і Чараку розділяють майже 3 тисячі років, і наш знаменитий сучасник навряд читав давньоіндійські трактати, однак у своїх роздумах про здоров'я Микола Михайлович наводить дуже схожі думки: «Для здоров'я однаково необхідні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження у харчуванні, загартовування, час і вміння відпочивати. І ще п'яте — щасливе життя!» [6].

Отож, згідно з філософією Аюрведи, міцне здоров'я — це стан рівноваги між розумом, тілом, духом і навколишнім світом. Така рівновага досягається завдяки правильному харчуванню і раціональному режимові харчування, фізичним вправам, правильному способу життя, медитації, використанню трав тощо.

З цього судження логічно випливає, що погіршення стану здоров'я, ослаблення організму, постійна втома є результатом порушення рівноваги між розумом, тілом і духом, і призначення систем оздоровлення якраз полягає в тому, щоб відновити цю рівновагу. Більш того, з точки зору Аюрведи, захворювання організму виникають і від незнання. Незнання в даному випадку розглядається як стан свідомості, при якому поведінка і вчинки людини стають безконтрольними [7]. До безконтрольної поведінки Аюрведа відносить усі шкідливі звички, незалежно від того, усвідомлені вони чи ні.

Аюрведа пропонує багато способів для відновлення стану здоров'я. Єдність тіла, душі і духу — головна мета цього вчення. Засвоївши його основні принципи і здійснюючи їх на практиці, людина набуває емоційної урівноваженості, духовної досконалості, відновлює істинну гармонію між собою і світом. Цей стан досягається рівновагою всіх елементів життя.

Основною причиною порушення рівноваги в організмі є втома — нестача фізичної, інтелектуальної та емоційної енергії. А хронічна втома — це тривала відсутність такої енергії. І це надзвичайно грізний симптом. Недаремно експерти ВООЗ ввели до переліку відомих захворювань ще одне — синдром хронічної втоми (СХВ), і він класифікується як один із проявів «хвороб цивілізації».

За результатами недавніх досліджень, опублікованих у журналах Американської медичної асоціації, на хронічну втому скаржаться 24% пацієнтів. Вищий рівень втоми виявився у жінок (28%), серед чоловіків (19%).

На цю проблему звертають увагу і західна медицина, і сучасна Аюрведа. Західні науковці стверджують: нині на хронічну втому страждає більш ніж половина населення [8]. І якщо традиційні хвороби все ж у більшості випадків піддаються лікуванню, то хронічна втома може тривати все життя, і приречений на неї ніколи не відчує радощів нормального повноцінного здоров'я. Колись Лев Толстой писав: «Щастя бути тим, ким хочеться». Та, на жаль, багатьом нашим сучасникам так і не вдається стати, ким хочеться, бо брак життєвих і фізичних сил не дає їм реалізувати себе.

Сучасний фахівець з Аюрведи Дипак Чопра, американець індуського походження, поглиблює важливість проблеми, вказує на те, що хронічна втома надзвичайно погано піддається спробам лікарів оцінити, виміряти її, з'ясувати конкретну причину, а значить, і призначити адекватне лікування [9].

Як практикуючий лікар Дипак Чопра підкреслює: у більшості пацієнтів, що скаржаться на хронічну втому, жодної конкретної фізичної причини виявити не вдалось. Тому, як ми уже зазначали, хронічна втома може переслідувати людину все життя.

Розглядаючи цю тему, слід зазначити, що і східна, і західна медицина до хронічної втоми відносять стан, що супроводжується нестачею фізичної, інтелектуальної та емоційної енергії протягом місяця чи довше. В цьому її відмінність від гострої втоми, що виникає в особливих ситуаціях — підготовці до екзаменів, розробленні якогось проекту, іншого форс-мажору. Бо така втома швидко проходить, варто лише відпочити.

За формулюванням Дипака Чопри, хронічна втома — це стан, який триває більше місяця, відчувається щодня, і від нього не позбавляє ні сон, ні відпочинок.

І східна, і західна медицина розглядають як основні причини виникнення й розвитку СХВ — сучасні умови життя, негативні впливи на організм людини фізичної, хімічної, біологічної, психічної природи. Проте для характеристики цього феномену доцільніше використати праці адептів сучасної Аюрведи як більш обґрунтовані, переконливі, автори яких більш стурбовані долею людини.

Відомо, що середовище, в якому ми живемо, є відображенням колективної свідомості людей. Ця теза — одне із фундаментальних положень філософії Аюрведи. Однак останні 150—200 років в суспільстві утвердилось уявлення про людину як відокремлену від природи, яка стоїть над природою і є її володарем. Радянське покоління пам'ятає відомий вислів біолога-селекціонера Івана Мічуріна: «Ми не можемо чекати милостей від природи. Взяти їх у неї — наше завдання».

І своє завдання населення планети вбачало у тому, щоб підкорювати й експлуатувати природу заради власних матеріальних благ. Результатом стали високі наукові і промислові технології, які, своєю чергою, викликають дедалі більш помітний дисбаланс у багатьох сферах життя на Землі, включаючи виснаження природних ресурсів, забруднення води, загрозу глобальних екологічних катастроф. Руйнується наше середовище проживання, а в результаті — все більші втрати енергії і здоров'я.

Дипак Чопра доходить висновку, що рівновага в навколишньому середовищі сприяє рівновазі в організмі людини, а дисбаланс у довкіллі веде до індивідуального дисбалансу кожного.

Отож на основі сучасних аюрведичних досліджень охарактеризуємо деякі зовнішні чинники, здатні призвести до хронічної втоми. Це передусім якість повітря. Аюрведичне слово прана означає «повітря» і «дихання». Крім цього, воно включає поняття життєвої сили, життєвого дихання і навіть самого життя. Кисень, основний учасник процесу дихання, є одним із головних компонентів метаболізму, тобто перетворення їжі на життєву енергію. І головна вимога Аюрведи — свіже повітря щодня: одна-дві прогулянки хоча б на 30 хв дають явний приплив сил і бадьорості.

Другим чинником Аюрведа вбачає якість води і радить пити фільтровану або бутильовану воду. Критиці Аюрведа піддає штучні матеріали і вимагає, щоб одяг, постільна білизна тощо були з натуральних тканин.

Згідно з Аюрведою, тривалий вплив електромагнітних хвиль здатний ослабити організм і спровокувати різні хвороби, в тому числі СХВ [9]. Хоча слід мати на увазі, що організм людини має колосальні засоби адаптації і самовідновлення. Імунна система, наприклад, здатна розпізнавати і знищувати майже будь-який вид мікробів, навіть тих, із якими вона раніше не контактувала. Такі ж чудові властивості гнучкості та самозахисту має і система детоксикації організму.

Тому треба приділяти більше уваги зміцненню механізмів самоцілення. Контролюючи своє оточення і долаючи явні порушення природної рівноваги, можна забезпечити і зовнішню підтримку своїм захисно-відновним ресурсам.

Дипак Чопра наголошує на тому, що вплив довкілля на людський організм визначається не лише самим довкіллям, а й характером нашого сприйняття. Через п'ять органів чуттів — зір, дотик, слух, смак і нюх — до нас приходять усвідомлення зовнішнього світу. І якщо ці всі органи здорові та урівноважені, вони полегшують надходження в організм живильної енергії. А уміння привести їх до стану рівноваги допомагає відкрити в собі велике джерело нерозтраченої енергії.

Згідно із сучасною Аюрведою, шумове забруднення є причиною сенсорного перезбудження. Термін «шумове забруднення» виник кілька десятиліть тому. Він характеризує дуже голосні або неприємні звуки і їхній вплив на людину. І кінцевим результатом тривалого впливу шумів є хронічна втома. Тому потрібно забезпечувати собі, по можливості, спокійне і гармонійне оточення (тихе місце для відпочинку, спокійна музика перед сном тощо).

Існує ціла спеціальна галузь Аюрведи — гандхарваведа, присвячена досягненню фізіологічної рівноваги за допомогою звуків.

Дієвим засобом запобігти хронічній втомі є аюрведичний олійний масаж. Багато важливих біологічно активних точок (за Аюрведою — марм) розташовані на поверхні голови, вušних раковин, стоп — і саме на них у процесі масажу треба звернути особливу увагу. Крім того, існують ще три аюрведичні марми — одна в центрі лоба, друга над серцем, третя — на животі (5 см нижче пупка). На ці точки слід злегка натискувати і робити кругові рухи за

годинниковою стрілкою. Такі дії сприяють пробудженню загального потоку енергії в організмі.

З усіх п'ять органів чуттів максимальний обсяг інформації дає зір. Водночас він же і зазнає найбільших сенсорних перевантажень, і загалом великих втрат енергії організмом (40% енергії втрачається через очі). Тому Аюрведа радить обмежити перегляд телепередач, читання при слабкому освітленні, читання в транспорті тощо.

Роль смаків в аюрведичному харчуванні неоціненна, і ця тема варта окремого обговорення [4]. В контексті цієї статті доречно лише зазначити: смакові відчуття, їхня повнота і насиченість дуже важливі для збереження й накопичення енергії. Загалом, усім тілесним типам Аюрведа рекомендує вживати чорний перець, імбир, кам'яну сіль, кмин, куркуму, кардамон, корицю, гвоздику, насіння гірчиці. Всі вони мають енергоутворюючі властивості [10].

Аюрведа вважає, що особливо потужний вплив на систему розум-тіло справляє сприйняття запахів. Річ у тім, що нюховий нерв передає отриману інформацію прямо в найглибші ділянки мозку, які керують емоціями та іншими важливими функціями організму. Використання запахів для встановлення фізіологічної рівноваги — це найдавніший розділ класичної Аюрведи [11]. Найкращий спосіб використання запахів — створення потрібного аромату в спальні. Разом з тим ароматерапія сприятливо впливає на нас і в денний час.

Розвиток ароматерапії в Індії розпочався майже 5000 років тому. Ароматні трави спалювали на вівтарях храмів при проведенні релігійних ритуалів. Вважалося, що завдяки цьому можна задобрити богів, вигнати «злих духів». Сьогодні популярність ароматерапії постійно зростає.

Сучасна Аюрведа встановила, що приємні запахи можуть покращити самопочуття, підняти настрій, знизити тиск, сповільнити пульс, а неприємні — викликати нудоту і втрату свідомості.

В історичному творі В. Пікуля «Душистая симфония жизни» є цікавий епізод [12]. За дівчиною упадають двоє хлопців — відомий співак і бідний парфумер. На концерт свого суперника парфумер приносить великий кошик фіалок і ставить його на кришку рояля. Співак починає свою партію і не може взяти жодної високої ноти. Зганьблений, він тікає. Виявляється, парфумер знав, що запах фіалок порушує роботу голосових зв'язок.

І на завершення теми розглянемо ще одне джерело енергії — радість. Одне із дивовижних трактувань традиційної Аюрведи можна висловити фразою: «Розвиток — основна умова радісного життя». Тобто жити — це не просто рухатись, дихати і розмовляти. Це значить знайти духовний зміст в існуванні. Можна відтермінувати біологічну смерть, споживаючи правильні продукти і ведучи здоровий спосіб життя, однак щоб жити в істинному значенні цього слова — необхідні постійний ріст і розвиток. Відчуття мети і прогресу в житті найбільшою мірою сприяє синтезові нейрохімічних сполук, які несуть енергію і життєві сили всій системі розум-тіло. Це і є реальний доступ до отримання динамічної енергії. І такий доступ приходиться з успіхами у спорті, навчанні, значними досягненнями в роботі, при спілкуванні з близькою людиною. Ці миті супроводжуються відчуттями радості, щастя; здається, що

все відбувається без зусиль, а лише шляхом тісної взаємодії з іншими людьми і усім навколишнім світом.

Аюрведа стверджує: найбільш небезпечні генератори стресу в організмі — це три види переживань: заборона, розчарування і сумніви. У християнстві журба — смертний гріх. «Я ніколи не досягну своєї мети», «Мені ніколи не стати щасливим» тощо — такі думки (негативні афірмації) заважають бути щасливими, відчувати радість життя. Найнебезпечніший аспект негативного мислення полягає в тому, що воно неминуче позначається на нейрохімічних процесах організму [13]. Оскільки зв'язок розум-тіло працює постійно, деструктивне мислення рано чи пізно переходить у деструктивний фізичний стан — хронічну втому.

Аюрведа навчає: спосіб подолати песимістичне ставлення до себе полягає в тому, щоб вийти за його межі, використовуючи ту необмежену духовну енергію, яка є у кожного з нас, хоча часто ми про неї забуваємо. Один із найкращих способів — практика дихальної медитації. В класичних книгах з Аюрведи показано її переваги: коли повертаєшся з медитативного простору, залишається відчуття внутрішньої сили і гармонії, яке прийшло під час медитації.

У християнській релігії прототипом медитації є молитви. Релігія навчає, що вони творять чудеса. Може й справді зусилля думки змінює рух електронів, протонів та інших мікрочасточок, від чого наша свідомість змінюється.

Висновки

На всіх етапах розвитку людства перед кожним поставало питання збереження і підтримання здоров'я. Це питання вирішувалось і вирішується двома шляхами: перший пов'язаний з відновленням порушеного здоров'я медикаментозно, а другий ґрунтується на мобілізації природних захисних сил організму. Перший шлях — це вибір європейської медицини, а другий — надбання Сходу, передусім Аюрведи.

Європейська, зокрема українська медицина, розглядає здоров'я як резервну потужність клітин, органів, цілого організму, як стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя. Аюрведа трактує здоров'я як взаємодію трьох складників: фізичного стану, ментальності та духовності в їхньому гармонійному поєднанні.

Європейська медицина не завжди враховує духовний аспект життя; Аюрведа ж переконана, що без нього досягти належного здоров'я неможливо.

Таке розуміння здоров'я з позицій Аюрведи надає великого значення емоційній урівноваженості і фізичному вдосконаленню. Аюрведа пропонує багато різних способів для набуття внутрішнього спокою і здоров'я. Єдність тіла, душі та духу — головна мета цього вчення, досягнувши яке можна відновити істинну гармонію між людиною і навколишнім світом. Цей стан досягається рівновагою всіх елементів життя.

Сьогодні Аюрведа успішно адаптується до умов європейського світу і перетнула кордони України. Використання у вітчизняному науковому просторі аюрведичних принципів профілактики і лікування хвороб є ефектив-

ним, простим і доступним методом оздоровлення нації та продовження тривалості активного життя.

Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н.М. Амосов. — Москва : ООО «АСТ» ; Донецк : Сталкер, 2003. — 464 с.
2. Востоков В. Тайны тибетской медицины и восточных целителей / В. Востоков. — Санкт-Петербург : КАРО, 1994. — 304 с.
3. Агниваса Ачария. Введение в Аюрведу / Ачария Агниваса ; пер. с англ. — Москва : Профит Стайл, 2011. — 160 с.
4. Фроули Д. Аюрведическая терапия / Д. Фроули ; пер. с англ. — 10-е изд. — Москва : Саттва, Профиль, 2015. — 448 с.
5. Аюрведа : руководство по практическим методам / под общ. ред. В.И. Бородкина. — Минск : Вида-Н, 2000. — 267 с.
6. Амосов Н.М. Размышления об обществе, будущем и об Украине / Н.М. Амосов. — Київ : Здоров'я, 2000. — 313 с.
7. Свобода Р. Аюрведа : жизнь, здоровье, долголетие / Р. Свобода ; пер. с англ. — Москва : Саттва, 2012. — 304 с.
8. Burke A. Cunha. Chronic Fatigue Syndrome / Burke A. Cunha // Medscape. Infectious Diseases. Articles. Viral Infections / Chief Editor : Stuarте Bronze. Updated : Feb. 16, 2016.
9. Чопра Д. Идеальная энергия [Электронный ресурс] / Дипак Чопра ; пер. с англ. — Режим доступа : <http://www.e-puzzle.ru>
10. Лад В. Травы и специи / В. Лад, Д. Фроули ; пер. с англ. — 11-е изд. — Москва : Саттва ; Профиль, 2015. — 320 с.
11. Левшинов А.А. Энциклопедия : системы оздоровления Востока и Запада / А.А. Левшинов. — Санкт-Петербург : ЕВРОЗНАК, 2004. — 608 с.
12. Пикуль В.С. Душистая симфония жизни [Электронный ресурс] / Валентин Пикуль. — Режим доступа : www.e-reading.club/chapter.php/1001986/0/Pikul_Valentin_-_Dushistaya_simfoniya_zhizni.html
13. Гонський Я.І. Біохімія людини : підручник / Я.І. Гонський, Т.П. Максимчук, М.І. Калинський. — Тернопіль : Укрмедкнига, 2002. — 744 с.