

Секція 1. ФАРМАКОНУТРИЦІОЛОГІЯ У ПАРАДИГМІ НОВОЇ КОНЦЕПЦІЇ ХАРЧУВАННЯ.

АЮРВЕДА ЯК НАЙДАВНІША ОЗДОРОВЧА СИСТЕМА ТА ЇЇ АДАПТАЦІЯ ДО УМОВ УКРАЇНИ

Галина Сімахіна, Наталія Науменко

Національний університет харчових технологій

Вступ. Аюрведа стає дедалі більш відомою та популярною у Європі, зокрема в Україні. Це офіційна медична практика в Індії та на Шрі-Ланці і найдавніша у світі система фізичного та духовного оздоровлення.

Сьогодні в Україні, яка переживає безліч політичних, економічних, соціальних складнощів і конфліктів, існує величезна потреба в мудрості, в ефективних натуропатичних методах і принципах оздоровлення нації, які були б доступними для всіх, давали можливість набутти внутрішньої гармонії і гармонії з довкіллям. Саме таке унікальне поєднання надає Аюрведа.

Тому **метою цієї роботи** є коротка характеристика основних положень Аюрведи і практична можливість її використання в Україні.

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

Результати. Аналіз літературних джерел зарубіжних і вітчизняних авторів показує історію розвитку Аюрведи протягом 5 тисячоліть. Сучасні учені констатують факт, що саме Аюрведа пропонує природне і безпечне лікування хвороб, що їх не навчилася лікувати європейська медицина.

Протягом 150-річного британського правління в Індії більшість заможних індійських родин посилали своїх дітей вивчати медицину до Європи. На той час Аюрведа була способом лікування для бідних, а еліта користувалася послугами західної медицини. Сьогодні вони знову повертаються до Аюрведи.

В Аюрведі життя визначається як союз тіла, чуттів, розуму та душі. Згідно з індійською філософією, метою життя є досягнення добродійності (дхарма), радості (кама), звільнення (мокша) та багатства (артхі). Щоб досягти всього цього, треба бути здоровим і тілом, і духом.

Як наука життя (Ауш – життя, Veda – знання, наука) Аюрведа характеризує добрі та погані звички, окреслює причини щастя і нещастя, визначає благодатне та неблагодатне.

Вона пропонує життєву стратегію, котра повертає рівновагу навіть у найскладніших ситуаціях.

Наприклад, згідно з Аюрведою, життя може бути корисним і творчим, або шкідливим і руйнівним; може бути щасливим або ж нещасливим і жалюгідним [1].

Щасливим є життя, коли людина здорова фізично та ментально, обдарована силою, мужністю, розумом, знаннями. Людина щаслива, якщо її зусилля приносять успіх, коли вона може будувати своє життя за своєю волею.

Таким чином, система Аюрведи – ясна та логічна, однак вона потребує значних зусиль для її осмислення і вивчення з метою практичної реалізації.

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 [2], 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 свіжонатертий корінь імбиру, цільне насіння кардамону та гвоздики, паличка кориці, тобто все те, що є в кожного на кухні.

Висновки. 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.

Література

1. Агниваса, Ачария. Введение в аюрведу / Ачария Агниваса ; пер. с англ. – М. : Профит Стайл, 2011. – 160 с.
2. Фроули Д. Аюрведическая терапия / Д. Фроули ; пер. с англ. – 10-е изд. – М. : Саттва, Профиль, 2015. – 448 с.