

©Dr. Vinoy Vigneswar BAMS Ayurvaydya Pvt.Ltd India

©Bc. Kalevi Lehtonen Veda Keskus Finland

INTIALAINEN LÄÄKETIEDE

AYURVEDA HOIDOT

1. AYURVEDAN HISTORIAA

Ayurveda (ajuurveeda) nimitys tulee sanskriitin kielisistä sanoista AYUR – elämä ja VEDA-tiede, joten se tarkoittaa elämän tiedettä.

Tämän perinteisen hoitojärjestelmän periaatteet on voitu paikallistaa aina aikaan 5000 eKr.

Nykyisin se on edelleenkin tutkitusti yksi parhaimmista perinteistä terveyden hoitojärjestelmistä maailmassa ja jonka käyttöä suosittelee myös kansainvälinen terveysjärjestö WHO.

Ayurvedan-hoitoja on tehty Intiassa tuhansien vuosien aikana jo perinteisistä Veda-ajoista lähtien.

Lääkinnälliset yrttien ja mineraalien terveydelliset vaikutukset on mainittu jo Atharvaveda-teoksissa joka on yksi Veda-tieteen neljästä perinnekokonaisuudesta.

VEDAT sisältävät Intian perinteiset viisaudet.

Nämä neljä perusteosta ovat *Rigveda*, *Yajurveda*, *Samaveda* ja *Atharvaveda*.

Kaikki perinteiset Intialaiset tieteet perustuvat niiden antamiin tietoihin. Tosin aikojen kuluessa osia perimätiedoista on eri tilanteissa ja vihollisten valloitusten myötä hävinneet.

Atharvaveda kokoelmassa mainitaan 64 yrttiä joilla on edelleenkin todettu olevan terveydellisiä hoitavia ominaisuuksia ja maininnat mihin oireisiin ne vaikuttavat. Periaatteena on että luontaisaineista tehdyt lääkkeet tasapainottavat ihmisen perusolemusta, joita nimitetään sanskriitin kielisellä sanalla Dosha.

Ayurveda-lääketiede perustuu kolmen olemuksen

(arkkityypit) eli **TriDoshan** periaatteeseen; nämä kolme Doshaa ovat ***Vata, Pitta ja Kapha*** (*ilma, tuli ja vesi*).

Peruseriaatteena on että niiden vaikutukset ovat tasapainossa.

Niiden yhteisen vuorovaikutuksen tasapaino heijastuu meidän terveydentilaamme. Nämä tasapainon ja epätasapainon tilat vaikuttavat siihen miten meidän kehomme ja mieleemme on hyvässä terveydentilassa. Jos Doshat eivät ole tasapainossa niin seurauksena on lopulta sairastuminen.

Yhä laajemmin on vuosituhansien aikana saatu lisää tutkimustietoa joiden perusteella on lähdetty luomaan elämän muotoa joka perustuu hyviin elämäntapoihin ja universaaleihin lakeihin sekä yhteyteen luonnon terveisiin rytmeihin.

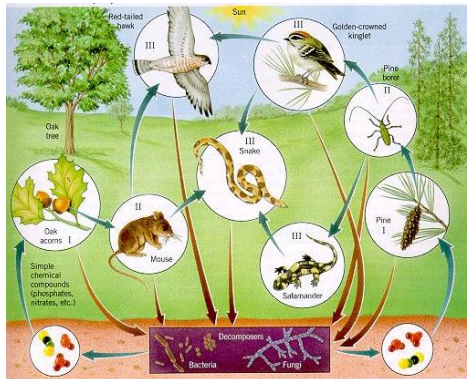
Juuri tätä laajaa koko elämää käsittävää tietokokoelmaa kutsutaan nimellä

Ayurveda – Elämän tiede.

Ayurvedan periaatteena on että sairauden hoitaminen tarkoittaa dosha-olemuksen saattamisen takaisin energioiden tasapainotilaan eikä keskitytä niinkään vain oireiden hoitamiseen.

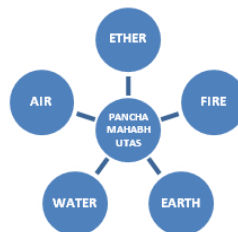
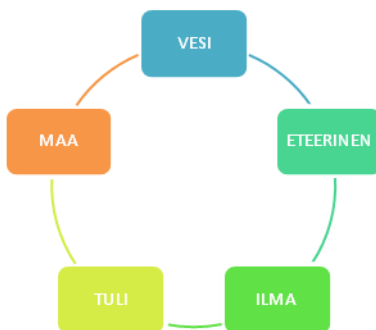
Koska erilaiset ravintoaineet joko saattavat doshat epätasapainoon tai auttavat tasapainotilan löytämiseen niin oikealla ravinnolla ja sen antamalla perusenergialla on erittäin tärkeä osuus Ayurvedahoidoissa.

Lääkkeinä käytetään yrteistä ja luonnon mineraaleista tehtyjä hoitotuotteita joilla ei ole haitta- tai sivuvaikutuksia.



Ihminen on osa luonnon kiertokulkua.

2. PANCHAMAHA BHUTAS - VIISI ELEMENTTIÄ



Universumi koostuu viidestä peruselementistä – maasta, vedestä, tulesta, ilmasta ja tilasta eli eeterisestä rakenteesta.

Niitä kutsutaan nimellä *Banchabhutas* – viisi elementtiä. Ne ovat käsitteitä jotka kuvaavat minkä tyyppisestä ilmiöstä on kysymys. Samoja nimityksiä on käytetty yleensä kaikissa perinteisissä hoitomenetelmissä, alkujaan myös länsimaisessa lääketieteessä.

Evoluution kaikessa elävässä tai ei-elävässä muodossa – viisi elementtiä ovat läsnä ja ilmaisevat olemassaoloaan eri tavoin ja vaihtelevina sekä eri asteisina voimakkuuksina.

MAA – on raskas, karhea, vakaa, tuoksuu maaperän kaltaisena;

se saa aikaan raskauden tunnetta, tasapainoa, kiinteätä rakennetta ja kasvuun liittyviä tekijöitä.

VESI – on juoksevaa, viileätä, öljyistä, limamainen, hidasta ja tukevaa; sillä on vedelle perusominainen maku; sillä on voiteleva ominaisuus, se liittyy eritteisiin, on kosteaa ja miellyttävää sekä toimii sidosaineena.

Tuli – kuivattaa, terävä, kuuma, notkeaa (kuten sula rauta), suunnitelmallinen, näkö on sen

perusominaisuus; se saa aikaan palavan tunteen, loisteen sekä tuo esille värit ja edistää ruuansulatusta.

Ilma –on kuiva, kevyt, kuultava, läpinäkyvä; kosketus/tunto on sen perusominaisuus; se tuottaa kuivuutta keveyttä, karheutta (ei-luistavaa), liikettä ja liikkuvuutta sekä kireyttä ja väsymystä.

Eteerinen (tila) – on hienojakoinen, kuultava, kevyt; ääni on sen perusominaisuus; saa aikaan pyhyyden ominaisuuksia, tyhjyys, kanava, henkinen yhteys ja valaistuminen.

Näistä neljää ensimmäistä Hippokrates käytti silloin kun hän esitti länsimaisen lääketieteen perusteet. Viides henkinen elementti kuului enemmän kirkollisiin periaatteisiin joten munkkien kehittämässä hoitomuodoissa ja lääkkeiden valmistuksessa huomioitiin sekin puoli rukoilemalla asiakkaita hoidettaessa ja lääkkeiden valmistuksessa.

3. TRIDOSHAS - KOLME DOSHAA

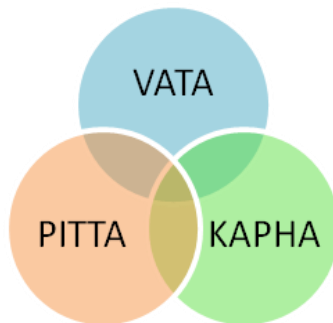
Kehossa ja mielessä viisi peruselementtiä muodostavat yhdistelmän kolmesta elämän

perusolemuksesta jota kutsutaan nimityksellä – TRIDOSHA (kolme olemusta).

Vatalle on ominaista ilma ja eteerinen elementti. Ne kuvaavat niiden ominaisuuksia kuten kuivuus, keveys, muuttuvuus, hienojakoinen, karhea, liikkuva, rosoinen, kylmä ja kova.

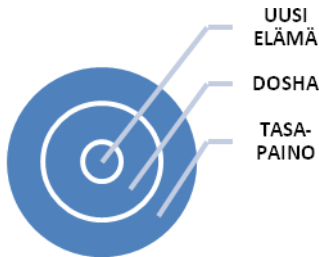
Pittalle on ominaista tuli- ja vesielementit. Niihin liittyy kostean painostava, hitaus, tasaisuus, muuttuminen, tasaisuus, terävyys, kuumuus ja se on pehmentävä.

Kaphalle on ominaista maa- ja vesielementit. Niihin liittyy kosteus, raskaus, hitaus, lihavuus, pehmeys, pysähtyneisyys, tympeys, viileys, ja pehmeys.



4. PRAKRUTI - PERUSOLEMUS

Jokainen meistä koostuu yksilöllisestä Doshien yhdistelmästä.



Tätä perusominaisuutta kutsutaan nimellä
PRAKRUTI.

Prakruti saa alkunsa siitä kun siittiö kohtaa munasolun ja hedelmöityksen kautta syntyy uusi elämä. Länsimaissa Prakrutia voidaan kutsua geneettiseksi ominaisuudeksi. Prakruti perustuu kuitenkin vielä laajempaan ajatusmaailmaan.

Se on voimakkaasti sidoksissa siihen, minkälainen on yksilön perinteinen Dosha-yhdistelmä ja miten voi mennä epätasapainoon elämän aikana. Elämäntavat, työ, ruoka, elinympäristö ja muut elämään vaikuttavat tekijät voivat saattaa meidän perusolemuksemme eli Doshan epätasapainoon.

Siihen sisältyy myös henkiset ominaisuudet jotka ovat myös osa ihmisen kokonaisolemusta.

Prakruti on Doshien välinen dynaamisen tasapainon tila.

Elämän laatu fyysisellä ja tunnetasolla ohjautuu Prakruti-ominaisuuksien kautta.

Yksilön Prakruti-yhdistelmän ymmärtäminen on erittäin tärkeää jotta voi erottaa mitä on hyvänolon tunne ja kipu, elämä ja kuolema, tietäminen ja tietämättömyys. Tiedostaminen ja ymmärtäminen siitä mitä sairaus on ja miten sitä voidaan hoitaa.

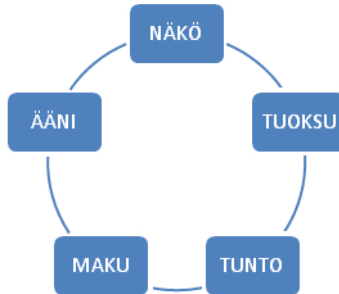
Ayurveda hoitajan on syytä huomioida ravinnon, hoitojen, lääkkeiden ja elämäntapojen merkityksen henkilön yksilölliseen Dosha-ominaisuuteen.

” Kokonaisuus joka muodostuu ravinnosta ja toiminnasta, toiminnan laadun hyvyys, avunanto ja toisten huomioiminen, totuudessa pysyminen, myötätunto, anteeksianto ja ystävyys suojelee ihmistä sairauksilta ”. AH Sutra 4:36

5. AISTIT

Elämä perustuu ihmisen ja ympäristön välisestä harmoniasta aistien välityksellä.

Fyysinen maailma tiedostetaan ihon, korvan, silmien, kielen ja nenän kautta. Niiden kohteita ovat tunto, kuulo, näkö, maku ja tuoksu.



Nämä aistit ovat myös yhteydessä viiteen peruselementtiin.

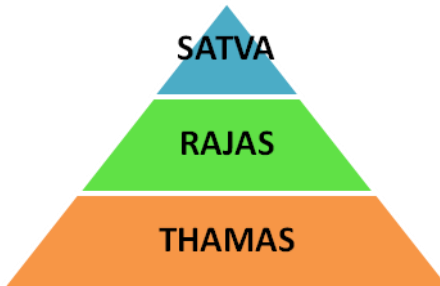
Eteerinen – ääni , Ilma – tunto, Tuli – näkö, Vesi – maku, Maa – tuoksu.

Kohteen havaitseminen on kuitenkin enemmän kuin vain yhden aistin välittämä tieto, se ilmenee kokonaisuudessaan vasta silloin kun aistit, aistin kohde, mieli ja oma tietoisuus muodostavat yhdessä tietoisin havaitsemisen. Aistit eivät voi havainnoida mitään ennen kuin ne ovat yhteydessä mielen kanssa.

6. MIELI

Mieli on yhteydessä aisteihin ajatuksen välityksellä. Ajatus on aistien välinen sinfonia.

Mieli ohjaa kaikkia viittä aistia ja muodostaa analyttisen yhteenvedon niistä. Mielellä on silloin kolme erilaista laatutasoa; **satva** , **rajas** ja **thamas**.



Se voidaan tunnistaa silloin kun ne on läsnä tai myös silloin kun se puuttuu; mielihyvä, kipu, tai mikä tahansa aistivaikutelma rekisteröidään mielen tasolla.

Satva, Raja ja Thama ovat niitä mielen laatuja jotka kuvaavat henkilön mielen tasapainoa.

Satva antaa virtausta ja elämän kokonaisuuden ymmärrystä.

Raja ja Thama kuvaavat vihaa, kateutta, ahneutta, mustasukkaisuutta, pelkoja ja muita negatiivisia tunteita.

TriDosha-olemukset toimivat lähinnä fyysisellä tasolla ja Rajas ja Thamas vaikuttavat mielen tiloihin. Mieli ja keho heijastavat aina toisiaan sekä terveydessä että sairauksissa.

TriDosha olemusten epätasapaino vaikuttavat myös Rajas ja Thamas mielentiloihin koska myös fyysiseltä tasolta heijastuu vaikutteita psyykkiselle tasolle. Tapaturmat, loukkaantumiset, haavat ja kolhut vaikuttavat sekä soluihin että tunteisiin.

Ayurvedassa kiinnitetään erityisesti huomiota yksilön psyko-fyysiseen terveydentilaan ja sen vaikutukseen sairauksien ilmaantumiseen.

Siinä paneudutaan psyko-somaattisten sairauksien perussyihin. Siinä on holistinen näkemys.

7. ABHYANGOM – öljyn levittäminen



Abhyangom tarkoittaa öljyn levittämistä iholle.

Silloin kun öljyä sivellään iholle joka päivä niin se auttaa pysymään nuorena, pitää liiat Vata ominaisuudet poissa, lisää mielikuvitusta, virkistää kehoa, auttaa univaikeuksissa, pitää ihon pehmeänä ja sileänä, ehkäisee ihosairauksia ja edistää tervettä elämää.

Vata-tyyppisten ihmisten pitäisi tehdä öljyäminen joka päivä.

Pitta-tyyppien joka toinen päivä.

Kapha-tyyppien kerran neljässä päivässä.

Niillä joilla on liikaa Kapha-ominaisuutta, ruuansulatus häiriöitä tai ovat oksentaneet tai vatsa löysällä, ei pidä tehdä öljyämistä iholle.

Öljy levitetään koko keholle, otsaan, korviin ja jalkoihin. On hyvä antaa öljyn olla iholla noin tunnin verran ennen kuin se pestään pois.

Terveelle ihmiselle hieronta tehdään ennen tai jälkeen aamuharjoittelun. Kun se tehdään ennen harjoituksia niin se lisää verenkiertoa ja poistaa jännitystiloja nivelissä ja tekee siten harjoittelun helpommaksi. Harjoittelun jälkeen hieronta poistaa aineenvaihdunnan kuona-aineita jotka ovat syntyneet harjoittelun yhteydessä.

Ennen hierontaa ei saa syödä tai juoda.

Öljyn pitää olla viileätä kesällä ja lämmintä talvella. Suomessa on mukavampaa käyttää yleensä ainakin hieman lämmitettyä öljyä. Sitä on silloin helpompi levittääkin iholle.

Kun keho on kunnollisesti hierottu, niin se tulee pehmeämmäksi, sileämmäksi ja joustavammaksi.

Vata-ominaisuus vähentyy ja se helpottaa ruuansulatusta ja aineenvaihduntaa sekä poistaa aineenvaihdunnassa syntyneitä kuona-aineita.

8. SIROBHYANGOM - päinhieronta



Päinhieronta vahvistaa kaikkia aistielimiä ja saa ne normaaliin luonnolliseen toimintaan. Se ehkäisee ja hoitaa päänsärkyä, hiusten lähtöä, harmaantumista, kaljuuntumista ja silmien virheellisiä toimintoja sekä poistaa pään vapinaa. Hiusten hermostoradat menevät myös silmiin vaikuttaen havainnointiin sekä myös päänliikkeitä ohjaaviin lihaksiin. Se tekee hiusjuuret vahvoiksi sekä tukan pitkäksi, pehmeäksi ja kiiltäväksi.

Se tasoittaa ihon värin ja antaa hyvän unen.

9. Karnapoorana – korvien öljyäminen

Korvat voidellaan päivällä hoitavalla yrttiöljyllä ennen ateriointia. Se poistaa korvien särkyä, huonokuuloisuutta, tinnitusta, päänsärkyä, leukojen kireyttä, vapinaa ja huimausta. Se korjaa hampaiden ja ikenien sairauksia. Se viilentää kehoa ja poistaa jalkojen kuumuutta.

10. Padabhyangom – jalkapohjien öljyäminen

Jalkapohjien hieronta öljyllä tehdään ennen nukkumaan menoa. Se ehkäisee ja hoitaa jalkojen kuivumista, puutumista, karheutta, painon nousua, tunnottomuutta ja haavaumia. Se vahvistaa jalkoja kävelyyn ja juoksemiseen sekä tukevoittaa raajoja. Se auttaa näkökykyä ja kuuloa, parantaa iskiasta, kramppeja ja nivelsiteitä, lihaksia ja alaraajoja.

Dosha

PÄÄ

KEHO

Vata Ksheerabala Dhanvantaram Kuzhambu

Balaguloochiyadi

Karpasasthyadi etc.

Pitta Bringamalakadi Balaswagandhadi kuzhambu

Manjishtadi

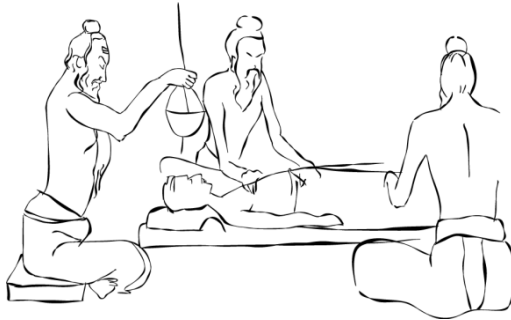
Kayyanyadi etc

Kapha Eladi Vatamardhanam kuzhambu

Asanavilvadi

Marichadi etc.

11. Dhara – otsan norohoito



Dhara on erityisesti Keralan lääkäreiden suosittama hoitomuoto jossa yrttiöljyjä tai – sekoituksia levitetään koko keholle norona.

Se on hyväksi moniin epätasapainotiloihin. Siinä käytetään erilaisia yrttisekoituksia öljyn yhteydessä sekä erilaisia hoitotapoja ja siten voidaan hoidot tehdä tehokkaiksi yksilökohtaisesti.

Dhara voidaan tehdä öljyllä jossa on lääkeyrttejä, lääkemaidolla, sulalla lääkevoilla tai erilaisilla yrttiöljyn keitoksilla.

Dhara-hoidoista on kolme erilaista vaihtoehtoa :

- **Sirodhara** – päänhoito otsa-alueelle,
*kun se tehdään **öljyllä** sitä kutsutaan **Snehadhara**, kun se tehdään lääke **kirnupiimällä** sitä kutsutaan **Thakradhara** ,*

*kun se tehdään lääkemaidolla sitä kutsutaan nimellä **Ksheeradhara***

- **Sarvangadhara (Pizhichil)** – öljyn valutus kädellä
- **Egangadhara** - paikallisten kehonalueiden hoitoon.

Vatalle käytetään yleensä lääkeyrteistä tehtyjä öljysekoituksia, Pittalle geestä (kirkastettu voi) ja Kaphalle yksinkertaisia öljyjä (tai piimäsekoituksia) luomaan tasapainotilaa.

- GEE – kirkastettu voi, jota saadaan kun voita lämmitetään ja sen pinnalle nousee kirkas rasvakerros.

Öljyjen ja geen yhdistelmiä käytetään yleensä hoidettaessa terveitä henkilöitä.

Tärkein näistä kolmesta dharasta on **Sirodhara**.

Se on todettu erittäin tehokkaaksi silloin kun hoidetaan psyykkisiä ongelmia, pääalueen, korvien, silmien, suun, sivuontelotulehdusten, kroonisissa vilustumistiloissa ja Vata-ongelmiin liittyvissä sairauksissa. Sitä käytetään myös hoidettaessa masennusta.

Sarvangadhara (Pizhichil) tehdään koko vartalolle silloin kun Vata on epätasapainossa, se auttaa kehoa hikoilemaan.

Ekangadhara tehdään silloin kun vain osa kehosta on tilassa joka johtuu Vatan epätasapainotilasta. Kivut ja hikoilu nivelissä tai jäsenissä, selän ongelmassa tai tapaturmien jälkeen.

Dharaa varten tarvitaan **Droni-kannu**, astia joka on yleensä tehty savesta tai metalliseoksesta. Astiaan pitää mahtua yhteensä ainakin 5,5 litraa nestettä ja sen pitää olla pyöreäpohjainen.

12. Dharadravam - hoitonesteet

Jokainen dhara tehdään vähintään 1800 ml tai enintään 3600 ml nestemäärällä. Yleensä määrä on 2700 ml.

13. Thakradhara - maitoyrttihoito

Kirnupiimästä tehdään öljysekoitus Amalakaa ja Musth (Cyprus rotundus) mukuloista joista on poistettu kuori. Niitä sekoitetaan 450 ml kirnupiimään 30 g verran. Ne sidotaan nyyttiin ja keitetään kirnupiimässä johon on lisätty vettä suhteessa 1/4 (maito/vesi). Vesi poistetaan keittämällä seosta riittävästi. Keittämisen aikana maidon pitää tiristä koko ajan. Kun maito otetaan

pois kattilasta, niin sen annetaan rauhassa jäähtyä. Yrtit lisätään vasta sen jälkeen kun maito on kunnolla jäähtynyt. Sen jälkeen kannussa oleva seos suljetaan turvalliseen paikkaan ja seuraavana aamuna nesteen pinnassa oleva voi poistetaan huolellisesti. Lääkeyrtti nyytti joka sinne on laitettu aikaisemmin, puristetaan hyvin ja poistetaan keitoksesta. Chandana, Usira, Madhuyashti, Hrebera kasveja käytetään myös usein Amalakin and Musthan sijasta. Yleensä Mustha soveltuu kaikkien sairauksien hoitoon.

14. Snehadahara – otsanorohto öljyllä



Öljyä, geetä, rasvoja ja kurpitsaa käytetään hoidoissa yksinään tai niiden sekoituksina riippuen siitä minkälainen on potilaan Dosha-tila. Öljyinen seos lämmitetään huolellisesti ja sitä pidetään jatkuvasti lämpimänä (se ei saa olla liian kuumaa). Kiinteässä muodossa olevat aineet kuten gee, sulatetaan ennen käyttöä.

Hoitoa varten tarvitaan ainakin kolme henkilöä. Lääkäri, avustaja joka lämmittää hoitoaineen ja hoitaja joka suorittaa hoitotoimenpiteen. Tarvikkeet: lakana, tyyny (taitettu pyyhe), kankaan suikale joka sidotaan otsalle, kangaspaloja, pyyheliina, astia johon laitetaan hoitava dhara-öljy , se valuu hitaasti kannun pohjalle tehdyn reiän kautta johon on kiinnitetty öljynvalutus köysi (kierretty kankaan suikale) , öljy joka valuu yli dhoni-hoitopöydältä kerätään astioihin uudelleen lämmittämistä varten eli kaksi astiaa johon voidaan kerätä nestettä ja kaataa takaisin dhara-astiaan lämmittämisen jälkeen, kaksi tai useampia pieniä kuppeja, pari tai useampia pieniä tuoleja joissa lääkäri ja hoitajat voivat istua, kaasu tai öljylamppu (vastaa kynttilätuikkua) tai lämpölevy, kello ajan tarkistamista varten, öljyä otsaa varten ja keholle kuzhambu, yrttishampoota pään pesua varten, se on keitetty amalakan kanssa, pulveria (powder of green or horse gram) jolla poistetaan öljy keholta, toinen pyyhe jolla kuivataan pää, lääkkeet jotka pitää ottaa heti hoidon jälkeen, järjestää paikat joihin dhara-hoitovälineet voidaan sijoittaa , hoitopöytä ja tuolit pitää olla huolellisesti järjestetty ennen hoitoa.

Pulveri jolla hangataan kevyesti päälakea on Rasnadi choornam.

Lääke jota voidaan antaa Dhara, Pizichil, Navakiz - hoitojen yhteydessä on Gandharvahasthadi kazhayam. Viinirypäleet ja harithaki on kuitenkin parempi vaihtoehto. Muita mahdollisia lääkkeitä ovat ovat Drakshadi kazhayam, mridhvikadi kazhayam ja dhanwantharam kazhayam.

Hoitojen ajankohdat

Karkadakom (Heinä - elokuu), Thulam (Loka – marraskuu) ja Kumbham (Helmi - maaliskuu)

Karkatakom, on suositeltavin koska se on Intiassa sadeaikaa ja silloin luontokin puhdistuu sekä uudistuu.

Hoidot tehdään rauhallisessa ja miellyttävässä huoneessa jonne ei pääse tuuli tai muut haittaavat tekijät. Potilaan pää on itää kohti.

Dhara-astian on sijaittava tarkalleen potilaan otsan keskiosan yläpuolella silloin kun hän makaa hoitopöydällä (droni). Hoitoastian alapuolelta tulevan öljynvalutus köyden pitää olla säädetty niin että se on tarkalleen 5 cm (kaksi sormenleveyttä) potilaan otsan yläpuolella silloin kun potilas makaa selällään suorana hoitopöydällä.

Potilaan puolestaan on valmistauduttava hoitoa varten ja rauhoittava mielensä kohtaamaan luonnon

antaman avun vaivoihinsa. Hänen on käytävä WC:ssä, pestävä hampaansa ja puhdistauduttava kunnolla ennen hoitoa. Kun lääkäri kutsuu hänet hoitoon, niin jalat on pestävä uudelleen ennen kuin astutaan sisään hoituhuoneeseen. Sitten hän asettautuu istumaan öljylampunlampun eteen kasvot itään päin. Hän suorittaa omat hiljentymisensä ja ojentaa *dakshinan* (tuomiset - kukkia, hedelmiä tai muuta pieni lahja) lääkärille ja istuu sen jälkeen hoitopöydälle lääkärin eteen kasvot itään päin.

Lääkäri seisoo potilaan oikealla puolella kasvot itään päin. Hän suorittaa oman kunnianosoitus seremoniansa omalle opettajalleen ja rukoilee siunausta työlleen. Laittaa hieman öljyä kämmenelleen ja voitelee sillä potilaan pääläen. Tämä toistetaan kolme kertaa. Jos potilaalla on pitkä tukka, niin se laitetaan jakaukselle ja kiinnitetään taakse.

Seuraava toimenpide on sitoa **vartti** – liina otsan alaosan ympärille juuri silmien ja korvien yläpuolelle. Se ei saa olla liian löysä tai kireä. Sen tarkoituksena on suojella silmiä niin että niihin ei valu öljyä hoidon aikana. Solmujen pitää olla otsan sivuilla.

Otsan iho hierotaan kevyesti sivelemällä ennen toimenpiteen aloittamista. Hieronta tehdään myös aina välillä koko hoidon aikana.

Kun öljyn valuttaminen aloitetaan, niin kulho viedään ensin taaksepäin ja alhaalla oleva reikä suljetaan huolellisesti toisella kädellä.

Öljyn valutus pitää tehdä juuri oikealla rytmillä. Öljyn annetaan valua hitaasti niin että noro ei pääse hajoaman tai ruiskumaan. Sen jälkeen kun kulho on täytetty öljyllä, niin sormi otetaan pois reiästä ja öljyn annetaan valua köyttä myöden. Jos köysi on liian tiivis, niin kankaasta voidaan poistaa muutamat rispaantuneet kankaan reunalangan. Sen jälkeen kun köysi on kostea niin öljy alkaa valua sitä myöten. Mahdolliset ylimääräiset reunat poistetaan kankaasta saksilla.

Näiden toimenpiteiden jälkeen kulho tuodaan otsan yläpuolelle ja sitä heilutetaan hitaasti edestakaisin (oikealta vasemmalle). Öljyn pitää valua tasaisesti koko toimenpiteen ajan. Otsaa hierotan aina välillä niin että se levittyy koko otsan alueelle.

Öljy saa alussa valua koko otsan alueelle.

Öljyn valuttamisessa, lisättäessä lämmintä öljyä ja hieronnassa pitää olla erittäin huolellinen niin että

öljy valuu vain otsalle ja sitä ei pääse silmille.
Potilas ei saa myöskään liikkua hoidon aikana.

Hoito on tehtävä lääkärin tarkassa valvonnassa koska muuten siitä voi aiheutua joitakin haittavaikutuksia.

- jos valutus tapahtuu korkeammalta kuin 5 cm niin siitä voi seurata päänsärkyä ja kuumetta. Matalampi korkeus taas ei välttämättä saa aikaan toivottua hoitovaikutusta ja siitä voi jopa tulla joitakin muita oireita sekä sairauksia.
- nopea edestakainen heiluriliike voi nostaa Vata-vaikutuksia ja aiheuttaa päänsärkyä tai huimausta. Hidas nopeus nostaa Kaphaa ja aiheuttaa päässä raskauden tunnetta. Liian paksu öljy voi aiheuttaa samoja vaikutuksia sekä infektioita tai flunssaa.

Hoidon pituus (aika)

Hoito aloitetaan 50 min jaksolla ja sen jälkeen aikaa lisätään 5 min. päivittäin hoitojakson aikana.

7 päivän hoito-ohjelma on seuraava :

- 1 pv 50 min.
- 2 pv 55 min.

- 3 pv 60 min.
- 4 pv 65 min.
- 5 pv 60 min.
- 6 pv 55 min.
- 7 pv 50 min.

Lyhin hoitoaika on 24 min. ja pisin 72 min.

15. Pizhichil - öljynoroito

Tässä hoidossa lämmintä öljyä valutetaan koko keholle. Potilas makaa erikoisrakenteisella hoitopöydällä jota kutsutaan nimellä **thoni**.

Pizhichil vahvistaa koko kehoa, lisää elinvoimaa, edistää ruuansulatusta ja aineenvaihduntaa, antaa hehkua iholle, tekee aistit herkemiksi, poistaa ryppyjä, pidentää elinaikaa ja erittäin hyvä silloin kun tasapainotetaan Vataa. Se hoitaa myös murtuneita luita ja muita traumaattisia tapaturmia.

Pizhichil-hoidossa tarvitaan 2 – 3 litraa öljyä, taitettuja kankaan palasia ja muita tarvikkeita joita tarvitaan Dhara-hoidoissa

Hoitajia on kolme, kaksi jotka valuttavat öljyä keholle ja yksi joka lämmittää öljyä ja ojentaa kankaiset käärot hoitajille..

Hoito aloitetaan tekemällä Abhyangom, jossa käytetään lämmitettyä lääkeöljyä. Öljy valitaan oireen ja potilaan Doshan epätasapainotilan perusteella. Potilaalle annetaan samalla myös hieronta.

Hoidon jälkeen asiakasta pyydetään nousemaan istuma-asentoon thoni-pöydälle jossa tehdään kehon öljyäminen. Kangaspala kastetaan lämpimään öljyyn ja sitä puristetaan niin että öljy valuu potilaan iholle. Öljyä hierotaan kevyesti niskan alueelle, olkapäille ja erityisesti selkään silloin kun potilas on istuma-asennossa. Asiakasta hierotaan hellästi öljyn tiputuksen aikana.

Kun potilas on lämmennyt sopivasti, niin häntä pyydetään asettautuman selälleen ja hänelle levitetään öljyä aloittaen niskanalueelta ja edetään aina varpasiin asti.

Sen jälkeen potilasta pyydetään asettautumaan vasemmalle kyljelle niin että vasen jalka on suorana oikea taivutettuna polvesta ristiin sen yläpuolelle.

Sen jälkeen lämmintä öljyä valutetaan keholle niskasta varpasiin asti. Kun hän on lämmennyt

riittävästi, niin häntä pyydetään asettautumaan taas selälleen ja toimenpide aloitetaan uudelleen.

Sitten hän kääntyy oikealle kyljelle siten että oikea jalka on suorana ja vasen taivutettuna sen päälle.

Sen jälkeen potilas kääntyy taas selälleen ja öljyn valutus aloitetaan samalla tavalla kuin edellä.

Hoidon lopussa asiakas nouse istumaan ja häntä hierotaan. Lopuksi öljy pyyhitään pois.

Kun koko toimenpide on lopussa, niin asiakas puhdistetaan öljystä banaanin lehdellä tai puuvillapyyhkeellä.

Potilaalle annetaan tilanteesta riippuen Gandharvahasthadi kazhayam tai kazhayam yrtilääke ja lämmin kuzhambu laitetaan iholle ja annetaan hänen levätä vielä 5 min. ennen kuin hän nousee ylös hoitopöydältä.

Hoitoöljy lämmitetään toimenpiteen jälkeen siten että siitä poistuu kaikki vesi ja suljetaan se säilytysastiaan. Seuraavana päivänä pinnalla oleva kirkas öljy otetaan talteen ja siihen lisätään uutta öljyä tarvittava määrä. Tämä toistetaan kolme päivää ja neljäntenä päivänä otetaan käyttöön täysin uusi öljy. Yrttiöljy joka valitaan hoitoa varten

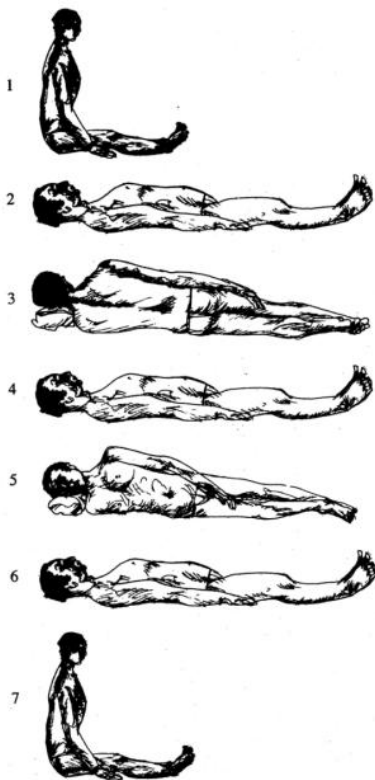
perustuu potilaan sen hetkiseen terveyden tilaan ja siihen Doshaan joka on epätasapainossa.

Potilas saa lämpimän kylvyn 60 min. sen jälkeen kun hoito on annettu. Suihkun jälkeen kuivataan ensin selkä ja vasta sen jälkeen muu keho. Veden on oltava lämmintä varsinkin selän puolelta.

Vähän ajan kuluttua potilas voi syödä lämmintä ja hyvin sulavaan ruokaa.

Hoitojen aikana ja heti sen jälkeen asiakas ei saa tehdä mitään rasittavia fyysistä tai tunteisiin liittyviä toimintoja.

Pizhichil tehdään ***seitsemässä*** eri asennossa :



16. Ilakizhi – koko kehon yrttynyttihoido

Hoitoaineita ovat :

Puliyila (*Tamarindas indica* L), Aavanakila (*Riccinus communis* L), Erukila, (*Calotropis gigancia* R Br), Karunochyila (*Vitex negundo* L), Unginnila (*Pongamia pinnata* Pierre), Neermathala (*Creteva religiosa* Hook f), Uluva (*Trigonelia foenum graeceum* L), Sathakuppa (*Anethum graveolens* Kurz), Nalikeram (*Cocos nucifera* L), Vepenna (*Azadirachta indica* A juss)

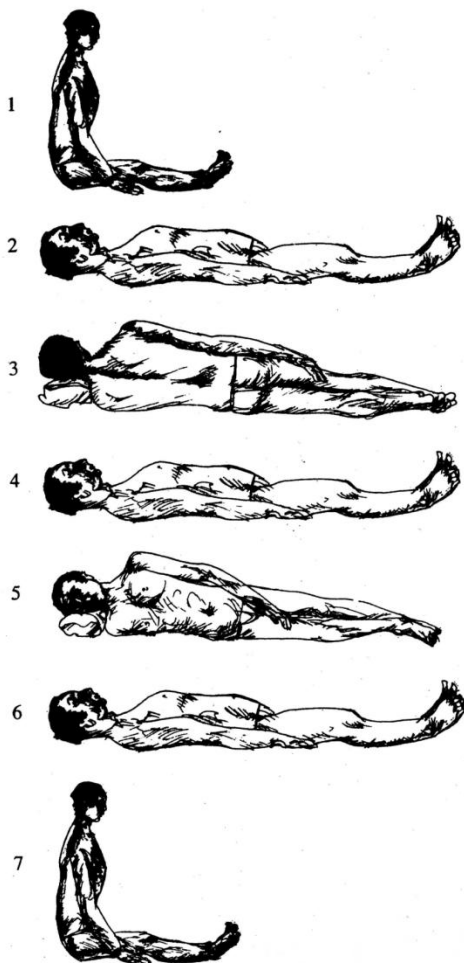
Näitä yrttejä voidaan käyttää kaikkia yhdessä tai tai lääkäri valitsee niistä sopivan yhdistelmän.

Niistä tehdään Kizi-öljynytti. Yrtit puhdistetaan huolellisesti ja pilkotaan hienoksi. Siihen lisätään myös Neem-öljyä, ”satakuppa” ja kookosta joka on paistettu ja jauhettu pulveriksi. Nämä kaikki sidotaan nytyiksi, yrttipakkaukseksi.

Yrttynyttiä lämmitetään Neem-öljyssä tai erikseen valmistetussa öljyssä joka on tehty lääkärin ohjeiden mukaan asianomaista potilasta varten.

Potilasta naputetaan nytyillä tasaisella napakalla rytmisellä liikkeellä. Hoito aloitetaan niskasta ja edetään alaspäin aina jalkapohjiin asti.

Potilasta hierotaan kevyesti koko hoidon ajan.

Ilakizhi-nyyttihoito tehdään seitsemässä asenossa

17. Njavarakizhi - riisinyyttihoito

Tätä hoitomuotoa käytetään toispuoliseen halvukseen, opisthonus, emprosthotonus, vaikeissa halvaustiloissa ja muissa Vata-peräisissä sairauksissa.

Siinä käytetään Navara-riisiä, lääkkeellinen riisi, nimi perustuu sen parantavaan ominaisuuteen. 750g riisiä ja Bala (Sida cordifolia) yrttisekoitusta keitetään 3 litrassa maitoa kunnes riisi on melkein kuivunutta. Tämä riisi kääritään puuvilla nyttiin ja sitä lämmitetään maidossa Bala sekoituksessa. Hieronta on samanlainen kuin Ilakhizi- hoidossa.

Hierontasuunta on alaspäin kehoa. Toimenpide kestää saman ajan kuin Ilakizhi-hoito.

18. Udvarthanam – yrttipulveri hoito

Se on erityinen terapeutti hieronta jossa käytetään yrttipulveria. Hieronta liikkeitä tässä hoidossa on aina ylöspäin eli toisinpäin kuin muissa hoidoissa.

Hoito sopii erityisesti selluliitin, liikalihavuuden ja painon pudotukseen liittyvissä toimenpiteissä. Se poistaa rasvaa ja vähentää Kapha-ominaisuutta sekä vahvistaa ihoa. Se avaa ihon lukkiutuneita soluja ja lisää tuli-elementtiä. Yrttijauhetta hierotaan

iholle voimakkailla liikkeillä. Se pehmentää lihaksia ja tekee ihon pehmeäksi sekä joustavaksi.

Siinä käytetään yrttijuheita : Curcuma, horse gram, garlic, sweet flag, moringa, zingiber, piper longum, chebulic myrobalan, white lentils (linssi), deodar, (tai suomessa voi käyttää myös kaurahiutaleita).

Yleisesti yrtit ovat lämmittäviä ja sellaisia jotka saavat aikaan karheata hierontaa jolloin keho lämpiää ja jotka sitovat rasvaa joka poistuu hieronnan yhteydessä.

Painonhallinta hoitoihin sisältyy luonnollisesti myös ravintoneuvonta. Erityisiä dieettejä ei suositella. Niistä syntyy erilaisia allergia oireita ja uusia sairauksia.

Ravinto-ohjeet perustuvat kunkin henkilökohtaiseen Dosh-tasapainotilaan, elämäntapoihin ja luonnollisesti myös ympäristön vaikutuksiin sekä fyysisellä että psyykkisellä tasolla.

19.Sirovasthi – öljytötterö hoito



Sirovasthi-hoito auttaa niissä oireissa jotka liittyvät pään alueelle kuten päänsärky, migreeni, vata-kaihiin, korvan särkyyn, huonoon kuuloon, kasvojen halvaukseen, tinnitus, suun ja nenän kuivumiseen, pääalueen hermostonhäiriöihin ja tunnettomuuteen.

Siinä käytetään Ksheerabala tai Dhanwantaram thailam - yrttilääke öljyä. Tarvittava määrä öljyä on 1,8 litraa.

Potilaalle annetaan Abhyangom-yrttiä ja puhdistuksen jälkeen hän istuu matalalle tuolille. Puuvilla kankaan suikale johon levitetty

pastamaista jauhoseosta sidotaan hänen päänsä ympärille. Tötteröhattu asetetaan hänen päähänsä siten että sen yläreuna on 4 sormenleveyttä pään yläpuolella. Alaosa hatusta on yhden sormen leveyden verran puuvilla kaistaleen alareunasta.

Seuraava kaistale sidotaan hatun reunan päälle juuri alimmaisena kaistaleena kohdalla. Sidonta pitää hatun tukevasti juuri oikeassa asennossa ja estää öljyn valumasta sen sisältä pois. Taikinaa (Black gram paste) laitetaan hatun sisäpuolelle pään ympärille pitämään öljyn sen sisällä.

Päätä pidetään suorassa ja lämmintä öljyä valutetaan hitaasti sen sisälle niin että sitä on yhden sormenleveyden verran pääläen yläpuolella.

Öljy pidetään lämpimänä siten että sen sisältä otetaan varovasti sitä hieman pois ja lisätään sisälle uutta lämmintä öljyä.

Hoito kestää

53 min. hoitamaan Vata-epätasapainoa,

42 min. 30 sek. Pitta-epätasapainoon ja

32 minuuttia Kapha-epätasapainoon.

Terveelle henkilölle hoidon pituus on 5 min. 30 sek.

20. Vasthi - peräruiske

Vatalla on ominaisuus joka pehmentää ulostetta ja edesauttaa kaikkien kuona-aineiden sekä myrkkujen poistumista suolistosta. Suoliston kuona-aineet muodostuvat lähinnä Kapha- ja Pitta-ominaisuuksien avulla.

Vasthi on hoitomuoto jonka avulla Vata pidetään terveenä ja toimivana. Vasti-hoitoa suositellaan useiden hoitojen yhteydessä.

Vasthi on hoitomuoto jossa lääkeaineet ja yrttiöljyt viedään kehoon peräaukon, virtsateiden tai emättimen kautta.

Vasthi-hoitoa käytetään erityisesti tasapainottamaan Vataa. Se auttaa ehkäisemään sairauksien ilmaantumista, hoitaa Ojas-hedelmöitys ominaisuutta ja uudistaa kehoa.

Vasthi-hoidossa käytetään Sneha vasthi tai Anuvasana lääkinnällisiä öljyjä sekä niiden yhteydessä nesteitä nimeltä Kazhaya vasthi, Niruha tai Asthapana. Pientä määrää Snehavasthi'a kutsutaan nimellä Mathravasthi.

21 . Sneha vasthi - öljyperäruiske

Sneha vasthi on erittäin tehokas hoitamaan kuivumista ja liiallisessa ruuansulatuksen tullessa. Sitä ei saa käyttää jos potilaalla jolla on diabetes, anemia, ripuli, perna ongelmia, katarria, kova vatsa, abhishyandha, oorusthamba, liika lihavuutta, ravinnon puutos, matoja, struuma ja ei myöskään ennen ruokailua.

Toimenpiteet

Vasthi'n ensimmäisenä päivänä potilaalle annetaan Abhyangom-lääke ja sitten pää pestään haalealla vedellä ja keho lämpimällä vedellä. Potilas syö keveän ja terveellisen aterian joka on määrältään vain neljäsosa tavallisesta ateriasta ja juo hieman vettä sen aikana. Hänen tulisi kävellä hieman ja tyhjentää vatsansa, virtsata ja käydä levolle asettautumalla vasemmalle kyljelle vasen lalka suorana ja oikea sen päälle taivutettuna.

Vasthi-pursotin asetetaan varovasti peräaukkoon ja pursotetaan sillä hellästi ja hitaasti nestettä peräsuoleen. Toimenpide lopetetaan kun pursottimessa on vielä hieman lääkenestettä jäljellä.

Potilasta pyydetään asettautumaan selälleen ja lääkäri hieroo sormillaan kevyesti vatsan aluetta ja

pyytää potilasta taivuttamaan muutaman kerran jalat ylöspäin niin että lääke ei pääse kuitenkaan valumaan ulos.

Neste saa olla suolistossa yhdeksän tuntia ja poistuu sen jälkeen ulosteen ja kaasun mukana.

Kazhaya vasthi tehdään kahden tai kolmen tunnin kuluttua siitä Sneha vasthi on tehty.

22. Kazhaya vasthi – lääkeperäruiske

Hoito sopii erinomaisesti raktavata, gulma, pullistuneeseen vatsaan, vähäiseen ripuliin, krooniseen katarriin, kuumeeseen, virtsateiden kalkkiutumisiin, siemennesteen epäpuhtauksiin, kuukautisvuotoihin, vatsan ilmavaivoihin, ulostevaivoihin, virtsaamis- ja siemenneste ongelmiin, rintamaidon vähyyteen ja erilaisiin kiputiloihin.

Kazhaya vasthi'a ei pidä tehdä silloin kun potilaalla on akuutti ripuli. nälkiintynyt, rintaongelmia, oksennusta, astmaa, vetinen suu, kasvaimia, hikka, heikko ruuansulatuksen tuli, peräaukon haavaumia, iho ongelmia, vatsahappoa, diabetes tai ylihappoisuutta

Sitä ei saa tehdä myöskään heti syönnin jälkeen ja niille joilla ole ei tasapainoa vamana, virechana and Nasyam hoitojen jälkeen sekä vasta sen jälkeen raskaudesta on kulunut 8 kuukautta.

Kashaya vasthi tehdään aamupäivällä 10 aikaan sen jälkeen kun on tehty abyangom ja hikoileminen ja kun potilas tuntee itsensä hieman nälkäiseksi. Nesteen pitäisi poistua tunnin kuluttua.

Yrttineste tehdään sekoittamalla hunajaa, merisuolaa, lääkeöljyä, yrttivalvaa ja sekoittamalla ne yhteen huolellisesti.

Vasthi-nestettä annetaan aikuisille 1152g

Ruoka suolaa	:	12g
Hunajaa	:	192g
Thailam	:	288g
Yrttivalvaa	:	96g
Yrttiöljyä	:	384g
Muita yrttejä	:	192g

Seosta lämmitetään höyryssä ja puristetaan hellästi suolistoon peräaukon kautta.

Kun suolisto on tyhjä, niin potilas kylpee lämpimässä vedessä ja syö keveän aterian maidon tai keiton kanssa. Toimenpiteet ovat samat kuin Sneha-vastissa.

Hoitavat lääkkeet valitsee lääkäri.

23. Utharavasthi – virtsatie hoito

Tätä hoitomuotoa käytetään virtsateiden ja emättimen hoitoon.

Utharavasthi-hoito tehdään sen jälkeen kun vatsa on tyhjennetty. Potilas istuu matalalla tulilla ja pursotin asetetaan virtsaputkeen jota kautta vasthi-tyhjennys tehdään.

Naiset makaavat selällään jalat taitettuna ylöspäin (synnytys asento) ja pursotin asetetaan virtsaputkeen tai kohdun suuhun riippuen siitä minkälaisesta vaivasta on kysymys.

24. Matravasthi - lääkeyrttijuoma

Tätä hoitomuotoa käytetään viilentämään Vata-ominaisuuksia ja tasapainottamaan vatsan liikkeitä.

Tämä Vasti antaa nuorille ja vanhoille vireyttä ja puhtia. Se antaa seksuaalista voimaa ja kehonrakentajille puhtia.

Lääkeöljyä juodaan 25 - 100 ml ja sen annetaan sulaa 6 tunnin ajan.

Ayurvedassa ei suositella suoliston puhdistamista vedellä koska se kuivattaa suolistonukkaan ja haittaa ruuansulatuksen toimintaa.

25 . Pichu - öljykangashoito

Hoidoilla on samantapaisia ominaisuuksia kuin Dhara-hoidoissa ja se tasapainottaa Vata-ominaisuuksia pään alueella. Mikreeni, päänsäryt ja sitä käytetään myös emätin vaivoissa.

Pichu tehdään valmistelemalla potilas samalla tavalla kuin dhara-hoidoissakin. Käden paksuinen kangas kastellaan lämmitetyllä lääkeyrttiseoksella ja asetetaan potilaan otsaan. Toimenpiteet ovat samat kuin dhara-hoidoissa. Lämmintä öljyä norotetaan kankaalle aina välillä jotta se pysyy tasaisen lämpimänä.

26. Kateevasthi – öljylammikko hoito

Tässä hoidossa lämmintä lääkeöljyä pidetään sillä alueella jossa on kipuja tai tulehdus.

Hoito tehdään käyttämällä ” black gram ” voidetta. Alueen ympärille tehdään ”taikinasta” vallit jonka sisällä öljy pysyy. Öljyä pidetään alueella hoidon ajan.

Hoito tehdään oirealueelle jonka ympärille laitetaan ensin taikinasta (black gram paste) valli. Siihen kaadetaan lämmintä hoitavaa yrttiöljyä, niin että se pysyy hoidettavan alueen sisällä.

27. Nasyam - nenäontelohoito

Nasyam on hoito jossa lääke valutetaan sieraimiin. Siinä on kolme erilaista hoitomuotoa : Virechana - puhdistava, Brimhana – vahvistava ja Samana - viilentävä.

Nasyam on tehokas hoidettaessa huimausta, kuumetta, hemiplegia, apathantraka, bahyayama, anthrayama, kasvohalvauksia ja apabahukam, ja muita pään alueen oireita.

Nasyam kolme hoitomuotoa ovat :

Virechana – puhdistava hoito auttaa kun Tridosha on epätasapainossa ja se kuivattaa sekä puhdistaa nenäonteloita. Sillä hoidetaan Kapha-tyyppistä päänsärkyä, aivojen hidasta toimintaa, silmäsairauksia, kurkkua, olkapäiden hikoilua, sokotautia, ihosairauksia, epilepsiaa, kroonista katarria ...

Brimghana – hoitaa hermostoa kaikkia päänaalueen elimiä. Se on tehokas silloin kun pitää vahvistaa hermostoa ja kaikkia päänaalueen elimiä. Tehokas silloin kun hoidetaan Vata-tyyppistä päänsärkyä, migreeniä , suyravarta, puhe ja ääniongelmia, nenän ja suun kuivumista, käsien halvaantumisia.

Samana – kauneushoito. Mustapäihin ja läikkiin kasvoissa, hiusten heikkouteen ja lähtöön sekä kroonisissa silmäsairauksissa.

Nasyam tehdään käyttämällä lääkeöljyjä tai geetä, hunajaa, yrttimehuja, vettä, yrttikeitettä tai pulveria. Lääke valitaa sen mukaan millainen on potilaan kunto ja Dasha-tilanne.

Hoitoaineiden määrissä on kaksi eri vaihtoehtoa - **Marsa** and **Pratimarsa**.

Marsa Nasyam tehdään potilaille joiden ikä on välillä 7 – 80 vuotta.

Kapha ; Nasyam tehdään neljä tunnin sisällä aamulla

Pitta ; keskipäivällä

Vata ; illalla tai yöllä.

Hoitoja tehdään vain seitsemänä peräkkäisenä päivänä.

Lääkemäärät - Sneha Nasyam; silloin kun käytetään lääkeöljyä, yrttikeitettä, rintamaitoa suurin määrä on kymmenen tippaa, alin määrä on kuusi tippaa.

Toimenpiteet

Potilaan niskan alue ja hartiat hierotaan siihen tarkoitukseen sopivalla öljyllä joka on lämmitetty lääkehöyryllä. Kosteus pyyhitään pois ja potilas asetetaan hoitopöydälle pitkälleen leuka ylöspäin asetettuna ja pää on hartioiden alapuolella. Hoitaja sulkee potilaan oikean sieraimen sormella ja lääkeöljyä tiputetaan pisaroittain vasempaan sieraimen. Potilasta pyydetään hengittämään syvästi niin että lääke menee poskionteloihin. Sama toimenpide tehdään myös oikealle sieraimelle.

Nenän ympäristää, niskaa, hartioita, käsiä ja ja jalkoja hierotaan kevyesti sen jälkeen kun Nasyam on suoritettu.

Potilaan annetaan levätä hoitopöydällä mukavasti. Limaa alkaa erittyä nenäonteloista. Potilasta pyydetään vetämään lima suuhun ja sylkemään se sitten pois. Kymmenen- viidentoista minuutin kuluttua liman tulo loppuu ja potilas voi tulla hoitopöydältä pois. Potilasta pyydetään välttämään ilmaston vaihtelua hoidon aikana . Pratimarsa voidaan tehdä milloin tahansa ja se on hyväksi ikääntyneille, nuorille, hikoille ja liian aikaisin harmaantuneille hiuksille. Tämän tyyppistä Nasyam-hoitoa ei saa tehdä juopuneille (eikä muitakaan hoitoja), niille joilla on katarria, niille joilla dosha on liian korkealla ja niille joilla on infektioita pään alueella.

Lääkemäärä on kaksi tippaa ja toimenpide voidaan tehdä illalla, yöllä, ruokailun aikana, oksennettaessa, pitkän kävelyn aikana, iltapäivälevon aikana, rasituksen aikana, seksuaalisen aktin aikana, öljykylvyn, kurlatessa, ulostettaessa, harjattaessa hampaita ja naurettaessa. Eri aikoina vaikutukset keholle ovat erilaisia. Kapha tiloissa käytetään Anuthailam ja Vatatiloissa Ksheerabala tai Dhanwantaram erilaisissa potensseissa.

Pratimarsa vahvistaa olkapäitä, niskaa, tekee kasvot sileäksi, ihon pehmeäksi ja vahvistaa pääalueen elimiä sekä muuttaa tukan harmautta tummemmaksi.

28. Yleisiä ohjeita

Yleisiä ohjeita pitää noudattaa Pnchkarma-hoitojen yhteydessä. Sen jälkeen kun hampaat on harjattu, puhdistetaan kieli käyttämällä pehmeää kielipuhdistus liuskaa. Sillä saa kielen puhtaaksi katteesta.

Ruokaa pitää syödä täsmälliseen aikaan.

Ruuan pitää olla keitettyä ja lämmintä. Veden ja juomien pitää olla huoneen lämpöistä. Raakoja salaatteja kannattaa välttää tai jos niitä välttämättä haluaa niin niitä syödään vain lounaan aikana. Aamiaisen ja illallisen pitää olla kevyitä ja lounaan tukevampaa. teen juonti on parempaa kuin kahvin. Jugurttia ei saa käyttää. Hunajan ja valkoisen sokerin käyttö on kiellettyä, makeuttajana voi käyttää ruskeaa sokeria ja siirappia.

Hiivassa tehtyä leipää ei saa syödä. Meloonista tehtyä mehua ei saa juoda, makeat mehut ovat kuitenkin sallittuja.

Puuro on hyväksi aamulla ja keitot illalla. Alkoholia ei saa käyttää, hieman punaviiniä voi juoda ellei ole alkoholiongelmia. Tupakkaa ei saa polttaa.

Mene nukkumaan ajoissa joka päivä. Klo 22 jälkeen ei ole hyvä enää valvoa..

Herää aamulla aina samaan aikaan. Päivän aikana ei saa nukkua.

Mitään vaativaa liikuntaa ei saa harrastaa.

Vihan ja kiukun tunteita pitää välttää. Vedosta, tuulesta, savusta, liasta, sateesta ja auringosta on haittavaikutuksia. Matkustaminen ilmanvaihdolla varustetuissa liikennevälineissä matkustamista itää välttää. Kovalla äänellä puhuminen ja ääneen lukeminen ei ole hyväksi. Pitkään istuminen, seisominen ja puhuminen on kiellettyä.

Makuuhuone, asunto ja ympäristö on pidettävä puhtaana. Pyyheliinat, vuodevaatteet ja vaatteiden pitää olla siistejä. Lääkkeiden ottaminen, ruokailun, nukkumaanmenon ja muiden ruutiini toimenpiteiden pitää olla tarkasti ajoitettu. Päivisin pitää viettää aikaa ystävällisten ihmisen kanssa rauhallisesti ja

kuunnella mukavia juttuja jotka eivät ole jännittäviä. Lämpimät kylvyt ovat hyväksi, mutta päänalueella pitää käyttää kehon lämpöistä vettä. Suihkun jälkeen selkä kuivataan ensimmäisenä. Seesam öljyä lämmitetään ja ruokaan lisätään myös seesamin siemeniä. Päälaelle laitetaan muutama tippa seesam öljyä. Myös jalkapohjiin on hyvä hieroa vähän öljyä enne nukkumaan menoa.

29. Usein esitettyjä kysymyksiä.

Mitä Panchakarma on ?

- viisi kehon puhdistus toimenpidettä Ayurveda ohjeiden mukaisesti. Sitä kutsutaan Panchakarmaksi.

Mitä toimenpiteitä siihen kuuluu ?

- Vasthi – peräruiske lääkeöljyllä; Virachanam – ulostaminen; Vamanam – oksentaminen lääkkeiden avulla ; Nasyam – lääkkeiden laittaminen sieraimiin ; Asravisruthi – kuppaus.

Tarvitseko kaikkia niitä toimenpiteitä ?

- Kaikkien potilaiden ei tarvitse käydä läpi jokaista Panchkarma toimenpidettä puhdistautumista varten. Lääkäri tarkistaa tilanteen potilaskohtaisesti.

Mitkä toimenpiteet ovat juuri minua varten ?

- Panchakarma hoidot tehdään sen mukaan mitä lääkärin kanssa konsultoinnin yhteydessä on sovittu ja ne riippuvat siitä minkälaisessa tasapainossa tai epätasapainossa potilaan Doshat (Vata, Pitta, Kapha) ovat.

Miten Panchakarma tehdään ?

- Sen jälkeen kun toimenpiteistä on sovittu niin potilas käy sen mukaiset hoidot läpi. Ne valmistelevat kehon suorittamaan Panchakarma puhdistuksen.

Mitä ovat valmistelevat toimenpiteet ?

- Valmistelevat toimenpiteet sisältävät yksinkertaista hierontaa, Ilakizhi (yrttejä kerääjän ja niistä valmistetaan puuvillanyytti jotka lämmitetään lääkeöljyssä sekä levitetään öljy keholle).

Mitä tapahtuu päivän aikana Panchakarma – hoidossa ?

- Se riippuu siitä millainen hoito-ohjelma on sovittu. Lääkäri antaa niistä lisätietoja.

Minkälainen ruoka on hyväksi ?

- Ruuan pitää olla lämmintä, hyvin keitettyä ja helposti sulavaa hoitojen aikana.

Minkälaista vaatetusta tarvitaan hoitoihin ?

- Sellaiset rennot vaatteet jotka saavat öljyyntyä hoitojen aikana. Löysät puuvilla vaatteet ovat hyviä.

Mitä on huomioitava hoidon jälkeen ?

- Öljyt sisältävät lääkkeitä ja ovat hyväksi kehon terveydelle. Täten on hyvä pitää iho öljyttynä mahdollisimman pitkään hoitojen jälkeen. Jotkut eivät pidä siitä että iho on voimakkaasti öljytty. On kuitenkin hyvä jos öljy saisi olla iholla ainakin pari tuntia. Perinteisesti potilasta ei kehoiteta käymään suihkussa hoitojen aikana. Kahden tunnin kuluttua potilas voi ottaa lämpimän suihkun, mutta on hyvä huomioida että selkä pitää kuivattaa ensimmäisenä. Tarkoituksena on että selkäranka ei pääse viilenemään suihkun jälkeen.

Miten on liikunnan kanssa ?

- Hoidon aikana keho tulee yhä joustavammaksi ja ihminen yleensä testaa sen rajoja. Siten voi kuitenkin aiheuttaa harmia itselleen joten hoitojen aikana ei saa harjoittaa liikuntaa.