

Ayurveda

Pavišić, Filip

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:618472>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-23**



FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet Osijek
Studij engleskog jezika i književnosti i povijesti

Filip Pavišić

Ayurveda

Diplomski rad

Mentor: doc.dr.sc Zlatko Đukić

Osijek, 2020.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet Osijek
Odsjek za povijest
Studij engleskog jezika i književnosti i povijesti

Filip Pavišić

Ayurveda

Diplomski rad

Znanstveno područje humanističkih znanosti, znanstveno polje povijesti, znanstvena grana stara povijest

Mentor: doc.dr.sc Zlatko Đukić

Osijek, 2020.

Izjava

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravio te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni. Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 16.9.2020.



Filip Pavišić, 0122219526

Sažetak

Ayurveda je drevna alternativna medicina koja potiče sa indijskog potkontinenta, a još se naziva i „majkom svih medicina“. Ayurveda je kroz povijest imala važnu ulogu u životu i kulturi indijskog poluotoka zajedno sa meditacijom i jogom. Iako je na indijskom potkontinentu postojala tisućama godina, ayurveda se početkom dvadesetog stoljeća probila u zapadni svijet svojim alternativnim pogledima na medicinu gdje su se tablete, sirupi i brojni drugi lijekovi sa upitnim nuspojavama počeli zamjenjivati sa biljnim preparatima, masažom, meditacijom i tjelovježbom u obliku yoge, sve kako bi se ispoštovao načelni princip ayurvede koji govori da čovjek konstantno mora pokušavati održati tjelesni, mentalni i duševni balans. Balans se sastoji od načela koje se nazivaju doshe, a doshe se sastoje od pet elemenat: zemlja, voda, zrak, vatra i eter. Iako se u zapadnjačkom svijetu na ayurvedu uglavnom gleda kao na alternativnu medicinu koja se bavi spravljanjem biljnih preparata, ovaj rad će istražiti i 8 grana ayurvede koje su imale važnu ulogu i veliki utjecaj na razvoj moderne medicine.

Ključne riječi: ayurveda, dosha, Indijski poluotok, elementi, joga

Ayurveda is an ancient alternative medicine that originates from the Indian subcontinent, and is also called the "mother of all medicine". Ayurveda has historically played an important role in the life and culture of the Indian Peninsula along with meditation and yoga. Although it has existed on the Indian subcontinent for thousands of years, Ayurveda broke into the Western world in the early twentieth century with its alternative views of medicine where pills, syrups and many other drugs with questionable side effects began to be replaced by herbal remedies, massage, meditation and yoga exercise, all in order to adhere to the principle principle of Ayurveda which says that one must constantly try to maintain physical, mental and spiritual balance. Balance consists of principles called doshas, and doshas consist of five elements: earth, water, air, fire, and ether. Although in the Western world Ayurveda is generally seen as an alternative medicine that deals with the preparation of herbal preparations, this paper will also explore 8 branches of Ayurveda that have played an important role and great influence on the development of modern medicine.

Keywords: Ayurveda, dosha, Indian subcontinent, elements, yoga

Sadržaj

Uvod	1
1. Povijest ayurvede	2
2. Važna djela	5
2.1. Charaka Samhita.....	5
2.2. Sushruta Samhita.....	6
2.3. Ashtanga Hridayam i Ashtanga Sangraha.....	8
3. Osam grana ayurvede	9
3.1. Kaya chikitsa.....	9
3.2. Shalakya tantra.....	9
3.3. Vishagra – Vairodh tantra.....	9
3.4. Kaumara bhriya.....	10
3.5. Shalya tantra.....	10
3.6. Bhuta vidya.....	10
3.7. Vajikarana.....	11
3.8. Rasayana.....	11
4. 5 osnovnih elemenata ayurvede	13
4.1. Eter.....	13
4.2. Zrak.....	14
4.3. Vatra.....	14
4.4. Voda.....	15
4.5. Zemlja.....	16
5. Doshe	16
5.1. Vata.....	18
5.2. Pitta.....	19
5.3. Kapha.....	20
6. Tjelesna tkiva	22
6.1. Rasa.....	22
6.2. Rakta.....	23

6.3 Mamsa.....	23
6.4. Medha.....	24
6.5. Asthi.....	25
6.6. Majja.....	25
6.7. Shukra i Aravtava.....	26
6.8. Ojas.....	26
7. Male.....	28
8. Agni – probavna vatra.....	30
8.1. Samagni.....	31
8.2. Mandagni.....	31
8.3 Vishamagni.....	32
8.4. Tiksnangni.....	32
9. Ayurveda i Joga.....	33
Zaključak.....	35
Popis literature.....	36

Uvod

Ovaj rad bavi se drevnom indijskom medicinom ayurvedom, jednom od najpoznatijih oblika alternativne medicine koju se još naziva i „majkom sve medicine“. Iako svoje početke vuče tisućama godina prije Krista, zapadni svijet prvi put dolazi u kontakt s ayurvedom u šesnaestom stoljeću tijekom kolonizacije Indije. Zastupljenost ayurvede se u nekoliko narednih stoljeća u indijskoj i zapadnoj kulturi i medicini gubi, sve do nastanka indijske nezavisnosti 1947. godine i pojave Mahatme Gandhija, kada ayurveda ponovno dobiva veću ulogu u indijskoj medicini, ali i ponovno raste njezina popularnost u zapadnoj kulturi. Ayurveda se u svojim počecima prenosila usmeno, pa će se zbog toga dio rada posvetiti najvažnijim pisanim zapisima ayurvede: Charaka Samhita, Sushruta Samhita te djela Vagbhate, koja su bila najzaslužnija za uspješan prijenos zakona i metoda liječenja ayurvede. Ayurveda se najviše usredotočuje na stalnu psihičku i fizičku ravnotežu te se trudi spriječiti susprezanje prirodnih nagona. Po ayurvedi, ljudsko tijelo sastoji se od tri načela (doshe): vata, pitta i kapha te pet elemenata: zemlja, voda, zrak, vatra i eter, a svaki čovjek mora pokušavati održati sve tri doshe u ravnoteži. Također, ayurvedska medicina ima 8 grana koje obuhvaćaju većinu modernih medicinskih disciplina. Većina ljudi koja živi po ayurvedskim načelima također prakticira i jogu koja je također potekla iz drevne Indije i imaju veoma važnu ulogu u održavanju tjelesne i duševne ravnoteže. Cilj ovog rada biti će pregled temeljnih načela ayurvedske medicine, a zadaci rada biti će davanje povijesnog konteksta ayurvedi, detaljniji pregled najvažnijih povijesnih djela i izvora o ayurvedi, koje sam već ranije spomenuo, te pregled ključnih aspekata kojima se ayurveda bavi.

1. Povijest ayurvede

U sanskrtu, riječ ayurveda je složenica od riječi „ayus“ koja označava život i „veda“ koja označava znanje. Ayurvedu, koja se stoga mogla prevesti kao „znanje o životu“, Brahma je u kao dar dao čovječanstvu u obliku sto tisuća stihova kako bi se njenim korištenjem smanjila patnja u svijetu, a prenosila se usmenom predajom učitelja na učenika. Ayurvedski tekstovi govore kako je Brahma u podarenim stihovima znanje ayurvede prenio svome sinu Daksha Prajapatiju koji ih je prenio braći i božanskim liječnicima Ashwini Kumaras. Oni su znanje prenijeli na Indru koji je potom prenio Bharadvaji koji je prosljeđuje Atreya i Dhanwantariju, a Dhanwantari se u vedskim spisima spominje kao bog ayurvede.¹

Medicinski sustav koji je imao slične metode kao i ayurveda, koja se javila kasnije, prvi puta se javila prije pet tisuća godina u dravidskoj kulturi doline Inda koja nestaje oko 1500. g.pr.Kr.² Ayurveda kao organizirano znanje, svoj utjecaj dobila je iz atharva vede. Vede (rig veda, yajurveda, sama veda, atharva veda) su jedna od najstarijih pisanih djela u ljudskoj povijesti te najstariji zapisi na Sanskrtu. Veda su raspravljale o brojnim disciplinama koje su bile važne za napredak čovječanstva, poput fizike, biologije, filozofije, teologije i astrologije.. Svaka veda sastojala se od četiri vrste teksta: samhita (mantrae), aranyaka (rituali), brahmana (komentara), upanishada (filozofije i metafizike). Posljednja veda, atharva veda, imala je veliki utjecaj na razvoj ayurvede, a govorila je o etici i duhovnim aktivnostima, fiziologiji, kirurgiji, upotrebi bilja za fizičke i psihičke tretmane te je sadržavala anatomske opise ljudskog tijela.³

Oko 700. g. pr. Kr. u Indiji su se pojavila prva sveučilišta na kojima su se podučavala načela ayurvede i metode ayurvedskog liječenja. Dva glavna sveučilišta bila su Kashi u Varanasiju i Nalanda u Biharu. Na tim su se sveučilištima predavanja dijelila na znanosti (vijana), trening (vidya), logiku (tarka), sjećanje (Smriti) i medicinska praksa (kriya). Tada se također ayurveda podijelila na osam grana: unutarnju medicinu, pedijatriju, otorinolaringologiju i bolesti očiju, zarazne bolesti, kirurgiju, psihijatriju, afrodizijake i spolno zdravlje te tereapiju pomlađivanja.⁴

¹ Tomislav Petrušić., *Ayurveda: Nauk o životu*, (Zagreb: Profil Knjiga d.o.o, 2008)., str. 37

² Paolo Martins, „The History of Traditional Indian Medicine from Beginning to Present day“, *International Journal of Advanced Research*, 6(2018) br. 1: 1196

³ Martins, „The History of Traditional Indian Medicine from Beginning to Present day“, 1196

⁴ Matthew N. O. Sadiku et al, „Traditional Indian Medicine“, *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*, 3(2019) br. 2: 321

Iako se do danas ne može točno odrediti kada, smatra se da su nakon uspostave sveučilišta napisana prva važna djela ayurvede, Charaka Samhita (unutarnja medicina) i Sushruta Samhita (kirurgija) te su ta dva djela zajedno sa Vagbhatinim djelom Ashtanga Hridayam činile Veliko trojstvo ayurvedskih spisa. Ostala važna djela ayurvedske medicine, koja nikada nisu bila prevedena sa sanskerta, bila su Sharngadhara Samhita (sažetak dotadašnjih znanja o ayurvedi), Bhava Prakasha (tretmani za pomlađivanje tijela), Madhava Nidanam, Kasyapa Samhita, Agnivesa Samhita, Bhela Samhita, Harita Samhita, Bhraradvaja Samhita i Agastha.⁵

Sredinom 1. tis. pr. Kr., u Buddhino vrijeme, koji je i sam zagovarao prakticiranje ayurvede, indijski vođe krenuli su sa poticanjem prakticiranja ayurvede među indijskim stanovništvom jer su smatrali da se prakticiranjem ayurvede može popraviti zdravlje stanovništva uz niske troškove.⁶ U srednjem vijeku se pojavom Vagbhate i njegovim djelom Ashtanga Hridayam i Ashtanga Sangraha ayurvedsko znanje još više popunilo, a u osmom stoljeću Madhav je napisao Nidānu, knjigu koja se sastojala od sedamdeset i devet poglavlja, koja su opisivala razne bolesti i njihove uzroke, a najvažnije je bilo poglavlje o boginjama.⁷

Zbog dobrih trgovačkih veza, ayurveda je imala utjecaj i na razvoj drugih tradicionalnih medicina kao što su bile kineska i tibetanska te su se ayurvedska medicinska djela mogla naći i u tibetanskim medicinskim tekstovima, a kineska akupunktura je imala svoje podrijetlo u ayurvedskoj akupunkturi marmi. Ayurvedsko se znanje širilo i u Mongoliju, Koreju i Šri Lanku.⁸

Od desetog do dvanaestog stoljeća sjeverna je Indija pretrpjela nekoliko muslimanskih invazija muslimanskog u kojima su živote izgubili milijuni hindusa i budista. Nakon što su zavladao Indijskim poluotokom, muslimani su nametnuli svoj medicinski sustav u kojem je dominirao koncept unanija, ali su također razvili bolnice i farmaciju. U šesnaestom stoljeću malobrojne tekstove o ayurvedi koje arapi nisu uništili, budistički i tibetanski redovnici su pronašli i po nalogu mongolskog cara Akbara, restaurirali. Zahvaljujući njemu pojavila su se neka djela, poput Mahave Nidane, Raja Nighantua i Madanpala Nighantua.⁹

U šesnaestom i sedamnaestom stoljeću stanovnici indijskog poluotoka šrvi puta dolaze u kontakt sa europskim pomorcima i trgovcima. Pomorci i trgovci su u Indiju donijeli bolesti

⁵ Martins, „The History of Traditional Indian Medicine from Beginning to Present day“, 1197

⁶ Isto, 1197

⁷ Isto, 1198

⁸ Petrušić., *Ayurveda: Nauk o životu*, str. 38

⁹ Martins, „The History of Traditional Indian Medicine from Beginning to Present day“, 1198

poput sifilisa i tuberkuloze, a pošto ayurvedske metode i načini liječenja nisu imali lijeka za te bolesti, utjecaj i ugled ayurvedskog učenja naglo je opao te se u Indiji uvodi britanska medicina i grade se bolnice zapadnih karakteristika. Od 1835. u Indiji se legalno počela priznavati samo zapadnjačka medicina. 1947. Godine, nakon što se Indija, pod vodstvom Mahatme Gadhija, izborila za svoju nezavisnost, ayurvedsko liječenje ponovno zauzela mjesto istaknuto u indijskoj medicini ponovno je zauzelo priznato mjesto u indijskoj medicini, koje je, potaknuto osnivanjem novih ayurvedskih sveučilišta osnovanih 1970-ih godina, zadržalo do danas.¹⁰

2. Važna djela

¹⁰ Isto, 1199

Od začetaka ayurvede, njezina načela prenosila su se usmenom predajom. Kako bi se spriječio gubitak znanja i predaje, bilo je potrebno sva načela zapisati. Charaka, Sushruta i Vagbhata bili su prvi koji načela i čimbenike ayurvede zapisuju svojim djelima (na sanskrtu „Samhita“), Charaka Samhita (cjelokupno tijelo), Sushruta Samhita (kirurgija) te Ashtanga Sangraha i Ashtanga Hridayam (filozofija ayurvede). Ta djela se zajedno još nazivaju i Veliko trojstvo ili Veliki sastav (na sanskrtu „Brhat Trayi“).¹¹

2.1. Charaka Samhita

Ne može se točno utvrditi u kojem je razdoblju Charaka živio. Neki spisi govore da je Charaka obitavao na dvoru Kanishke, kralja Kushana, tijekom prvog stoljeća prije Krista, dok drugi spisi govore da je moguće da je Charaka živio u šestom stoljeću prije Krista u vrijeme Budhe. Do danas još nije u potpunosti otkriveno tko je Charaka i postoji li mogućnost da to ime predstavlja jednu cijelu školu razmišljanja tog vremena. Moguće je da je to bila skupina učenjaka ili sljedbenika čovjeka zvanog Charaka ili originalnog djela jedne osobe po imenu Charaka.¹²

Djelo Charaka Samhita, najstariji i autoritativni tekst ayurvede koji je preživio, Charaka je sastavio u obliku rasprava i simpozija mnogih znanstvenika. Charaka Samhita ponekad se smatra skraćenom verzijom starijeg i obimnijeg djela Agniveshe Samhite koja je bila napisana u četrdeset i šest tisuća stihova, koje više ne postoji.¹³

Charaka Samhita napisana je na sanskrtu i napisana u stihovima, a ima 8400 metričkih stihova. Samhita se uglavnom bavi dijagnosticiranjem i liječenjem bolesti kroz unutrašnju i vanjsku primjenu medicine. Nazvana kaya-chikitsa (interna medicina), ona ima za cilj liječiti i tijelo i duh i uspostaviti ravnotežu između njih dvoje.¹⁴

Charaka je jako držao do povjerenja između liječnika i pacijenta. Iako je riječ ayurveda izvedena iz ayusa, što znači život i veda što znači znanje, prema Charaki, riječ ayus označavala je više od života. Ayus označava kombinaciju tijela, osjetilnih organa, uma i duše. Načela

¹¹ Martins, „The History of Traditional Indian Medicine from Beginning to Present Day“, str 1197

¹² Michael Dick, *The Ayurvedic Ancient Writings*, The Ayurvedic Institute, pristup ostvaren 12.8.2020., <https://www.ayurveda.com/resources/articles/the-ancient-ayurvedic-writings>

¹³ Dick, *The Ayurvedic Ancient Writings*

¹⁴ Dick, *The Ayurvedic Ancient Writings*

liječenja u Charakinim učenjima uzela su holistički pristup koji je tretirao ne samo simptome bolesti, već i tijelo, um i dušu kao jedinstvo.¹⁵

Ayurvedska dijagnoza i liječenje prema Charaki tradicionalno se dijeli na osam grana (sthana) na temelju pristupa liječnika prema procesu bolesti - sutra-sthana (opći principi), nidana-sthana (patologija), vimana-sthan (dijagnostika), sharira-sthana (fiziologija i anatomija), indriya-sthana (prognoza), chikitsa-sthana (terapija), kalpa-sthana (farmaceutski proizvodi) siddhi-sthana (uspješno liječenje).¹⁶

Iako je Charaka detaljno proučavao svih osam aspekata medicine, on je poseban naglasak stavljao na dijagnozu bolesti i smatralo ayurvedu sveobuhvatnim sustavom zdravstvene zaštite koja se bavi i preventivnim aspektima i liječenjem.¹⁷

U Charaka Samhiti nalaze se detaljni izvještaji o različitim metodama dijagnoze, proučavanju različitih faza simptoma i sveobuhvatnom upravljanju i liječenju bolesti poput šećerne bolesti, tuberkuloze, astme i artritičnih stanja. Postoji čak i detaljan prikaz razvoja fetusa u majčinoj utrobi koji se mogu usporediti opisima modernih medicinskih udžbenika. Charaka je također pisao i o detaljima izgradnji bolnica. Dobra bolnica trebala bi biti smještena na mirnom mjestu bez dima i neugodnih mirisa i buke. Osoblje treba biti čisto i dobro se ponašati. Potaknuti su razgovor, recitacije i zabava za pacijente jer govori da pomažu u liječenju bolesnika.¹⁸

2.2. Sushruta Samhita

Kao što je slučaj kod Charake i njegovog djela Charaka Samhita, točno vrijeme kad je živio Sushruta i kada je napisao svoje djelo Sushruta Samhita, ne može se točno odrediti.¹⁹ Ovo djelo predstavlja dio ayurvedske medicine koja se bavi kirurgijom (shalya), a iako je dio napisan u prozi, kao i Charaka Samhita, velika većina djela napisana je u stihu. U vrijeme Sushrutina života na indijskom potkontinentu vodili su se brojni ratovi pa je stoga ova grana ayurvedske medicine djelomično nastala s ciljem rješavanja posljedica rata i spašavanja vojnika koji su

¹⁵ Neria H. Hebbar., *History of Ayurveda : A Hindu Heritage of Healing*, pristup ostvaren 12.8.2020., <https://www.boloji.com/articles/8003/text-and-history-of-ayurveda>

¹⁶ Dick, *The Ayurvedic Ancient Writings*

¹⁷ Urednici stranice Encyclopaedia Britannica, *Charaka Samhita*, Encyclopaedia Britannica, pristup ostvaren 13.8.2020., <https://www.britannica.com/topic/Charaka-samhita>

¹⁸ Neria H. Hebbar., *History of Ayurveda : A Hindu Heritage of Healing*

¹⁹ Paliwal Murlidhar., P.S. Byadgi, „Sushruta: A Great Surgeon and a Visionary of Ayurveda“, *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 3 (2012) br. 1: str 44

ozlijeđeni na ratištu. Za ovo djelo se kaže da je riječ o skraćenoj verziji cjelokupne usmene predaje koja se prenosila s generacije na generaciju.²⁰

Iako je indijska mitologija prepuna izvještaja o izlječenju transplantacijom glave i udova, kao i transplantacijama očiju, Sushruta Samhita je prvi tekst koji opisuje metodologiju plastične kirurgije, kozmetičke i protetske kirurgije, carskog reza i mobiliziranja složenih prijeloma. Sushruta je u svom djelu prvi u povijesti opisao rinoplastiku, gdje je dao detaljnu metodu transpozicije preklopa čela za rekonstrukciju odsječenog nosa. Razdvojene ušne školjke također su bile česta pojava u Indiji zbog teškog nakita koji su stanovnici nosili na usnim resicama. Sushruta je opisao metodu popravljavanja isprekidanih ušnih resica.²¹

Sushruta Samhita opisuje 60 metoda za liječenje rana, 120 kirurških instrumenata i 300 kirurških zahvata, te klasificira operacije u osam kategorija. Za Sushrutu zdravlje nije bilo samo stanje tjelesnog blagostanja, već i mentalno, nastalo i očuvano održavanjem uravnoteženog humora, dobrom prehranom, pravilnom eliminacijom otpada i ugodnim zadovoljnim stanjem tijela i uma. Za uspješnu operaciju, Sushruta je koristio anesteziju koristeći opojne tvari poput vina i kanabisa.²²

Budući da je hindusima njihova religija zabranjivala rezanje mrtvog tijela, njihovo poznavanje anatomije bilo je ograničeno. Sushruta samhita preporučuje da se tijelo stavi u koš i potone u rijeci sedam dana. Nakon njegovog uklanjanja dijelovi se mogu lako odvojiti bez rezanja. Kao rezultat ovih sirovih metoda, naglasak u hinduističkoj anatomiji dan je prvo na kosti, a potom na mišiće, ligamente i zglobove. Živci, krvne žile i unutarnji organi bili su vrlo loše proučavani.²³

Sushruta je kirurgiju smatrao prvom i osnovnom granom medicine i izjavio da operacija ima superiornu prednost u postizanju trenutnih učinaka pomoću kirurških instrumenata i uređaja te je prema tome kirurgija imala najveću vrijednost od svih medicinskih tantri.²⁴

²⁰ Dick, *The Ayurvedic Ancient Writings*

²¹ Neria H. Hebbar., *History of Ayurveda : A Hindu Heritage of Healing*

²² Vibha Singh., „Sushruta: The father of surgery“, *National Journal of Maxillofacial Surgery*, 1(2017) br. 1: 2

²³ Philip Rhodes et al, *Traditional medicine and surgery in Asia: India*

²⁴ Singh., „Sushruta: The father of surgery“, str 2

2.3. Ashtanga Hridayam i Ashtanga Sangraha

Ashtanga Sangraha i Ashtanga Hridayam su djela slavnog ayurvedskog pisca Vagbhate. Postoje dva djela osobe ili osoba s ovim imenom. Ashtanga Hridayam djelo je koje ima oko 7 800 stihova, napisano je prozom i ima drugačiju organizaciju materijala od ranije. Za oba djela smatra se da su napisana nakon Charaka Samhite i Sushruta Samhita.²⁵

Ashtanga Sangraha je djelo koje se može smatrati ujedinjenjem Charaka Samhite i Sushruta Samhite jer Vaghbata uzima oba djela, sažima ih te od njih čini jedno djelo u kojem su sve dotadašnje ayurvedske medicinske i kirurške ideje sjedinjene.²⁶

U ovim djelima prvi puta se spominju i opisuju pod-doshe te nadopunjuju današnja moderna razmišljanja i pisanja o vati, pittu i kaphi. Njegov naglasak na liječenju fiziologije tijela i sugestije za terapijsku upotrebu metala i minerala znači da perspektiva traktata predstavlja veliku, materijalnu vrijednost života.²⁷

²⁵ Narayanaswamy., „Origin and Development of Ayurveda: (A Brief History)“, 5

²⁶ Isto, 5

²⁷ Dick, *The Ayurvedic Ancient Writings*

3. Osam grana ayurvede

Drevni ayurvedski sustav bio je cjelovit. Iako se za ayurvedu ponekad smatra da se ona samo bavi spravljanjem biljnih preparata i masažama, ayurveda se dijelila na osam grana koje se mogu usporediti sa današnjim modernim granama medicine, a podrazumijevale su unutarnju medicinu, pedijatriju, otorinolaringologiju i bolesti očiju, zarazne bolesti, kirurgiju, psihijatriju, afrodizijake i spolno zdravlje te tereapiju pomlađivanja. Studenti koji su pohađali sveučilišta drevne Indije mogli su odabrati specijalizaciju u jednoj od osam grane medicine.²⁸

3.1. Kaya chikitsa

Kaya chikitsa je grana ayurvede koja razmatra različite aspekte bolesti te cjelokupnog zdravlja. Kaya chikitsa se ne koncentrira samo na fizičko zdravlje pojedinca nego veliku pozornost stavlja i na mentalno stanje pacijenta. Lijekovi, savjetovanja i detoksikacija samo su neke od brojnih metoda za koje su ayurvedski liječnici govorili da može poboljšati sveukupno zdravstveno stanje pojedinca.²⁹

3.2. Shalaky Tantra

Shalaky tantra bila je grana ayurvede koja se bavila problemima ušiju, grla i nosa i očiju. Sushruta u svojim djelima i spisima govori o otprilike 72 bolesti koje se odnose na oči, piše o kirurškim zahtjevima koji se obavljaju na očima (operacije katarakta, bolesti kapaka) i te također piše o bolestima ušiju, grla i nosa (već ranije spomenute plastične operacije nosa).³⁰

3.3. Vishagara – Vairodh tantra

Prema ayurvedi, čistoća zraka jednako je važna kao i hrana i njezino zdravlje. Vishagara je grana ayurvede koja se bavila onečišćenjima i zagađenjima. Vishagara se bavila na

²⁸ Neeraj Kanungo, Zahida Nagori, Vijayata Kanungo, „Role of Kayachikitsa and Ayurveda Modality towards the Geriatric Care: A Review“, *Himalayan Journal of Health Sciences*, 4(2019) br. 4: 9

²⁹ Kanungo, Nagori, Kanungo, „Role of Kayachikitsa and Ayurveda Modality towards the Geriatric Care: A Review“, 9

³⁰ Swami Sada Shiva Tirtha, *The Ayurveda Encyclopedia* (Bayville: Ayurveda Holistic Center Press, 2005), 7

onečišćenjem zraka i vode, toksinima u životinjama koje ljudi kroz njih mogu unijeti u sustav, mineralima i povrćem u kojem se oni nalaze te zaraznim bolestima koje su se javljale.³¹

3.4. Kaumara Bhritya

Kaumara bhritya bila je grana ayurvede koja se može usporediti sa pedijatrijom u modernoj medicini. Kaumara se bavi poljima koja uključuju metode začeća, odabir dječjeg spola, inteligenciju i mentalni razvoj djeteta, dječje bolesti te se također posvećuje i primaljama. Ayurveda opisuje metode za začeće djeteta željenog spola, inteligencije i konstitucije.³²

3.5. Shalya tantra

Shalya tantra grana je ayurvede koja se bavi kirurgijom. Kad se nabrajaju pojedinci koji su najviše doprinijeli kirurgiji, među njima se često prvi spominje Sushruta, jer je on među prvima opisao disekciju, upijajuće materijale koji su se koristili za vrijeme šivanja, kirurške instrumente te u nekim slučajevima cjelokupne operativne postupke za određene bolesti. Sushruta Samhita, djelo je koje je sustavno proučavalo polja kirurgije kao što su opća kirurgija, ortopedska kirurgija, plastična kirurgija, ginekološki kirurški zahvati, oftalmološki zahvati, itd.³³

3.6. Bhuta vidya

Bhuta vidya je grana ayurvede koja se bavila mentalnim stanjem pacijenta. Ayurvedska psihologija bavila se mentalnom neravnotežom i načinom liječenja holističkim metodama kako bi se pacijenti mogli vratiti u stanje mentalne ravnoteže. Um je na sanskrtu poznat kao manas.³⁴

Charaka je u svom djelu Charaka Samhita opisao osam bitnih psiholoških čimbenika na koje psihološki poremećaji negativno utječu. Psihopatološko stanje je funkcija ovih čimbenika, a to su manas (um), buddhi, smriti (pamćenje), srijna jnana (orijentacija i reagiranje), bhakti

³¹ Sahara Rose Ketabi, *Ayurveda* (Indianapolis: DK Publishing, 2007), 10

³² Swami Sada Shiva Tirtha, *The Ayurveda Encyclopedia*, str 7

³³ Isto, str 7

³⁴ Manish Walia, Himanshi Singh, „Ayurveda and Psychology“, *World Journal of Pharmaceutical Research* 7(2017), br 2: 225

(predanost), shila (navike), cheshta (psihomotorna aktivnost) i achara (ponašanje). U usporedbi s drugim glavnim ayurvedskim tekstovima poput Sushrute Samhite i Ashtange Hridayam, Charaka Samhita davala je veći naglasak na život kao samosvjesno polje čiste svijesti i prirodne inteligencije gdje su poznavatelj i poznati jedno.³⁵

Prema ayurvedskom učenju, znakovi dobrog mentalnog zdravlja bili su svijest o vlastitim odgovornostima, svijest o sebi i svijetu oko sebe, održavanje čistoće i higijene, obavljanje stvari s entuzijazmom, pamet, hrabrost, ustrajnost, održavanje vedrine bez obzira na situaciju.³⁶

3.7. Vajikarana

Vajikarana je grana ayurvede koja se bavila seksualnom aktivnosti, seksualnom disfunkcijom te poboljšanjem seksualne potencije kroz primjenu afrodizijačkih pripravaka. Riječ vajikarana sastavljena je od dvije riječi – „vaji“ i „karana“. „Vaji“ na sanskrtu znači konj, a konj je simbol seksualne potencije, dok „karana“ znači moć. Prema ayurvedskom učenju, pravilnom uporabom pripravaka od afrodizijaka čovjek postaje obdaren dobrom tjelesnom građom, snagom i tenom te postaje seksualno jak.³⁷

3.8. Rasayana

Rasayana je grana ayurvede koja se bavila revitalizacijom tijela, a bila je poznata i kao terapija pomlađivanja. Prema Charaki, rasayana je bila tretman koji se koristio za postizanje bolje rase i drugih tjelesnih tkiva. Charaka je također pisao da se rasayana zbog toga smatrala prikladnom i ubrzanom prehranom kojom se postizala bolja biološka kompozicija tijela. Sushruta za rasayanu piše da ona usporava starenje i popravljiva imunološki sustav tijela i tako ga štiti od bolesti, ali također piše da rasayana boljim čini i mentalno stanje pojedinca. Vagbhatina pisanja su u skladu s Charakinim, a on još piše za rasayanu da je ona mogla zaustaviti širenje otrova koji uđu u tijelo te spriječiti njegov štetan utjecaj na tijelo.³⁸

³⁵ Walia, Singh, „Ayurveda and Psychology“, str 225

³⁶ Isto, str 226

³⁷ A.B. Bagde, „Vajikarana: A Unique Therapy of Ayurveda“, *International Research Journal of Pharmacy*, 4(2013) br 3: 4

³⁸ Deshpande Vaishali Shailesh, Deshpande Shailesh Vinaya, „Review of concept of Rasayana and it's application in current times“, *European Journal of Pharmaceutical and Medical Research*, 5(2018) br.3: 212

3. Pet osnovnih elemenata ayurvede

Ayurveda je učenje koje je koristilo teoriju pet elemenata kako za njeno razumijevanje, a teorija pet elemenata se i na Indijskom poluotoku i u Zapadnoj medicini koristi kao polazište

alternativnih i prirodnih metoda liječenja. Ayurveda vjeruje da je čitav svemir sastavljen od pet elemenata: Vayu (Zrak), Jala (voda), Aakash (svemir ili eter), Prithvi (Zemlja) i Teja (Vatra).³⁹

3.1. Eter

Eter je bio prvi od velikih elemenata. Ovaj se element zbog njegove funkcije još poistovjećivao i s terminima kao što su "prostor" ili "praznina". Prema ayurvedskom učenju, smatralo se da je eter prazan prostor kojeg drugi elementi ispunjavaju. Uho i usta su dijelovi ljudskog tijela za koje se vjerovalo da su povezani s ovim elementom. Međutim, iako su uho i usta glavni dijelovi tijela koji su se poistovjećivali s eterom, prema učenju i svi ostali prazni prostori u našem tijelu mogu povezati s eterom.⁴⁰

Vjerovalo se da eter ima određene kvalitete i značenje, ali za razliku od ostalih elemenata, kvalitete etera temelje više na nedostatku njegove suprotnosti, nego na samoj kvaliteti. Na primjer, eter je hladan. Hladno je jer mu nedostaje topline stvorene vatrom. Eter je lagan jer mu nedostaje težina koju stvaraju zemlja i voda. Eter je nepokretan jer mu nedostaje pokretna priroda zraka.⁴¹

Ayurvedsko učenje tvrdilo je da je zima godišnje doba koje se povezivalo s eterom, a u životnom ciklusu eter se poistovjećivao sa smrću jer se vjerovalo da se tijelo raspadalo, elementi su razbijali svoje tjelesne granice, a sve što ostaje od čovjeka je njegov duh.⁴²

3.2. Zrak

Po ayurvedskom učenju, zrak je predstavljao dijelove prirode i čovjeka kao što su kisik, dah, kretanje i lakoća te se zbog toga smatralo da je zrak u ljudskom tijelu najviše prisutan u dišnom

³⁹ Larisa Čižmešija, *5 elemenata u Ayurvedi*, Udahni.com, pristup ostvaren 11.8.2020., <https://udahni.com/5-elementa-ayurvedi/>

⁴⁰ Marc Halpern, *The Five Elements: Ether in Ayurveda*, Ayurveda College, pristup ostvaren 11.8.2020, <https://www.ayurvedacollege.com/blog/five-elements-ether-ayurveda/>

⁴¹ Halpern, *The Five Elements: Ether in Ayurveda*

⁴² Halpern, *The Five Elements: Ether in Ayurveda*

sustavu i živcima. Vjerovalo se da je podrijetlo zraka bio element sparsha koji je predstavljao dodir, a zbog njihove osjetljivosti, koža i ruke su bili organi koji su se povezivali sa elementom zraka jer se smatralo da kroz njih čovjek dobiva informacije iz svijeta koji ga okružuje.⁴³

Prema učenju, u tijelu se zrak izražavao u obliku pokreta i života. To je bila sila koja je omogućavala da krv cirkulira, da se dah kreće, misli teku i da se zglobovi koji pokreću naše kretanje svijetom slobodno kreću.⁴⁴ Godišnje doba koje se povezivalo sa elementom zraka bila je jesen, a smatralo se da je u životnom ciklusu zrak predstavljao razdoblje između najproduktivniji i posljednjih godina života.⁴⁵

3.3. Vatra

Prema ayurvedskom učenju, vatra je bila treći od velikih elemenata, a bila je povezana s eterom jer je eter element koji predstavljao prazninu i stoga je pružao prostor vatri za izgaranje te zrakom jer je zrak pružao gorivo vatri. Smatralo se da je vatra usko povezana s očima i toplinom tijela, mislima, emocijama i opsesijama.⁴⁶

Vjerovalo se da je vatreni element je načelo transformacije te da se on u tijelu najviše očituje u obliku plamenu probave. Vatreni element izražava se vrućim, oštrim i svijetlim djelovanjem te kretanjem prema gore i širenjem. Vatreni element također upravlja svim transformacijama koje se događaju u tijelu - od probave hrane do pretvaranja ideja u razumijevanje.⁴⁷

Ayurvedska učenja tvrdila su da kada se u tijelu pojavi "višak vatre" to je ostavljalo vruć i dosadan utjecaj te je također stvarao crveni, gorući osipi na koži koji se pojavljivao pri najmanjoj iritaciji. Prema učenju, previše vatre elementa uzrokovalo je povećano znojenje i mokrenje, groznicu i krvave oči, dok bi manjak vatre osobu činio hladnom, depresivnom i nemotiviranom.⁴⁸

⁴³ Marc Halpern, *The Five Elements: Air in Ayurveda*, Ayurveda College, pristup ostvaren 11.8.2020., <https://www.ayurvedacollege.com/blog/five-elements-air-ayurveda/>

⁴⁴ Halpern, *The Five Elements: Air in Ayurveda*

⁴⁵ Vasant D. Lad, *Textbook of Ayurveda* (Albuquerque: The Ayurvedic Press, 2002), str 13

⁴⁶ Lad, *Textbook of Ayurveda*, str 13

⁴⁷ Marc Halpern, *The Five Elements: Fire in Ayurveda*, Ayurveda College, pristup ostvaren 12.8.2020., <https://www.ayurvedacollege.com/blog/five-elements-fire-ayurveda/>

⁴⁸ Lad, *Textbook of Ayurveda*, str 14

3.4. Voda

Prema učenju, voda je bila jedan od elemenata, povezivala s vatrom, eterom i zrakom te se smatrala zaštitnikom tijela. Ayurvedski učenjaci smatrali su da je element vode povezan s jezikom i krvlju te da se voda u tijelu izražavala kroz slinu, želudac, živce, zglobove i dišni sustav.⁴⁹

Smatralo se da je voda prvi element koji se mogao okusiti te da je vodeni element bio povezan s principom kohezije jer kada bi se neki predmet stavilo u vodu, voda bi ga omotala.⁵⁰

Prema ayurvedskoj predaji, višak elementa vode u tijelu osobu je činilo „ljepljivom“, zatrpanom, teškom, pretjerano emotivnom ili depresivnom te je umanjivalo probavnu vatru, što je rezultiralo povećanjem tjelesne težine, nedostatkom apetita, sporošću i apatijom.⁵¹ Također se vjerovalo da je nedostatak vodenog elementa ostavljao osobu osušenom i nefleksibilnom u tijelu i umu, nemotiviranom, mentalno oslabljenom i ogorčenom.⁵² Okus (rasa) smatrao se podrijetlom elementa vode jer je ona bila iskonski uzročnik doživljaja okusa.⁵³

3.5. Zemlja

⁴⁹ Halpern, *The Five Elements: Fire in Ayurveda*

⁵⁰ *5 Elements of Ayurveda*, Shades of Yoga, pristup ostvaren 12.8.2020., <https://shadesofyoga.com/5-elements-ayurveda/>

⁵¹ Marc Halpern, *The Five Elements: Water in Ayurveda*, Ayurveda College, pristup ostvaren 12.8.2020., <https://www.ayurvedacollege.com/blog/five-elements-water-ayurveda/>

⁵² Ketabi, *Ayurveda*, 29

⁵³ Isto, str 29

Zemlja je po ayurvedskom učenju bila posljednji od pet elemenata jer je nastala od prijašnja četiri elementa i sadržavala te elemente u sebi, a ovaj element bio je povezan s našim mirisom, kostima, noktima i zubima.⁵⁴

Ayurvedska predaja navodila je da je podrijetlo zemaljskog elementa bila srž mirisa koja se naziva i gandha te da je nos bio organ kroz koje se manifestira gandha.⁵⁵

Ayurvedsko učenje tvrdilo je da se element zemlje izražavao kao stabilnost te da su kvalitete ovog elementa su bile hladno, stabilno, teško, suho, grubo, dosadno i tvrdo, da su se te kvalitete u tijelu javljale kao rast, nakupljanje i podrška te mišićno tkivo, a da su masno tkivo i tvrdi dio kosti uvelike ovisili o elementu zemlji.⁵⁶

Za nedostatak elementa Zemlje, vjerovalo se da može pojedinca ostaviti promjenjivim i neodlučnim, tjeskobnim i umornim, nepouzdanim te ga dovesti do toga da izgubi doticaj sa stvarnosti, dok se višak zemlje smatralo da pojedinca čini tupim, tvrdoglavim, depresivnim i očajnim.⁵⁷

4. Doshe

⁵⁴ Marc Halpern, *The Five Elements: Earth in Ayurveda*, Ayurveda College, pristup ostvaren 12.8.2020., <https://www.ayurvedacollege.com/blog/five-elements-earth-ayurveda/>

⁵⁵ Halpern, *The Five Elements: Earth in Ayurveda*

⁵⁶ Y.S. Raghuram, Dr. Manasa, *Earth Element –Qualities, Functions, Diseases, Treatment*, Easyayurveda, pristup ostvaren 19.8.2020., <https://www.easyayurveda.com/2019/10/23/earth-element/>

⁵⁷ Raghuram, Manasa, *Earth Element –Qualities, Functions, Diseases, Treatment*

Smatralo se da su pet glavnih, već ranije spomenutih elemenata (eter, zemlja, voda, vatra, zrak) tvorili tri osnovna humora ljudskog tijela, još znanih po češće korištenom izrazu doshe. Ta tri humora nazvani su vata dosha, pitta dosha i kapha dosha te su se zajedno nazivale "tridoshe" i one su kontrolirale osnovne fiziološke funkcije tijela.⁵⁸

Po ayurvedi, doshe su se opisivale kao funkcionalni dijelovi koji se nalaze unutar kompleksa tjelesnog uma. Doshe su se u tijelu manifestirale kroz njihove kvalitete, specifična mjesta i aktivne uloge koje imaju u koordinaciji procesa koji oblikuju i održavaju tijelo. Drugim riječima, to su energije zbog kojih se stvari događaju u organizmu. Ayurvedsko učenje tvrdi da su vata, pitta i kapha cijelo tijelo i na taj način stvaraju dobre ili loše posljedice u cijelom tijelu s obzirom na to jesu li u balansu ili su neuravnotežene. U stanju normalnosti nastaju dobre posljedice poput razvoja, snage, vedrine, dok u stanju nepravilnosti izazivaju loše posljedice.⁵⁹

Po ayurvedskom učenju, ustavni fenotip ili psihobiološka tendencija, nazivala se prakruti i odnosila se na svojstvenu ravnotežu jedinstvene kombinacije mentalnih i fizičkih svojstava koja se pokazuju kao predvidljivi obrasci u sustavu uma i tijela unutar pojedinca. Ova idealna ravnoteža unutar pojedinca određivala se odmah nakon rođenja i bila je u velikoj korelaciji s uzorcima ekspresije gena te osobe. Konstitucija ili fizička manifestacija dosha određivala je fizičke i strukturne karakteristike, metaboličke tendencije, osobnost i osjetljivost na bolesti unutar čovjeka.⁶⁰

U ayurvedskom učenju, kao i u drugim taksonomskim sustavima, podrazumijevalo se da kada psihobiološke tendencije osnovne građe izmaknu ravnoteži, može doći do bolesti. Sama se neravnoteža u ayurvedi nazivala vikruti i definiralo ju se kao narušavanje i neravnoteža dosha koja pruža snažne tendencije prema patološkim stanjima. Dok je prakruti po ayurvedi opisivao ravnotežu dosha pri začecu, vikruti se odnosio na ravnotežu dosha tijekom cijelog života i na taj način je definirao prirodu neravnoteže ili bolesti.⁶¹

⁵⁸ Yogini S. Jaiswal, Leonard Williams, „A glimpse of Ayurveda - The forgotten history and principles of Indian Traditional medicine“, *Journal of traditional and complementary medicine*, 7(2017) br 1: 50

⁵⁹ Alok Kumar Asthana, Monika Asthana, „Renu Sahu, Significance of Doshas in Management of various Diseases“, *Asian Journal of Pharmaceutical Research and Development*, 6(2018) br. 5: 41

⁶⁰ Deepak Chopra et al, „Relationships among classifications of ayurvedic medicine diagnostics for imbalances (vikruti) and western measures of psychological states“, *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(2018) br. 3: 1

⁶¹ Chopra et al, „Relationships among classifications of ayurvedic medicine diagnostics for imbalances (vikruti) and western measures of psychological states“, str 2

4.1. Vata

Po ayurvedskom učenju, prva dosha je nazivala se vata, sastojala se od elemenata zraka i etera, karakteristike su joj bile suho, lagana, hladno, grubo i pokretno, a tijelu pojedinca nalazila u tankom crijevu, debelom crijevu, kostima, zdjelici, pupku, srcu i glavi.⁶²

Smatralo se da su karakteristike osobe s vata konstitucijom sitnija tjelesna građa, ekstremiteti kao što su izrazito velika ili mala tjelesna visina, rijetka kosa (kovrčava i rijetka), tanke trepavice, hladna, suha i ispucala koža, promjenjivi apetit i probava, kreativnost, nemirnost i vječna aktivnost, brz govor i hod te lako umaranje.⁶³

Vjerovalo se da je vata bila zadužena za kretanje u tijelu, a to je bilo uključivalo otkucaje srca, kretanje gastrointestinalnog trakta, rad pluća i dijafragme, cirkulaciju krvi, eliminaciju otpada iz tijela (izmeta, mokraće i znoja), disanje, gutanje, komunikaciju, rad srca, menstruaciju, orgazme, sluh, dodir, kreativnost, emocije, živčani sustav i ostale fizičke kretnje.⁶⁴

Pošto se po ayurvedskom učenju vjerovalo da vata upravlja kretnjama u tijelu, vjerovalo se da su se zbog neravnoteže vata doshe u ljudskom tijelu javljali razni poremećaji kao što su loša cirkulacija krvi, osjećaj konstantne hladnoće, respiratorni problemi, palpitacije srca, problemi sa sluhom, gubitak osjetila, osteoporoza i artritis, zatvor, natečenost, plinovi, nelagoda nakon jela, gubitak apetita, niska želučana kiselina, nemogućnost asimilacije hranjivih tvari iz hrane, amenoreja (nedostatak menstruacije), nemogućnost orgazma, gubitak interesa za seks, neplodnost, nesanica, tjeskoba, neodlučnost, loše raspoloženje, demencija, Alzheimerova bolest, gubitak pamćenja, zaboravnost, nedostatak kreativnosti, mentalna nestabilnost, umor i nemir.⁶⁵

Ayurveda je tvrdila da su osobe s vata konstitucijom bile aktivne, kreativne, ali također i nervozne strašljive i anksiozne, da su opažale svijet i stvari oko sebe te su konstantno bile nemirne, da su imale slabo pamćenje, ali brzo razmišljanje, da su imali jaku snagu volje, da su bile sklone mentalnim nestabilnostima te slabom strpljenju, samopouzdanju i hrabrosti.⁶⁶

⁶² Katabi, *Ayurveda*, 30

⁶³ Maja Čačić, Ana Vukelić, Zvonimir Šatalić, „Usklađenost tjelesne konstitucije i prehrane s obzirom na ayurvedske principe“, *Croatian Journal of Food Technology, Biotechnology and Nutrition*, 14 (2019) br. 1 - 2: 11

⁶⁴ Katabi, *Ayurveda*, str 30

⁶⁵ Isto, str 30

⁶⁶ Lad, *Ayurveda: The Science of Self-Healing*, str 31

Po ayurvedskom učenju, vata dosha bila je suha i povećanjem tog atributa dolazilo je do suhe, grube kože, zbog toga se preporučavala svakodnevna primjena ljekovitog ulja po cijelom tijelu prije tuširanja i dodavanje nekoliko kapi različitih eteričnih ulja koje uravnotežuju vatu.⁶⁷ Također, smatralo se da su osobe sa vata doshom bile osjetljive na hladno i vjetrovito vrijeme.⁶⁸

Ayurvedsko učenje tvrdilo je da je prehrana osoba s prevladavajućom vata doshom trebala biti uzemljena i hranjiva, bogata korjenastim povrćem i orašastim plodovima. Jela su trebala biti topla, dobro kuhana i masna jela, poput riže s mlijekom, basmati riže ili tortilja, sa začinima koji daju ravnotežu probavu kao što su kumin, gorušica, đumbir, cimet, šafran i češnjak.⁶⁹ Također, smatralo se da su osobe sa vata doshom su sklone ovisnostima te da su trebale izbjegavati konzumaciju šećera, kofeina i duhana.⁷⁰

4.2. Pitta

Pitta dosha je po ayurvedskom učenju bila dosha koja je bila kreirana od elementa vatre i vode te je utjecala na cjelokupni metabolizam i probavni sustav. Kvalitete kojima su ayurvedski učenjaci opisivali pitta doshu bile su masna, oštra, vruća, pokretna, tekuća.⁷¹ Ayurveda je podučavala da je pitta dosha bila dosha koja je bila svijetla, davala sjaj, mogla se vidjeti, bile je topla ili vruća, oštra, vlažna, vrela i viskoznog karaktera, da je bila neugodnog okusa i kiselog mirisa, da se u tijelu mogla osjetiti kao toplina u trbuhu (želucu), žuči, znojnim žlijezdama, krvi, očima i koži, da je stvarala tjelesnu toplinu i sjaj i rasplamsavala probavnu vatru.⁷²

Pojedinac, smatralo se, kod kojeg je pitta dosha dominantna bio je jače srednje građe (atletski tip), srednje visine, i u slučaju žena, proporcionalnih grudi, srednje mišićne građe, umjereno istaknutih vena i tetiva, prosječnog tena, tople i pjegave kože, svilenkaste i crvenkastosmeđe kose, tamno zelenih i sivih očiju.⁷³ Također se smatralo da je pojedinac kod kojeg je

⁶⁷ Swami Sada Shiva Tirtha, *The Ayurveda Encyclopedia*, str 14

⁶⁸ Stjepan Žagar, *Ayurveda: Vedska medicina* (Zagreb: Bhaktivedanta, 1998), str 34

⁶⁹ Žagar, *Ayurveda: Vedska medicina*, str 34

⁷⁰ Isto, str 35

⁷¹ Swami Brahmajñanananda, *Yoga budnog sanjanja i astralna projekcija* (Zagreb: Maha Yoga Centar, 1980-1990), str 129

⁷² Brahmajñanananda, *Yoga budnog sanjanja i astralna projekcija*, 131

⁷³ Isto, str 131

prevladavala pitta dosha spavao umjereno, ali sa čestim nemirnim snovima, da je imao prosječno pamćenje, umjerenu vitalnost te da je slabo podnosio vrući i vlažnu klimu.⁷⁴

Vjerovalo se da je neravnoteža pitta doshe dovodila do promjene mentalnog i emotivnog stanja, činilo je pojedince razdražljivima, tvrdoglavima i ljute. Ayurvedski učenjaci također su vjerovali da je kod pojedinaca sa neuravnoteženom pitta doshom ten naglo poprimao blijedu boju, postajali su histerični i bijesni, često su se javljale glad, žeđ i općenita nezasitnost, mučnina, povraćanja, proljev, žgaravica i sniženi šećer⁷⁵, jako znojenje, kiselina u tijelu, iznenadna jaka toplina tijela također, jake upale, učestali kožni osipi, razne kožne infekcije, neobičan ten (žućkast ili crvenkast), nesаница, groznica, vrtoglavica, jaka krvarenja i učestali hematomi.⁷⁶

4.3. Kapha

Ayurveda je opisivala kapha doshu kao doshu koja je ujedinjala, podupirala i podmazivala sve dijelove tijela, posebno pokretne dijelova tijela.⁷⁷ Smatralo se da su molekule kapha doshe potjecale iz elemenata vode i zemlje te da karakteristike koje su opisivale kapha doshu bile teško, sporo, dosadno, hladno, uljno, tekuće, sluzavo, glatko, gusto, mekano, statično, ljepljivo, mutno, teško i grubo, slatko, slano.⁷⁸

Ayurvedska učenja tvrdila su da je kapha dosha prisutna u limfi i u krvi u obliku plazme, sjemenu, mišićima, masti, vezivnom tkivu i mozgu te da su molekule kapha činile glavninu tjelesne mase jer su oblikovale tjelesne stanice, tkiva, organe i tjelesne sustave.⁷⁹ Također su tvrdila da ako je kapha bila dobra, tijelo bi bilo u savršenoj ravnoteži, a kada kapha ne bi bila

⁷⁴ Isto, str 131

⁷⁵ Verma , Sonam Agrawal, Sangeeta Gehlot, „Possible Measures to Assess Functional States of Tridosha: A Critical Review“, *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(2018) br. 1: 227

⁷⁶ Brahmajñanananda, *Yoga budnog sanjanja i astralna projekcija*, 131

⁷⁷ Swami Sivananda, *Practice of Ayurveda* (Uttaranchal: The Divine Life Society, 2006), 41

⁷⁸ Lad, *Textbook of Ayurveda*, 65

⁷⁹ Lad, *Textbook of Ayurveda*, 65

dobra dobra, dolazilo bi do javljanja simptoma kao što su gubitak apetita, slabost tijela, manjak sna, kašalj, teško disanje, niska temperatura, slabost ligamenata, gubitak pamćenja.⁸⁰

5. Tjelesna tkiva

Prema ayurvedskom učenju, dhatui su bili tkiva koja su gradila ljudsko tijelo, bilo ih je sedam, a svih sedam bili su međusobno povezani. Sanskrtska riječ dhatu prevodila se kao "građevni

⁸⁰ Swami Sivananda, *Practice of Ayurveda*, 42

element", a dhatui su, smatralo se, bili odgovorni za održavanje cjelokupne strukture tijela tako što su održavali funkcije različitih organa, sustava i vitalnih dijelova tijela, bili su dio biološkog obrambenog mehanizma., uz pomoć agnija odgovarali su za imunološki mehanizam. Svih sedam dhatua međusobno su povezani, a to vidimo po tome što svaki dhatu utječe na rad i hrani svaki sjedeći dhatu nakon njega.⁸¹

Sedam tjelesnih tkiva nazivali su se rasa (plazma), rakta (krv), mamsa (mišić), medha (masnoća), asthi (kost), majja (živci i koštana moždina), shukra i arthav ili virya (reproduktivna tkiva), a ojas je bio dhatu koji se još nazivao i osmi dhatu jer je on predstavlja obit svih ostalih dhatua zajedno.⁸²

5.1. Rasa

Prema ayurvedskom učenju, rasa dhatu bio je prvi i najvažniji dhatu jer je povezivao cjelokupni tok ljudskog života na zemlji, a unutar rasa dhatua nalazilo se svih pet elemenata ayurvede te šest okusa - slatko, kiselo, slano, gorko, oštro i trpko..⁸³

Vjerovalo se da je kvaliteta rasa dhatu ovisila o zdravlju agnija, odnosno probavne vatre. Hrana i tekućina bi se u početku probavljala u gastrointestinalnom traktu i pretvaraju u ahara rasu, a zatim je ta tekućina dolazila pod utjecaj metabolizma zvanog rasagni da bi nastala rasa dhatu. Također se vjerovalo da je stanje agnija određivalo kvalitetu proizvedene rase, jer ako je bio rasagni trom, učinkovitost transformacije se smanjivala, a ako je rasagni bio previše aktivan, učinkovito je pretvarao ahara rasu u rasa dhatu, ali također je sagorijevao dio rasa dhatu koji se proizvodio.⁸⁴

Ayurvedska predaja tvrdila je da, kada je rasa dhatu potpuno sazrio i imao vrhunsku kvalitetu, nazivao se rasa sara, a osoba s rasa sarom imala je lijepu, mekanu, glatka koža, meku i valovitu kosu, a ten jednolike boje, bez madeža i prištića, mentalnu i fizičku snagu i izdržljivost.⁸⁵

⁸¹ Žagar, *Ayurveda: Vedska medicina*, str 42

⁸² Isto, str 42-43

⁸³ Lad, *Textbook of Ayurveda*, str 107

⁸⁴Neha Rawat, Rakesh Roushan, „Correlation of Rasa Dhatu in Moder Perspective: A review“, *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 10(2019) br. 2: 30

⁸⁵Rawat, Roushan, „Correlation of Rasa Dhatu in Moder Perspective: A review“, str 31

5.2. Rakta

Rakta dhatu predstavljala je, po ayurvedskom učenju, krv i smatrala se najvažnijim tkivom od svih tkiva te se u ayurvedskim djelima rakta spominjala kao pranayatana (sjedišta života). Rakta dhatu igrala je važnu ulogu u životu pojedinca jer je gubitak krvi veći od deset posto dovodio do poremećaja kao što su hipovolemijski šok koji je u određenim slučajevima mogao biti fatalan. Smatralo se da je rakta dhatu također bila odgovorna za povećanje ili smanjenje drugih dhatusa, jer je krv sva tkiva opskrbljivala hranjivim tvarima, a ako protok krvi bio slab, to je dovodilo do nepravilne opskrbe drugih tkiva, ishemije (smanjenog dotoka krvi u organe) i hipoksije (smanjena opskrba tkiva kisikom) što je konačnici rezultiralo sa smrću tkiva.⁸⁶

Vjerovalo se da je previše rakta dhatua u tijelu uzrokovalo bolesti kože, apscese, bolesti jetre i proširenje slezene, hipertenziju, tumore, u nekim slučajevima kod pojedinca izazivalo je i delirij, moglo je dovesti do loše probave, žutice, crvenila na koži, crvenila i pucanje kapilara u očima i krvi u mokraći, dok se premalo krvi u tijelu očitovalo po niskom krvnom tlaku, bljedilu u licu i na ostalim dijelovima kože, kolapsu krvnih žila, šoku, slaboj, rijetkoj i suhoj kosi, suhoj, gruboj, ispucanoj koži. Zdrava količina u tijelu se očitovala po dobroj boji u obrazima i na ostalim dijelovima kože na tijelu, sjaju u očima, toploj koži i svakodnevnoj vitalnosti.⁸⁷

5.3. Mamsa

Vjerovalo se da je mamsa dhatu u tijelu nastajala sintezom rakta dhatua, a glavna funkcija mamsa dhatua bila je potpora i prehrana tjelesnim organima te se tako održavao imunitet, snaga pojedinca te se osiguravao dugovječniji i vitalniji život.⁸⁸

Mamsa dhatu, po ayurvedskoj predaji, predstavljao je mišićno tkivo, a mišićno tkivo povezani su s elementima zemljom i vodom.⁸⁹ Za mamsa dhatu, smatralo se da je tkivo koje je istovremeno bilo teško, elastično ali i čvrsto, gusto i veliko te je bilo usko vezano uz kapha

⁸⁶ Sonam Agrawal, Vandana Verma, Sangeeta Gehlot, „Ayurvedic Perspectives on Physiology of Blood (Rasa-Rakta Dhatu) and its Applied Aspects“, *International Journal of Ayurveda & Medical Sciences* 1(2016) br 3: 71

⁸⁷ Swami Sada Shiva Tirtha, *The Ayurveda Encyclopedia*, str 24

⁸⁸ Aniket A. Shilwant, Niraj F Mandod, „Mamsa Dhatu: and Image of Nutritive Buildcon of Body“, 3(2015) br.3: 101

⁸⁹ Lad, *Textbook of Ayurveda*, str 122

doshu. Mamsa dhatu tijelu je također davala moć, ambiciju i hrabrost, a zajedno s kostima je davala potporu osobi.⁹⁰

5.4. Medha

Medha je masno tkivo, po ayurvedskom učenju, vezivno tkivo koje je predstavljalo masno tkivo. Smatralo se da se tijekom stvaranja mišićnog tkiva, također stvarale i molekule masti. Tvrdilo se da je masno tkivo vodenasto i nečisto, sluzavo, mekano i da je imalo tipične masne karakteristike. Masno tkivo imalo je vitalnu funkciju u ljudskoj stanici jer je sudjelovalo u stvaranju staničnih membrana te drugih dijelova stanice, a također je pomagalo i u održavanju stanica.⁹¹

Molekule masti, vjerovalo se, imala su slična svojstva kao kapha dosha jer se mast pretežno sastojala od elemenata vode i zemlje.⁹² Kad je medha dhatu zdrav, tijelo je imalo odgovarajuću količinu tjelesne masti, koža i kosa nisu bili niti previše masni niti suhi, a glas je bio melodičan i mekan. Prekomjerna medha dhatu otkrivao se kao prekomjerno meko tkivo, posebno na području abdomena, a koža i kosa bili su pretjerano vlažni i masni. Nedostatak medha dhatua vidio se u obliku smanjene tjelesne masnoće zbog koje se su više ističu rebra i ostale kosti u tijelu, lice je bilo veoma koštano, koža i kosa bile su suhe, a na usnama i na jeziku javljale su se duboke pukotine. Glas je često pucao ili postajao prodoran i visok.⁹³

5.5. Asthi

Sljedeći dhatu bio je asthi, za koji se vjerovalo da je to koštano tkivo, najčvršće tkivo u tijelu. Prema ayurvedi, asthi dhatu pretežno se sastojao od zemlje, zraka i vode. Budući da se asthi

⁹⁰ Isto, str 122

⁹¹ Isto, str 133-134

⁹² Isto, str 134

⁹³ Marc Halpern, *Medas Dhatu: A Closer Look at Fat from the Ayurvedic Perspective*, Ayurveda College, pristup ostvaren 2.9.2020., <https://www.ayurvedacollege.com/blog/medas-dhatu-fat/>

dhatu sastojao pretežno od zemaljskog elementa, asthi dhatu bio je bogat željezom, bakrom, cinkom, te drugim mineralima i mineralnim solima..⁹⁴

Za asthi dhatu smatralo se da je davao oblik glavi, licu, prsnom košu, udovima i nosu, da je pružao unutarnju tjelesnu podršku organima jer je štitio osjetljive vitalne organe - mozak, oči, uši, jezik, srce i pluća, jajnike, jajovod, maternicu, debelo crijevo i prostatu.⁹⁵ Takoer se smatralo da je asthi dhatu bilo tkivo za izlučivanje jer se tijelo štetnih tvari rješavalo kroz nokte i kosu.⁹⁶

Vjerovalo se da kada je asthi dhatu slabio, slabila je i snaga kose, nokti su postajali slabiji i lako su se lomili, zubi su izgledali iskrivljeno i gubili svoju svjetlinu.⁹⁷ Kad je asthi dhatu u prevelikoj količini, kosa je bila gušća, nokti su bili čvršći i deblji, a zubi ravniji i bjelji.⁹⁸

5.6. Majja

Vjerovalo se da se majja dhatu odnosila se na koštanu srž i živčano tkivo, da je ispunjavala prazan prostor u tijelu (kosti, moždana šupljina, kralježnica i živčani kanali) i da je to tkivo koje je nosilo živčane impulse.⁹⁹

Po ayurvedskom učenju, postojale su dvije vrste koštane srži, crvena i žuta. Crvena koštana srž nalazila se u spužvastoj kosti i bila je bogata pitta doshom a njegova bilo je funkcija stvaranje crvenih krvnih zrnaca i hemoglobina. Kako je osoba postajala starija, dio crvene koštane srži postajala je žuta. Žuta koštana srž sastojala se od masnih stanica i vezivnog tkiva i njezina glavna uloga bila je podupiranje kostiju.¹⁰⁰

Majja dhatu je po ayurvedi također imala ulogu u komunikaciji među svim dijelovima tijela jer je bila prisutna u mozgu, hipotalamusu, kralježnici te u svim interspinalnim živcima i kranijalnim živcima, uključujući potkožne živce. Majja dhatu međusobno je spajao sve organe, kroz motorne živce reagirala je na podražaje, a kroz osjetne živce nosila je podražaje s periferije

⁹⁴Lad, *Textbook of Ayurveda*, str 146

⁹⁵ isto, str 146

⁹⁶ isto, str 146

⁹⁷ isto, str 147

⁹⁸ isto, str 148

⁹⁹ Sebastian Pole, *Ayurvedic Medicine: Principles of Traditional Medicine* (Philadelphia: Elsevier, 2006) , 40

¹⁰⁰Lad, *Textbook of Ayurveda*, 154

u središte mozga.¹⁰¹ Također je bio odgovoran za dobrovoljne akcije koštanih mišića i nesvjesno djelovanje glatkih mišića.¹⁰²

5.7. Shukra i Artava

Prema ayurvedskom učenju, shukra dhatu predstavljao je muško reproduktivno tkivo, a artava predstavljala je žensko reproduktivno tkivo. Za shukru i artavu tvrdilo se da je njihova glavna uloga reproduktivno stvaranje novog života i nastavak ljudske vrste.¹⁰³

Shukra je svoje ime dobila po sanskrtskoj riječi „shukra“ što znači bijela. Smatralo se da je shukra dhatu postajao aktivan u doba puberteta, a bio je zaslužan za proizvodnju muških hormona koji su odgovorni za razvoj i manifestaciju sekundarnih spolnih karakteristika poput rasta brade, brkova i spolnih dlaka.¹⁰⁴

Jajnici su smatrani primarnim organima ženskog reproduktivnog sustava, a vršili su ulogu proizvodnje jajne stanice i ženskih spolnih hormona koji su bili zaslužni za povećani spolni nagoni, za održavanje sekundarnih spolnih karakteristika, pripremu maternice za trudnoću, razvoj posteljice nakon začetka trudnoće i razvoj mliječnih žlijezda.¹⁰⁵

5.8. Ojas

Ojas je dhatu koje se smatrao ujedinjenjem svih sedam dhatua te je bio vezan za vitalnost i imunitet. Ojas dhatu se borio protiv starenja te bolesti koje su dolazile sa starenjem. Osoba koja ima dobar ojas dhatu rijetko je bila bolesna.¹⁰⁶

Suvremena medicina govori o imunološkom sustavu, koji uključuje hematopoetski (proizvodnja crvenih krvnih zrnaca), endokrini, živčani i probavni sustav, a po predaji, ayurvedski koncept ojasa odgovarao je suvremenom medicinskom imunološkom sustavu.¹⁰⁷

Ojas se dijelio na dvije vrste - para ojas i apara ojas. Para ojas predstavljao je vitalnost i

¹⁰¹ isto, str 155

¹⁰² isto, str 157

¹⁰³ isto, str 172

¹⁰⁴ isto, str 174

¹⁰⁵ isto, str 174

¹⁰⁶ isto, str 212

¹⁰⁷ isto, str 214

vjerovalo se da je njegov nedostatak ili svako smanjenje volumena dovodio do trenutne smrti, dok je apara ojas odgovarao za ukupnu imunološku snagu tijela.¹⁰⁸

6. Male

¹⁰⁸Aniket A Shilwant, „Immunology: An Ayurvedic Aspect with reference to Ojas and Vyadhikshamatva“, *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 5(2016) br. 1: 55

Pojam mala općenito se odnosio na bilo koju vrstu tjelesne ili mentalne nečistoće, a u ayurvedskoj medicini obično se odnosio na bilo koji otpad koji je tijelo stvaralo. Male bile su važan koncept u ayurvedi jer je po ayurvedi za tjelesnu ravnotežu zdravlje pojedinca važno bilo i izlučivanje otpada. Nepravilno stvaranje i otežano izlučivanje otpadnih tvari smatralo se važnim čimbenikom u razvoju bolesti.¹⁰⁹ Male su se dijele na dvije vrste: one koje su bile sthuula (odvratne) i one koje su bile suksma (suptilne). „Odvratne“ male bile su fekalije, znoj i mokraća te su se ta tri glavna otpada nazivala trimala. Suptilne male su bile izlučevine poput suza, pljuvačke, smegme (sperma), uljnih i sluznih izlučevine.¹¹⁰

Za izmet (purisha) se tvrdilo da pruža potporu i održava temperaturu debelog crijeva. Nepravilno funkcioniranje moglo je dovesti do poremećaja kao što su bili zabrinutost, strah, nervoza, glavobolja, plinovi i zatvora, a ispravno funkcioniranje bilo je oštećeno pretjeranom uporabom laksativa, čestom brigom, nervozom i strahom (strah se istovremeno smatrao uzročnikom i rezultatom nepravilnog funkcioniranja ove male), pretjeranim putovanjima, pogrešnom hranom (prelaganom ili preteškom hranom), pretjeranim spavanjem, prevelikom konzumacijom kave, lijekova, antibiotika, nedovoljnom tjelovježbom i tjelesnom aktivnosti.¹¹¹

Mokraća (mutra) se smatrala drugom važnom malom, a njezina glavna uloga bila je izbacivanje vode i ostalih tekućih otpada iz tijela. Loš proces izlučivanja mokraće iz tijela rezultirao je bolovima i infekcijama mjehura, otežanim mokrenjem, vrućicom, žeđi, suhoćom usta ili dehidracijom. Diureticički lijekovi, alkohol, pretjerani seks, trauma, strah ili premalo tekućine bili su glavni razlozi oštećenja ove male.¹¹²

Vjerovalo se da je znoj (sweda) bio treća važna mala te da je kontrolirao tjelesnu temperaturu izbacivanjem suvišne vode i toksina, hlado tijelo, vlažio kožu i kosu, izlučivao višak masnoće iz tijela i pročišćavao krv. Prekomjerno znojenje koje je najviše uzrokovala pitta dosha, moglo je uzrokovati kožne bolesti poput ekcema, gljivica, peckanja kože, dehidraciju, umora i različite oblika napadaja.¹¹³ Nedostatak znojenja mogao je rezultirati krutom kosom, pukotinama na koži, peruti, borama ili učestalim prehladama i gripama. Previše suhe hrane, nedostatak soli,

¹⁰⁹Todd Caldecott, *Ayurveda: The Divine Science of Life* (Philadelphia: Elsevier, 2006), str 41

¹¹⁰ Caldecott, *Ayurveda: The Divine Science of Life*, str 41

¹¹¹ Swami Sada Shiva Tirtha, *The Ayurveda Encyclopedia*, str 22

¹¹² isto, str 22

¹¹³ isto, str 23

višak ili nedostatna tjelovježba i pretjerana upotreba dijaforetskog bilja (bilje koje uzrokuje pretjerano znojenje) oštećivali su funkciju znojenja.¹¹⁴

7. Agni – probavna vatra

¹¹⁴ isto, str 23

U ayurvedi, agni se koristio u smislu probave hrane i metabolizma. Agni je bio odgovoran za apsorpciju hranjivih sastojaka i esencijalnih elemenata koji su tijelu bili potrebni tijekom sagorijevanja otpadnih tvari.¹¹⁵

Ayurvedsko učenje tvrdilo je da je agni, uz pomoć enzima koji se nalaze u jetri, probavnom traktu i dhatuima, pretvarao hranu u energiju koju je naše tijelo moglo iskoristiti. Tijelo se sastojalo od 13 vrsta agnija koji su se nalazili u tri „kategorije“. Jatharagni, koji se još nazivao i kosthaagni (kostha označava probavni trakt) ili pachakagni (pachana se može prevesti kao kuhanje) smatrao se najvažnijim agnijem. Ispravno funkcioniranje jatharagnija ovisilo je o probavljanju hrane koju konzumiramo i odvajanju hranjivih tvari od otpada. Ispravno funkcioniranje jatharagnija omogućavalo je tijelu dobivanje dobrih hranjivih sastojaka koje je ono onda moglo iskoristiti na pravilan način, a taj agni nazivao se samagni.¹¹⁶

Ako je agni bio jak, ayurvedski učenjaci smatrali su da je pojedinac mogao probaviti hranu učinkovito i lako. S druge strane, ako je agni bio slab, tijelo nije moglo dobro probaviti unesenu hranu, te se stvarao toksični talog koji se smještao duboko u naše stanice, a to je rezultiralo lošom probavom, slabom cirkulacijom krvi, lošim tenom, niskom razinom energije, čestim osjećajem nadutosti i nemogućnosti razvoja dovoljno jakog imuniteta protiv bolesti.¹¹⁷

Po ayurvedskom učenju, agni je po svojoj funkciji bio sličan pitta doshi jer je pitta dosha sadržavala energiju agni koji je pomagao u probavi. Agni se mogao pronaći u svakoj stanici i tkivu i bio je potreban za održavanje prehrane tkiva i održavanje autoimunološkog mehanizma. Agni je također bio potreban jer je on uništavao bakterije, mikroorganizme i toksine u želucu i crijevima te tako štitio floru u probavnom sustavu.¹¹⁸

Ayurveda je dijelila agnije na 13 vrsta. Dhatvagni se, po ayurvedi, sastojao od 7 agnija koji predstavljaju 7 dhatusa (tjelesnih tkiva). Svih sedam dhatusa sadržavali su vlastite agnije kako bi mogli metabolizirati hranjive materijale.¹¹⁹

¹¹⁵ Amrit Godbole, „Conceptual Study of Agni in Ayurveda“, *An International Journal of Pharmaceutical Science*, 8(2017) br. 4: 16

¹¹⁶ Godbole, „Conceptual Study of Agni in Ayurveda“, str 19

¹¹⁷ Rahul Panditrao Surnar, Avinash Deshmukh, Deepali Amle, „Concept of Agni and It's Clinical Importance“, *World Journal of Pharmaceutical and Medical Research*, 6(2020) br 1: 85

¹¹⁸ Žagar, *Ayurveda: Vedska medicina*, str 58

¹¹⁹ Akash Kumar Agrawal, C. R. Yadav, M. S. Meena, „Physiological aspects of Agni“, *An International Quarterly Journal of Research in Ayurveda*, 31(2010,) br. 3: 396

Bhutagni su se smatrali finijim i suptilnijim agnijima. Ovi agniji su bili odgovorni za molekularni metabolizam i pomagali su u sintezi i razgradnji materijala, a bhutagni se sastojao od pet agnija koji su predstavljali svaki od pet osnovnih elemenata.¹²⁰

Jatharagni se u ayurvedskim djelima spominjao kao najvažniji agni jer je svaki hranjivi sastojak koji netko prvo unosi u sustav dolazio u jatharu (trbuh, dvanaesnik) i bio je podvrgnut djelovanju jatharagnija.¹²¹ Također, prema učenju jatharagni je kontrolirao funkciju svih preostalih dvanaest agnija te su svi agniji potpuno ovisili o statusu jatharagnija. Jatharagni se sastojao od četiri kategorije agnija - vishamagni, tikshanagni, mandagni i samagni.¹²²

7.1. Samagni

Najpoželjnijim agnijem koji je pojedinac mogao imati smatrao se samagni. Samagni je predstavljao uravnotežen metabolizam jer je on omogućavao lako probavljanje hrane bez velikih nuspojava. Samagni je obično pratilo vrlo uravnoteženo stanje dosha i pojedinac koji je imao samagni nije bio često bolestan. Samagni je učio pravilno kombiniranje hrane i kako je trebalo ispravno jesti nakon nastanka vikrutija ili neravnoteže.¹²³

7.2. Mandagni

Ayurvedsko učenje tvrdilo je da kada su na agni utjecale masne i hladne karakteristike kapha doshe, taj agni nazivao se mandagni. Osoba koja je imala mandagni nije mogla probaviti hranu ni u malim količinama.¹²⁴ Riječ mand označavala je sporo, a karakteristike osoba koje su imale mandagni bile su loš apetit, velika proizvodnja sluzi, sklonost debljanju unatoč normalnoj konzumaciji hrane, spora probavna snaga i probavni kapacitet, bol u trbuhu i glavi, kašalj, teško disanje, povraćanje, bolovi u ostatku tijela, a smirivanje mandagnija moglo se potaknuti konzumiranjem hrane koja je pretežno gorka i kisela.¹²⁵

¹²⁰ Pushpa Gond et al, „Importance of Agni and its Impact on Human Body“, *International Journal of Pharmaceutical and Medicinal Research*, 3(2015) br 1: 188

¹²¹ Gond et al, „Importance of Agni and its Impact on Human Body“, str 188

¹²² Ranjita Naharia, Anand Prakash Verma, „Ayurveda Perspective of Agni and it's Correlation with Disease Pathogenesis“, *World Journal of Pharmaceutical and Medical Research*, 4(2018) br. 3: 210

¹²³ Naharia, Verma, „Ayurveda Perspective of Agni and it's Correlation with Disease Pathogenesis“, str 210

¹²⁴ Godbole, „Conceptual Study of Agni in Ayurveda“, str 18

¹²⁵ Gond et al, „Importance of Agni and its Impact on Human Body“, str 18

7.3. Vishamagni

Vjerovalo se da je ova vrsta agnija bila povezana s vata doshom, a simptomi su bili plinovi i nadutost, neredoviti apetit i slab metabolizam, čest zatvor, promjenjiva probava, slabo podnošenje toplih temperatura, emocionalna neuravnoteženost, tjeskoba, strah, nesigurnost.¹²⁶

7.4. Tikshnagni

Tikshnagni je bio smatran vrlo oštrom i aktivnom probavnom vatra koja se najčešće javljala kod odraslih pojedinaca te je ona pratila pitta doshu. Pojedinci koji su imali povišenu pitta doshu imali su jak apetit te su osobe koje su imale tikshanagni morale često unositi hranu jer, ako tikshnagni nije imao hranu za probaviti, on je probavljao tkiva kao što je rakta dhatu. Neravnoteža tikshagnija rezultira je nervozom, ljutnjom i impulzivnosti pojedinca te su oni morali konzumirati preparate koji su kontrolirali pitta doshu. Tikshnagni je dovodio do poremećaja kao što su proljev, žgaravica, mučnina i razne probavne smetnje te su ti poremećaji činili osobu razdražljivom.¹²⁷

8. Ayurveda i Joga

U Indiji, yoga je bilo znanje o ispravnom životu koje je djelovalo na sve aspekte osobe - fizički, mentalni, emocionalni, socijalni i duhovni. Riječ yoga označavalo je "jedinstvo", a izvedeno je iz sanskrske riječi *yuj* koja je u duhovnom smislu označavala sjedinjavanje individualne svijesti s univerzalnom sviješću. Na praktičnijoj razini, yoga je bila sredstvo za uravnoteženje i

Anusha.S.Poojary, Waheeda.Banu, „Role of Agni in Lifestle Disorders“, *International Ayurvedic Medical Journal*, 6(2018) br. 4: 843

¹²⁶P.S. Byadgi, „Clinical Assesment of Strengt of Agni“, *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 2(2011) br.6: 1625

¹²⁷ Byadgi, „Clinical Assesment of Strengt of Agni“, str 1625

usklađivanje tijela, uma i osjećaja i to stanje trebalo je postići prije nego što bi se dogodilo sjedinjenje s višom stvarnošću.¹²⁸

Yoga se tradicionalno podučavala koristeći terminologiju ayurvede, posebno za objašnjavanje fizičkog utjecaja i zdravstvenih blagodati raznih asana. Slično tome, ayurveda je koristila jezik yoge i njezino razumijevanje uma i suptilnosti tijela za psihološku i duhovnu dimenziju svojih iscjeliteljskih praksi. Glavna bit klasične yoge bila je samorealizacija, a to je bilo sjedinjenje s našim višim Jastvom ili čista svjesnost koja je nadilazila svijet koji nas okružuje i njegova ograničenja.¹²⁹ Glavnom biti ayurvede smatrao se optimalan život, manifestirajući naš puni potencijal zdravlja i energiju na svim razinama. Bez potpunog procvata našeg vitalne energije, ne možemo ostvariti svoj istinski kapacitet za veću svijest. Yoga je počivala na ayurvedskom lijeku zbog njene fiziološke važnosti, a ayurveda je počivala na yogi zbog njene mentalne i duhovne dimenzije.¹³⁰

Yoga i ayurveda nastojale su provesti vedsku ideju da je pojedinac morao živjeti u skladu s svojom osobnom prirodom i njezinim kapacitetima. Prema ayurvedi, svaki pojedinac je posjedovao različite individualne tipove uma i tijela. Potrebe jednog pojedinca u pogledu hrane, vježbanja i način života bile su drugačije od potreba drugih pojedinaca. Yogu je na sličan način trebalo raditi u harmoniji s nečijom individualnom konstitucijom fizičkom i psihološkom konstitucijom. Vrsta asane i meditacije dobra za jednu osobu mogla se pokazati štetnom za drugu osobu.¹³¹

Smatralo se da kako bi se vata dosha stavila u ravnotežu, pojedinac je morao prakticirati asanu koja je opuštala napetost u kukovima, kralježnici i zglobovima zdjelice. Kako bi se pitta dosha stavila u ravnotežu, pojedinac je morao prakticirati asane koje su opuštale napetost u sredini abdomena, otvarale prsni koš te rastezale prepone. Kako bi se kapha dosha stavila u ravnotežu, pojedinac je trebao prakticirati asane koje su brzo zagrijavale tijelo i uzrokovale znojenje, a te asane najčešće su bile stojeće pozicije koje su uključivale pokrete.¹³²

¹²⁸Ananda Balayogi Bhavanani, *Principle and Methods of Yoga Practice* (Puducherry: ICYER, 2009), 1

¹²⁹David Frawley, Sandra Summerfield Kozak, *Yoga for Your Type: An Ayurvedic Approach to Your Asana Practice* (Twin Lakes: Lotus Press, 2001), str 11

¹³⁰H.R. Nagendra, Alex Hankey, Kashinath Metri, „Yoga and Ayurveda: Complementary Systems of Healing for Use in Integrative Medicine“, *Light on Ayurveda Journal*, 12(2013) br 1: 37, 38

¹³¹Frawley, Summerfield Kozak, *Yoga for Your Type: An Ayurvedic Approach to Your Asana Practice*, str 11

¹³²Sawant Shreya Umesh, Hartalkar Savita Jayant, „Yogic Practices According To Ayurvedic Constitution“, *International Journal of Ayurveda and Pharmaceutical Chemistry*, 9(2018) br.2: 363

Zaključak

Ovaj rad se u prvom dijelu bavi povijesnim kontekstom u kojem je ayurveda nastala, kako se razvijala kroz povijest te koji su događaji na Indijskom poluotoku imali ulogu na njezin razvoj. Krzo povijesni kontekst, ovaj rad se bavi i kulturološkom ulogom koju je ayurveda imala na indijski narod. Drugi dio rada daje cjelokupni pregled najvažnijih povijesnih djela ayurvede te

njezinih čimbenika. Ayurveda je imala veliku kulturalnu ulogu u životu stanovnika Indijskog poluotoka. Ayurvedsko znanje prvotno se širilo usmenom predajom, a kada su se oko 700. g. pr. Kr. počela otvarati prva sveučilišta na kojima se odučavala ayurveda, ona se počela još jače širiti. Temelji i glavna načela ayurvede bila su zapisana u djelima Charaka Samhita, koja se najviše bavila dijagnozom i tretiranjem fizičkih i mentalnih poremećaja, Sushruta Samhita, koja je imala veliku ulogu u razvoju ayurvedske kirurgije te Ashtanga Hridayam i Ashtanga Sangrahi koje su bile napisane kao sažetci Charake i Sushrute, ali su također imale veliku ulogu u teoriji o tkivima. Za svakog pojedinca koji je živio po ayurvedskim načelima, smatralo se da je trebao istovremeno prakticirati i jogu jer su se ayurveda i joga smatrale sestrinskim znanjima i da su jedna drugu nadopunjavale. Ayurvedsko se znanje i utjecaj na Indijski poluotok izgubilo nakon muslimanske invazije tijekom desetog stoljeća i europske kolonizacije koja je započela u šesnaestom stoljeću, a trajalo je sve do sredine dvadesetog stoljeća kada se opet počinje širiti nakon borbe za indijsku nezavisnost pod vodstvom Mahatme Gandhija. Danas su ayurveda i njezina važnost u ayurvedskoj kulturi ponovno priznate, a ayurveda i njezina načela mogu se učiti na brojnim sveučilištima.

Popis literature

1. *5 Elements of Ayurveda*, Shades of Yoga, pristup ostvaren 12.8.2020., <https://shadesofyoga.com/5-elements-ayurveda/>
2. Agrawal, A. K., Yadav, C. R., Meena, M. S., „Physiological aspects of Agni“, An International Quarterly Journal of Research in Ayurveda, 31(2010,) br. 3: 395 - 398

3. Asthana, A. K., Asthana M., Sahu, R., „Significance of Doshas in Management of various Diseases“, *Asian Journal of Pharmaceutical Research and Development*, 6 (2018) 5: 41 - 45
4. Bagde, A., B., „Vajikarana: A Unique Therapy of Ayurveda“, *International Research Journal of Pharmacy*, 4(2013) br 3: 3 – 7
5. Bagde, A., B., „Rasayana Chikista: Antiageing Therapy of Ayurveda , *International Research Journal of Pharmacy*, 4(2013) br 4: 64 – 69
6. Bhavanani, A. B., *Principle and Methods of Yoga Practice*, Puducherry: ICYER, 2009
7. Brahmajñanananda, S., *Yoga budnog sanjanja i astralna projekcija*, Zagreb: Maha Yoga Centar, 1980 – 1990
8. Byadgi, P.S., „Clinical Assesment of Strengt of Agni“, *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 2(2011) br.6: 1625 - 1627
9. Caldecott, T., *Ayurveda: The Divine Science of Life*, Philladelphia: Elsevier, 2006.
10. *Charaka Samhita*, Encyclopaedia Britannica, pristup ostvaren 13.8.2020., <https://www.britannica.com/topic/Charaka-samhita>
11. Chopra, C., et al, „Relationships among classifications of ayurvedic medicine diagnostics for imbalances (vikruti) and western measures of psychological states“, *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(2018) br 3: 1 – 5
12. Čačić, M, Vukelić, A., Šatalić, Z., „Usklađenost tjelesne konstitucije i prehrane s obzirom na ayurvedske principe“, *Croatian Journal of Food Technology, Biotechnology and Nutrition*, 14 (2019) br. 1-2: 10-16
13. Čižmešija, L., *5 elemenata u Ayurvedi*, Udahni.com, pristup ostvaren 11.8.2020., <https://udahni.com/5-elementata-ayurvedi/>
14. Dick, M., *The Ayurvedic Ancient Writings*, The Ayurvedic Institute, pristup ostvaren 12.8.2020., <https://www.ayurveda.com/resources/articles/the-ancient-ayurvedic-writings>
15. Frawley, D., Summerfield Kozak, S., *Yoga for Yor Type: An Ayurvedic Approach to Your Asana Practice*, Twin Lakes: Lotus Press, 2001
16. Godbole, A., „Conceptual Study of Agni in Ayurveda“, *An International Journal of Pharmaceutical Science*, 8(2017) br. 4: 15 – 20
17. Gond, P., et al, „Importance of Agni and its Impact on Human Body“, *International Journal of Pharmaceutical and Medicinal Research*, 3(2015) br 1: 186 - 190

18. Halpern, M., *Medas Dhatu: A Closer Look at Fat from the Ayurvedic Perspective*, Ayurveda College, pristup ostvaren 2.9.2020., <https://www.ayurvedacollege.com/blog/medas-dhatu-fat>
19. Halpern, M., *The Five Elements: Air in Ayurveda*, Ayurveda College, pristup ostvaren 11.8.2020., <https://www.ayurvedacollege.com/blog/five-elements-air-ayurveda/>
20. Halpern, M., *The Five Elements: Earth in Ayurveda*, Ayurveda College, pristup ostvaren 12.8.2020., <https://www.ayurvedacollege.com/blog/five-elements-fire-ayurveda/>
21. Halpern, M., *The Five Elements: Ether in Ayurveda*, Ayurveda College, pristup ostvaren 11.8.2020., <https://www.ayurvedacollege.com/blog/five-elements-ether-ayurveda/>
22. Halpern, M., *The Five Elements: Fire in Ayurveda*, Ayurveda College, pristup ostvaren 12.8.2020., <https://www.ayurvedacollege.com/blog/five-elements-fire-ayurveda/>
23. Halpern, M., *The Five Elements: Water in Ayurveda*, Ayurveda College, pristup ostvaren 12.8.2020., <https://www.ayurvedacollege.com/blog/five-elements-fire-ayurveda/>
24. Hebbar, N. H., *History of Ayurveda : A Hindu Heritage of Healing*, Boloji, pristup ostvaren 12.8.2020., <https://www.boloji.com/articles/8003/text-and-history-of-ayurveda>
25. Jaiswal, Y. S., Williams, L., „A glimpse of Ayurveda - The forgotten history and principles of Indian Traditional medicine“, *Journal of traditional and complementary medicine*, 7(2017) br 1: 50 – 53
26. Kanungo, N., Nagori, Z., Kanungo, V., „Role of Kayachikitsa and Ayurveda: Modality towards the Geriatric Care: A Review“, 4(2019) br. 4: 9 – 12
27. Ketabi, S. R., *Ayurveda*, Indianapolis: DK Publishing, 2007
28. Lad, V., D., *Textbook of Ayurveda*, Albuquerque: The Ayurvedic Press, 2002.
29. Martins, P., „The History of Traditional Indian Medicine from Beginning to Present day“, *International Journal of Advanced Research*, 6(2018) br. 1: 1195 – 1201
30. Murlidhar, P., P.S. Byadgi, „Sushruta: A Great Surgeon and a Visionary of Ayurveda“, *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 3 (2012) br. 1: 43 - 46
31. Nagendra, H. R., Hankey, A., Metri, K., „Yoga and Ayurveda: Complementary Systems of Healing for Use in Integrative Medicine“, 12(2013) br 1: 37 - 44
32. Naharia, R., Verma, A. P., „Ayurveda Perspective of Agni and it's Correlation with Disease Pathogenesis“, *World Journal of Pharmaceutical and Medical Research*, 4(2018) br. 3: str 210 - 212
33. Narayanaswamy, V., „Origin and Development of Ayurveda: (A Brief History)“, *Ancient Science of Life*, 1(1981) br. 1: 1-7

34. Petrušić, T., *Ayurveda: Nauk o životu*, Zagreb: Profil Knjiga d.o.o, 2008.
35. Pole, S., *Ayurvedic Medicine: Principles of Traditional Medicine*, Philadelphia: Elsevier, 2006.
36. Poojary, A. S., Banu, W., „Role of Agni in Lifestle Disorders“, *International Ayurvedic Medical Journal*, 6(2018) br. 4: 842 - 845
37. Raghuram, Y. S., Manasa, *Earth Element –Qualities, Functions, Diseases, Treatment*, Easyayurveda, pristup ostvaren 19.8.2020.,
<https://www.easyayurveda.com/2019/10/23/earth-element/>
38. Rawat, N., Roushan, R., „Correlation of Rasa Dhatu in Moder Perspective: A review“, *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 10(2019) br. 2: 28-32
39. Rhodes, P., et al, *Traditional medicine and surgery in Asia: India*, Encyclopaedia Britannica, pristup ostvaren 3.8.2020., <https://www.britannica.com/science/history-of-medicine>
40. Sadiku, M. N. O. et al, „Traditional Indian Medicine“, *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*, 3(2019) br. 2: 321 - 322
41. Shailesh, D. V., Vinayak, D. S., „Review of concept of Rasayana and it's appliction in current times“, *European Journal of Pharmaceutical and Medical Research*, 5(2018) br.3: 210 - 216
42. Shilwant, A. A., „Immunology: An Ayurvedic Aspect with reference to Ojas and Vyadhikshamatva“, *International Journal of Research in Ayurveda and Pharmacy*, 5(2016) br. 1: 53 - 64
43. Shilwant, A. A., Mandod, N. F., „Mamsa Dhatu: and Image of Nutritive Buildcon of Body“, *International Journal of Ayurveda and Pharmaceutical Chemistry*, 3(2015) br.3: 99 - 15
44. Shiva Tirtha, S.S., *The Ayurveda Encyclopedia*, Bayville: Ayurveda Holistic Center Press, 2005
45. Singh, V., „Sushruta: The father of surgery“, *National Journal of Maxillofacial Surgery* Vol. 8 No. 1: 1–3
46. Surnar, R. P., Deshmukh, A., Amle, D., „Concept of Agni and It's Clinical Importance“, *World Journal of Pharmaceutical and Medical Research*, 6(2020) br 1: 84-87
47. Umesh, S. S., Jayant, H. S., „Yogic Practices According To Ayurvedic Constitution“, 9(2018) br.2: str 361-373

48. Verma, V. , Agrawal, S., Gehlot, S., „Possible Measures to Assess Functional States of Tridosha: A Critical Review“, *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(2018) br. 1: 219 - 234
49. Walia, M., Singh, H., „Ayurveda and Psychology“, *World Journal of Pharmaceutical Research*, 7(2017), br 2: 224 – 231
50. Žagar, S., *Ayurveda: Vedska medicina*, Zagreb: Bhaktivedanta, 1998