

Ayurveda  
Yoga & Naturopathy  
Unani  
Siddha  
Homeopathy



Apporved By  
Department of AYUS  
Department of Indian System of  
Medicine & Homoeopathy



Smajo Safić Gupta, vaidya



# AYURVEDSKA MEDICINA

## ZA FIZIČKO, MENTALNO I DUHOVNO ZDRAVLJE

HRVATSKO UDRUŽENJE ZA PRIRODNU, ENERGETSKU I DUHOVNU MEDICINU  
ZAGREB – HRVATSKA, 17.10. 2015

Iz zapisa 100 godina p.n.e saznajemo za početak ayurvede (*upaveda-rigveda*), koja je povezivala osam grana o pravilnom načinu života, koje su važeće i DANAS:

- *Agada-tantra* detoksikološki zahvat – toksikologija.
- *Bhuta-vidya* duševne bolesti – psihoterapija.
- *Kaya-chikitsā* opšte zdravlje – opšta medicina.
- *Kaumāra-bhr̥tya* tretman dece – pedijatrija.
- *Śhalya-chikitsā* uklanjanje tvari, koja je ušla u telo – hirurški zahvat.
- *Śālākya-tantra* zahvati za oči, uši, nos i grlo – oftalmologija i otorinolaringologija.
- *Rasayana-tantra* zahvati za podmlađivanje – gerijatrija.
- *Vājīkaraṇa-tantra* reprodukcija, polni organi – ginekologija i poroditeljstvo.

*Dhanvantari* je prvi doktor božanstva (*dev*) i bog (*avatar*) ayurvedske medicine.

*Sushruta* je prvi ayurvedski hirurg u 6. veku i po predanom delu je u jednoj osobi *Dhanvantari & Sharaka*.

*Charaka* je ayurvedski genij, a to je poznato iz zapisa *Samhitā*, koje medicinska nauka i danas koristi.

*Vagbhata* je prvi urbani pisac ayurvede. Puno je putovao i radio na podizanju svesti o značenju ayurvede.



**Ajurvedu zapadni svet 1920. godine otkriva zbog komplementarnih lekova za hronične bolesti i „prvog biznisa“ kroz konvencionalne lekove (SAD, Australija, Velika Britanija ...)**

**1945/50. Indija za zdravstveno osiguranje ljudi, otvara studij AYUSH:**

- **Ajurveda** - medicina & komplementarni lekovi, začini i ishrana, pranayama.
- **Yoga & Naturopathy** - sloboda tjelesnog izražavanja, meditacija, zdravlje.
- **Unani** - medicina & travarstvo, začini i ishrana za perzijsko ljudstvo.
- **Siddha** - filozofija i znanost, jyotis-astrologija, književnost, umjetnost, muzika, drama, ples.
- **Homeopatija** - sistem za lekove iz prirodnih tvari-minerala i biljnog izvora.

**Zbog politike Kine u Tibetu u sistem AYUSH se uključuje:**

- **Himalajska medicina** - travarstvo, naturopatija, akupunktura, akupresura, verske škole.
- **Tibetanska medicina** – znanje monaha za boljitak zdravlja, travarstvo, zvučne terapije.

**1978. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) prihvata ayurvedu i njeno obrazovanje u državnim školama i prenosi znanja iz ashramskih škola - preporučuje ayurvedu kao delotvornu metodu u državama gde saraduje i sa zvaničnom medicinom u sprečavanju i lečenju hroničnih bolesti.**



**Ayurvedski lekovi kao i produkti za terapije** su napravljeni u skladu sa strogim standardom iscrpnog toksikološkog istraživanja i garantuju da nema pesticida, fungicida i drugih mikroorganizama ili štetnih tvari (GMP institut iz Indije) koje su namenjene za specifična stanja tela:

- ćelije živčane, mišićne, krvne, koštane, hrskave, polne
- tkiva površinsko, vezivno, mišićno, živčano
- organi srce, bubrezi, mozak, želudac, jetra
- organski sastav koža, kostur, mišići, živci, hormoni, imun, disajni sistem, probava, izlučivanje, genitalije

**Biljni napitak** debljina, creva, metabolizam

**Biljne paste** telesne strukture, razne otekline

**Tablete i kapsule** probavni-disajni trakt

**Različite tinkture** žlezde, različita alergijska stanja

**Bilje/produkti za Diabetes** urinarni sastav, bolesti jetre

**Ayurvedski lekovi** različito deluju na čoveka, zbog uticaja:

- okoline
- telesnih *doša*
- prehrambeno-probavnih delatnosti
- psihološkog osećaja i starosti



U Indiji postoji cca. 20.000 ayurvedskih univerziteta;  
cca. 200 dodiplomskih;  
cca. 150 poddiplomskih ustanova.

„Jedan milion” ima ashramskih-porodičnih obrazovnih ustanova!

- Prvi stupanj
  - ayurvedski maser & terapeut
- Drugi stupanj
  - ayurvedski tehničar ili *panchakarma* inženjer
- Treći stupanj
  - ayurvedski lečnik
  - u nastavku specijalizacija za doktorat MD i hirurgije DAMS

Obrazovanje u Evropi su obeležile Nemačka, Engleska i Italija.

Studije traju od jedne do dve godine (prvi stupanj), koji zavisi od ustanove obrazovanja i domovine ayurvede Indije, gledano na potrebe i želje studenta.



## Prvi stepen:

anatomija i fiziologija, psihologija, spretnosti komunikacije & slušanja, više vrsta utrljavajućih masažnih tehnika & marma, yoga & meditacija.

## Predmeti za upis podiplomskog studija:

- *Swasth Vritta*
- *Dravya Guna*
- *Rasa Shastra & Bhaishajya Kalpna*
- *Rog & Vikriti Vigyan*
- *Agad Tantra*
- *Charak Samhita*

Higijena & Yoga

Farmakologija za terapije

Farmaceutska nauka

Patologija

Toksikologija

Lekovite funkcije Interne medicine

## Drugi stepen:

ishrana i probavni trakt, manipulativno lečenje, patofiziologija, dijagnostika, herbalna medicina.

## Predmeti za upis podiplomskog studija:

- *Ashtang Sangrah*
- *Panchakarma*
- *Padartha Vigyan*
- *Sanskrt*
- *Sharir Rachana*
- *Sharir Kriya*

Psihoterapija, Savetovanje

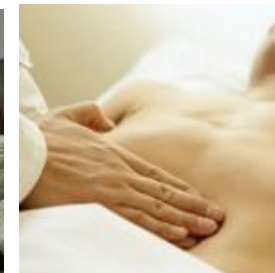
Detoksikacijske terapije

Istorija i Filozofija ayurvedske medicine

Filozofija jezika u ayurvedskoj medicini

Anatomija

Fiziologija



## Treći stepen:

lečnik se upoznaje sa naturopatsko / akupunktornom medicinom. Osposobljavanje je takođe put za specijalizaciju iz hirurgije / kliničke medicine. Učesnik završi teoretski, praktički i usmeni ispit iz sledećih tema:

- *Dravya Guna*
- *Rog & Vikriti Vigyan*
- *Ras Shastra*
- *Kaya Chikitsa*
- *Shareer Kriya*
- *Maulik Siddhant*
- *Shalya Tantra*
- *Kaumar Bhritya / Bala Roga*
- *Sharir Rachna*
- *Shalakyta Tantra*
- *Swasth Vritta*
- *Panchakarma / Basti*
- *Agad Tantra*
- *Prasuti Stri Roga*
- *Grah ali Bhoot Vidya*
- *Rasayan / Bayikaran*

Farmakognozija / Botanika

Patologija

Apoteka i medicina

Opšta medicina

Fiziologija - Biologija

Temeljna načela

Opšta hirurgija

Pedijatrija

Anatomija

Bolesti očiju, ušiju, nosa, grla i glave

Higijena & Yoga

Mere čišćenja tela

Toksikologija

Ginekologija

Psihoterapija

Nauka podmlađivanja / Nauka afrodizijaka



## **mala ayurveda** (klijent dolazi na terapije ili boravi) za poteškoće

glavobolja-migrena, sinusi-prehlada, zglobovi-mišići, umor-iscrpljenost, različiti problemi s kičmom,.. programi traju cca. jedan sat od 3 do 9 terapija ili po potrebi procesi se izvode kroz utrljavanje-uljenje celog tela biljnim ili medicinskim uljem, bilja (ubrzava krvotok, izlučuje toksine kroz kožu)

## **velika ayurveda** (klijent obavezno boravi) za poteškoće

dijabetes, debljina, stres-depresija, multipla skleroza, neplodnost, arthritisa-artroza-osteoporoza,.. programi traju 3/7/14/21/28 dana, do 1 mjeseca (rak) procesi se izvode kroz program panchakarma za čišćenje toksina iz tijela (snižava kolesterol, krvni šećer)

stanje stresa i depresije, bolesti srca, pluća, slabost

dodatni procesi se izvode kroz program pranayama ili disanje (smiruje osećaje i opušta celo telo i mišiće)

holesterol i hronični bolovi

dodatni procesi se izvode kroz program hatha yoga koja sjedinjuje vežbanje i meditaciju (poboljšava krvotok, smanjuje krvni pritisak)

gradnja *karme* osobnosti

dodatni procesi se izvode kroz program mantra molitvene pesme-bađane





## Statistics, Ministry of Tourism Govt. of India : US \$ 80 billion 2000 - 2010 FTA for Ayurveda

Airport	% Share
USA	16.12%
Europe	13.15%
Bangladesh	7.48%
Sri Lanka	4.61%
Canada	4.20%
Germany	3.94%
France	3.90%
Malaysia	3.10%
Australia	2.94%
Japan	2.91%
Russia	2.11%
China (Mainland)	2.07%
Singapore	1.86%
Nepal	1.81%
Rep. of Korea	1.65%

Foreign Exchange	2010 India
In INR terms (1 Crore=10 million)	INR 64,889 Crore
Annual growth rate	18.1%
In US \$ terms	US\$ 14.19 billion
Annual growth rate	24.6%

### Ayurvedic treatment 2010

**Cardiac 30%**  
**Orthopedics 15%**  
**Nephrology 12%**  
**Cancer 11%**  
**Neuro 10%**  
**Others 22%**



Smajo Safić Gupta

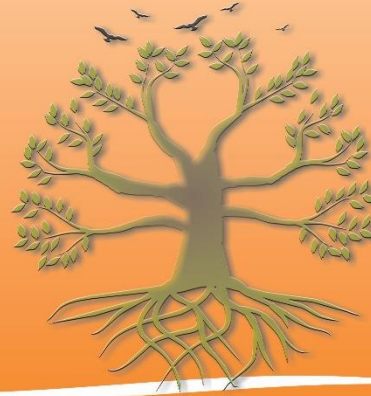


PRIROČNIK ZA IZOBRAŽEVANJE

# AJURVEDA MASER AJURVEDA TERAPEVT



# AJURVEDSKA MEDICINA ZA FIZIČNO, MENTALNO IN DUHOVNO ZDRAVJE



Smajo Safić Gupta

# ADIVASI ENERGIJA ZA SREČNO ŽIVLJENJE



Smajo Safić Gupta





## REGISTAR AYURVEDSKEGA RADA-AKTIVNOSTI

Ime i prezime ayur ponude (puna adresa - tel./ gsm; e-mail) ili

Ime/naziv ustanove-tvrtka (toplice, spa hotel, klinika, ...)

Ostale informacije, koje su povezane i ponude „Male ili Velike Ayurvede„

Član - Tvrtka nudi slijedeće ayurvedske procesa (okružuj x):

- |                              |                  |                            |          |                                |
|------------------------------|------------------|----------------------------|----------|--------------------------------|
| x Sparshana-Darshana-Nadi    | x Abhyanga       | x Aparparana               | x Basthi | x Dipana                       |
| x Hastabhyanga               | x Kativasthi     | x Karnapoorana             |          | x Kaya-seka oz. Sarvangradhara |
| x Ksheeradhara               | x Marutseva      | x Marma                    |          | x Mukabhyanga                  |
| x Nasya                      | x Nabhi-Abhyanga | x Namimarmacikic           |          | x Netratrapana                 |
| x Navarakkizhi Niroohabasthi | x Padabhyanga    | x Patrasveda               |          | x Pindasveda                   |
| x Pindasvedana Shashtika     | x Raktamokshana  | x Purvakarma               |          | x Santarpana                   |
| x Ghee                       | x Garshana       | x Ksudhanigraha            |          | x Sodhana-samana               |
| x Stambhana Pizhichil        | x Sarvangadhara  | x Shakti-shali pinda-sweda |          | x Shirovasthi                  |
| x Swedanam                   | x Shirodhara     | x Svedana (parna sauna)    |          | x Udvartana                    |
| x Shirobhyanga               | x Shirovirechna  | x Thrisha-nigraha          |          | x Virechana                    |
| x Utara-basthi               | x Vamana         | x Vyayaama                 |          | x <i>Ostalo – opisati:</i>     |

Član - Tvrtka nudi slijedeće ayurvedske procese-program (okružuj x):

- x Prehrambene savjete u vezi sa fizičkom stanju (vikruti) u omjeru tri doša (vata-pita-kapha) ...
- x Sustavni rad za/na način života kroz yogu (vježbe, bioritam ...) ...
- x Duhovne metode za liječenje duševne bolesti - mantr / mudre ....
- x Manualne metode: naturopatija / akupunktura, marma / akupresura, glazbene / zvučne terapije ...
- x Savjeti o moralni, duhovni i astrolološki aspekti (jyotish) zdravlja u skladu s filozofskim znanjem (sustavi sankhje, yoga i vedanta).
- x *Ostalo – opisati:*

Član – Tvrtka nudi-radi yoga vježbe-program (okružuj x):

- |        |          |         |             |              |           |          |           |                            |
|--------|----------|---------|-------------|--------------|-----------|----------|-----------|----------------------------|
| x Yama | x Niyama | x Asana | x Pranayama | x Pratyahara | x Dharana | x Dhyana | x Samadhi | x <i>Ostalo – opisati:</i> |
|--------|----------|---------|-------------|--------------|-----------|----------|-----------|----------------------------|

Član – Tvrtka nudi-radi „kupcima“ proizvode-bilja (okružuj x):

- x Obraduje bilja i začine u prirodi u svrhe svojega rada ...
- x Obraduje ulja, kreme za potrebe terapijskoga procesa/programa ...
- x *Ostalo – opisati:*

Član - Tvrtka u svojim aktivnostima, nudi domaće proizvode / najmanje tri opiši:

Član - Tvrtka nudi proizvode iz Indije / ime/naziv ustanove-tvrtke:

Član - Tvrtka u ayurvedsekem programa koristi sljedeće vrste zapisa / evidencija (okružuj x):

x Kartoteku, koja je opremljena sa osobnim podacima klijenta ...

x Kartoteku, koja je opremljena sa osobnim podacima i opisane ajurvedski procesi koji su izvedeni na klijentu ....

x Učinak ajur-programa „su vidni” kroz kartoteku koja može dati klijent izjavu na pisnem polju kartoteke ...

Član - tvrtka nudi / izvodi ayurvedske masažne utirajuče procese (okružuj x):

x dvo-ručno    x četiri ručno    x šest-ručno

Član - Tvrtka nudi-procese sa / kroz ayurvedskim osobljem (okružuj x):

x Ayurvedsko osoblje / pomagač u radu (broj: \_\_\_\_\_)

x Ayurveda maser (broj: \_\_\_\_\_)

x Ayurveda terapeut (broj: \_\_\_\_\_)

x Ayurveda kuhar (broj: \_\_\_\_\_)

x Panchakarma majstor (broj: \_\_\_\_\_)

x Panchakarma liječnik MD (broj: \_\_\_\_\_)

x Ayurveda liječnik BAMS (broj: \_\_\_\_\_)

x Ayurveda kirurg DAMS (broj: \_\_\_\_\_)

x Ayurveda farmaceut (broj: \_\_\_\_\_)

x Ayurveda travar - Guni (broj: \_\_\_\_\_)

x Vaidya - učitelj (broj: \_\_\_\_\_)

x Yoga - učitelj (broj: \_\_\_\_\_)

x *Ostalo – opisati:*

Član - Tvrtka nudi komplementarni lek / proizvod - ovjeren od strane indijskog instituta - adresa: ...

Član - Tvrtka nudi komplementarni lek / proizvod - ovjeren od strane europskog instituta - adresa: ...

Član struke za tradicionalnu ayurvedsku obuku se je školovao u Indiji / naziv institucije, prof, liječnik, terapeut, ašram, ostalo: ...

Član struke za tradicionalnu ayurvedsku obuku se je školovao u Europi, SAD / naziv institucije, prof, liječnik, terapeut, ašram, ostalo: ...

**Član** ima naslednjo stopnjo ajurvedske izobrazbe (obkružuj x):

x Ajurveda maser

x Ajurveda terapeut

x Ajurveda kuhar

x Ajurveda inženir – Panchakarma mojster

x Ajurveda Panchakarma zdravnik MD

x Ajurveda zdravnik BAMS

x Ajurveda kirurg DAMS

x Ajurveda farmaceut

x Ajurveda zeliščar - Guni

x Vaidya - učitelj

x Yoga – učitelj

x *Drugo – opiši:*

Član ima ayurvedsko obrazovanje (obkružuj x):

x Ayurveda maser

x Ayurveda terapeut

x Ayurveda kuhar

x Panchakarma majstor

x Panchakarma liječnik MD

x Ayurveda liječnik BAMS

x Ayurveda kirurg DAMS

x Ayurveda farmaceut

x Ayurveda travar

x Vaidya – učitelj

x Yoga - učitelj

x *Ostalo – opisati:*

Član - Tvrtka koristi opremo koja zadovoljava standarde ayurvede (okružuj x):

x Tradicionalnu ajurvedski stol »Taila-Droni« (broj: \_\_)

x Panchakarma - set oprema (broj: \_\_)

x Vamana oprema (broj: \_\_)

x Virechana oprema (broj: \_\_)

x Svedanam sedeča parna sauna (broj: \_\_)

x Shirovasthi šešir (broj: \_\_)

x Stalak za izvođenje Shirodhare (broj: \_\_)

x Svedana ležeča parna sauna (broj: \_\_)

x Avtomatski elek. generator za svedane (broj: \_\_)

x Vasti yantram (broj: \_\_) x ostalo – opisati:

Član - Tvrtka posедуje prostorne sposobnosti za ayurvedsku aktivnost (okružuj x):

x jedne do tri prostora

x četiri do sedam prostora

x prehranu

x yoga, šetnje prirodom

x bazen

x ostalo – opisati:



Stanite,  
Da Vas stigne duša,  
Koja će sačuvati ljubav medju ljudima  
i ličnu *karmu*.

Kad čovek prati *dharmu* božji red  
i *purushi*, kog srce oseća, tada služi životu.

Sreću pronađite u svojim mislima i delima!

*Sriyoga Surtic - Croatia*



[www.ayur-ashram.team](http://www.ayur-ashram.team)

[www.ayur-ashram.in](http://www.ayur-ashram.in)