

Ayurveda (Science to health)



Ayurveda originated in Indian subcontinent and it is known as the first medical science to the world. Ayurveda is a holistic healing science which comprises of two words, Ayu and Veda. Ayu means life and Veda means knowledge or science. So the literal meaning of the word Ayurveda is the science of life. Ayurveda is a science dealing not only with treatment of some diseases but is a complete way of life.

Ayurveda aims & objectives at making a happy, healthy and peaceful society. The two most important aims of Ayurveda are: (A) To maintain the health of healthy people (B).To cure the diseases of sick people.

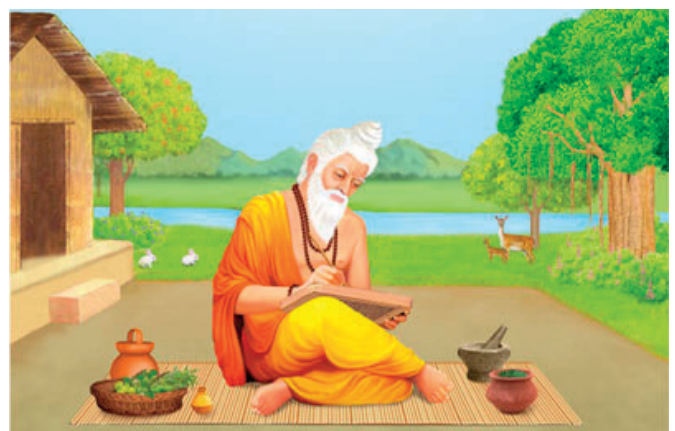
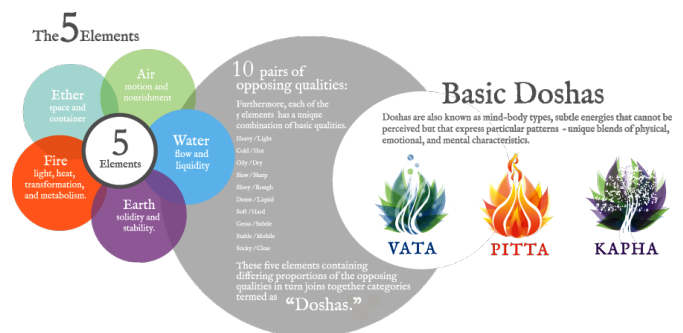
In Ayurveda a person is seen as a unique individual made up of five primary elements. These elements are ether (space), air, fire, water and earth. Just as in nature, we too have these five elements in us. When any of these elements are imbalanced in the environment, they will in turn have an influence on us. The foods we eat and the weather are just two examples of the influence of these elements. While we are a composite

of these five primary elements, certain elements are seen to have an ability to combine to create various physiological-functions.

The elements combine with Ether and Air in dominance to form what is known in *Ayurveda* as *Vata Dosha*. *Vata* governs the principle of movement and therefore can be seen as the force which directs nerve impulses, circulation, respiration and elimination etc.

The elements with Fire and Water in dominance combine to form the *Pitta Dosha*. The *Pitta Dosha* is responsible for the process of transformation or metabolism. The transformation of foods into nutrients that our bodies can assimilate is an example of a *Pitta* function. *Pitta* is also responsible for metabolism in the organ and tissue systems as well as cellular metabolism.

Finally, it is predominantly the water and earth elements which combine to form the *Kapha Dosha*. *Kapha* is responsible for growth, adding structure unit by unit. It also offers protection, for example, in form of the cerebral-spinal fluid, which protects the brain and spinal column. The mucosal lining of the stomach is another example of the function of *Kapha Dosha* protecting the tissues.



อายุรเวท (ศาสตร์แห่งสุขภาพ)



อายุรเวทมีต้นกำเนิดในอนุทวีปอินเดียและเป็นที่ยอมรับในฐานะที่เป็นศาสตร์การแพทย์แห่งแรกของโลก อายุรเวทเป็นศาสตร์การรักษาแบบองค์รวมซึ่งประกอบด้วยสองคำคือ Ayu และ Veda Ayu หมายถึงชีวิต และเวทหมายถึงความรู้หรือวิทยาศาสตร์ ดังนั้นความหมายที่แท้จริงของคำว่าอายุรเวทคือศาสตร์แห่งชีวิต อายุรเวทเป็นศาสตร์ที่ไม่เพียงแต่รักษาบางโรคเท่านั้น แต่หมายถึงวิถีชีวิตที่สมบูรณ์ด้วย

อายุรเวทมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ในการสร้างสังคมที่มีความสุข สุขภาพดี และสงบสุข จุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดสองประการของอายุรเวทคือ: (A) เพื่อดำรงรักษาสุขภาพของคนให้มีสุขภาพดี (B) เพื่อรักษาโรคของคนป่วย

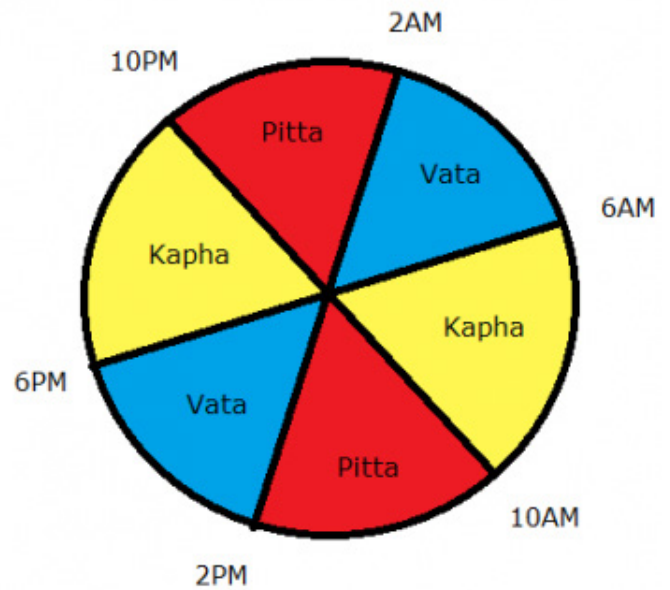
ในอายุรเวท คนมีคุณสมบัติเฉพาะ แต่ละปัจเจก ประกอบด้วยองค์ประกอบหลักห้าประการ ได้แก่ อากาศธาตุ ดิน น้ำ ลม และไฟ เช่นเดียวกับในธรรมชาติ เรามีองค์ประกอบห้าอย่างในตัวเราเช่นกัน เมื่อใดที่องค์ประกอบเหล่านี้ไม่สมดุลในสภาพแวดล้อมธาตุเหล่านี้จะมีอิทธิพลต่อเรา อาหารที่เรากินและสภาพอากาศเป็นเพียงสองตัวอย่างของอิทธิพลต่อองค์ประกอบเหล่านี้ ในขณะที่เราเป็นส่วนประกอบทั้งห้านี้ องค์ประกอบบางอย่างนั้นมีความสามารถในการรวมกันเพื่อสร้างหน้าที่ทางสรีรวิทยาที่หลากหลาย

องค์ประกอบรวมระหว่างอากาศธาตุกับลมในทางอายุรเวท รู้จักกันในชื่อ ธาตุลม (วาตะ) ธาตุลมควบคุมหลักการของการเคลื่อนไหว ดังนั้นจึงถูกมองว่าเป็นแรงที่สั่งการกระแสประสาท การไหลเวียน การหายใจ และการกำจัด เป็นต้น

องค์ประกอบที่รวมกันระหว่างอากาศธาตุและน้ำเรียกว่าเป็นผู้มีธาตุไฟ (ปิตตะ) ธาตุไฟมีหน้าที่ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงหรือการเผาผลาญ ตัวอย่างหน้าที่ของธาตุไฟ เช่นการเปลี่ยนแปลงอาหารให้เป็นสารอาหารที่ร่างกายดูดซึมได้ นอกจากนี้ธาตุไฟยังทำหน้าที่เผาผลาญในระบบอวัยวะและเนื้อเยื่อรวมทั้งเซลล์ด้วย ท้ายสุด องค์ประกอบของน้ำและดินที่รวมกันเป็นธาตุดินและธาตุน้ำ (กัมมะ) กัมมะทำหน้าที่เรื่องการเจริญเติบโต เพิ่มโครงสร้างของร่างกายไปทีละหน่วย อีกทั้งยังทำหน้าที่ป้องกัน เช่น ใน

รูปของน้ำไขสันหลัง ซึ่งจะป้องกันสมองและกระดูกสันหลัง เยื่อบุกระเพาะอาหารเป็นตัวอย่างหนึ่งของธาตุดินและธาตุน้ำ (กัมมะ) เพื่อปกป้องเนื้อเยื่อ

อมฤตา-ผู้แปล



Courtesy:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Ayurveda>; <http://sanatanprabhat.org/english3374.html>; <https://www.myvestige.com/ayusantearicles93.html>; <http://www.ayurvedafinder.com/blog/know-your-dosha-the-ayurvedic-way>; <http://www.indianproductnews.com/2018/04/04/ayurvedic-remedies-stomach-pain>