

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
GİRİŞ	1
KISIM I: Ayurveda: Yaşam Bilimi.....	5
BÖLÜM BİR: Tarih ve Felsefe	7
Ayurveda'nın Yaşamdaki Dört Hedefi	11
Beş Element Kuramı	12
Üç Dosha.....	15
Değişen Güçler.....	18
İklimsel Etkiler.....	18
Yaşam Dönemleri.....	19
Ayurvedik Gün Döngüleri.....	20
BÖLÜM İKİ: Bireysel Denge ve Beden Türleri	23
Vata Hakim Tip	24
Pitta Hakim Tip	25
Kapha Hakim Tip	26
Yedi Karma Tip.....	27
Ben Kimim?	30
Beden Tipi Testi	30
Testin Özeti	40
Nabız	41
Nabızın Yapısı.....	42
Tempo	42
Pozisyon	43
BÖLÜM ÜÇ: YAŞAMIN TATLARI.....	45
Altı Tat	45
Tatlara İlişkin Özet.....	49
Tatların Tedavi İçin Kullanımı.....	49
BÖLÜM DÖRT: ALT DOSHA'LAR (SUBDOSHAS).....	51
Vata'nın Beş Formu (Türü)	52
Pitta'nın Beş Formu (Türü).....	58
Kapha'nın Beş Formu (Türü).....	62

Alt Dosha Semptomları Testi	66
BÖLÜM BEŞ: Yaşam Tarzı ve Diyet	69
Doshaları Dengelemek İçin Genel Bilgiler	69
Vata'nın Azaltılması	69
Pitta'nın Azaltılması	70
Kapha'nın Azaltılması	71
Dengesizliği Azaltmak İçin Diyetler	71
BÖLÜM ALTI: Toksinler ve Hastalıklar	79
Hastalıkların Altı Aşaması	80
Hastalıkların Altı Aşamasının Gelişimi	81
KISIM II: Aromaterapi ve Uçucu Yağlar	83
BÖLÜM YEDİ: Zaman İçinde Uçucu Yağlar	85
Aromatiklerin İlk Kullanımları	85
Mısırlılar	86
Paralel Gelişmeler - Diğer Kùltürler	89
Aromaterapinin Yunan ve Romalılarca Kullanımı	90
Hristiyan Avrupa	91
Modern Tarih	93
BÖLÜM SEKİZ: Uçucu Yağlar Nedir?	95
Üretim Yöntemleri	96
Buhar Damıtımı	96
Soğuk Pres (Sıkıştırma)	97
CO ₂ Yüksek Basınç (hyperbaric)	98
Eritken Öz Çıkartma (Solvent extraction)	98
Uçucu Yağların Bakımı ve Seçimi	99
BÖLÜM DOKUZ: Uçucu Yağlar ve İnsan Bedeni ile Ortak	
Noktalar	101
Uçucu Yağlar İnsan Bedenini Nasıl ve Niçin Etkiler?	101
BÖLÜM ON: Ayurvedik Kimya	105
Batıda Aromaterapi	105
Genel Tedavi Edici Özellikler	106
Ayurvedik Enerjiler	108
Fonksiyonel Gruplar	111
BÖLÜM ONBİR: Aromaterapi ve Dosha Dengesizliklerinin	
Düzeltilmesi	117

Vata Dengesizlikleri İçin Uçucu Yağlar	118
Pitta Dengesizlikleri İçin Uçucu Yağlar	124
Kapha Dengesizliği İçin Uçucu Yağlar	129
KISIM III: Uçucu Yağların Kullanılması	137
BÖLÜM ONİKİ: Ayurvedik Karışım	139
Notalar	140
Vata için Yağ Karışımları	144
Pitta için Yağ Karışımları	145
Kapha için Yağ Karışımları	146
Taşıyıcı Yağlar	147
Tüm Tipler için Yağlar	149
BÖLÜM ONÜÇ: Kişisel Bakım	151
Banyo	151
Buğu (Buhar Soluma, Teneffüs, Inhalation)	152
Kompres	154
Dış Bakımı	156
Cilt Bakımı	156
Uçucu Yağ Merhemleri	161
Saç Bakımı	163
Tarifler	164
Mekanın Kokulandırılması	164
Cinsel İsteğin Artırılması -Cinsel İlgi Uyandırma	167
BÖLÜM ONDÖRT: Uçucu Yağlarla Yemek Pişirme	169
Dosha'lar için Churna (Lezzet Verici Bir Karışım)	
Oluşturma	172
İlaç Haline Getirilmiş Sadeyağ (Ghee)	173
BÖLÜM ONBEŞ: Ev Tanrıçaları (İlaheleri)	175
Bebek Bekleyen Anne ve Ayurveda	175
Hamilelik ve Beden Tipi	176
Hamilelik Süresince Vücudun Desteklenmesi	177
Post-Partum Bakımı	179
Bebek Bakımı	179
Menopoz	180
Egzersiz	185
Uçucu Yağ Yapıştırıcıları	185

Kulak Yapıştırması Öyküsü	185
BÖLÜM ONALTI: Sağlığın Artırılması.....	187
Bağıışıklık Rahatsızlıkları: Alerjiler.....	187
Diyet-Özet Günlük	188
Eklem İltihapları.....	189
Soğuk Algınlığı	190
Uçuklar.....	191
Böbrek ve Mesane Enfeksiyonları	192
Yaygın Hastalıklar: Mide ve Bağırsak Sistemi	193
Mide Şikayetleri	193
Ülser.....	194
Karaciğer Rahatsızlıkları.....	195
Safra Kesesi.....	195
Pankreas Bozuklukları	196
Bağırsaklara İlişkin Rahatsızlıklar: İnce Bağırsaklar	197
Kalın Bağırsaklar	198
Hemoroidler	199
Candidiasis	200
Ağız Pamukçukları.....	200
Uçucu Yağlar ve İç Salgı Organları	201
BÖLÜM ONYEDİ: Zihin, Duygular ve Ruh	203
Zihnin Üç Bölümü.....	204
Eski Duygusal Kalıpları Kırma	205
BÖLÜM ONSEKİZ: Hint Masajı ve Marma Noktaları	
Tedavisi.....	209
Dosha Dengesizlikleri İçin Belirli Masaj Yağları	210
Farklı İnsanlar İçin Farklı Vuruş Hareketleri	212
Marma Noktaları ve Uçucu Yağlar	214
Marma Noktaları	216
BÖLÜM ONDOKUZ: Seyahatinizi Kolaylaştıracı Yolculuk	
Rehberi	227
Seyahat İçin Genel Hazırlıklar	227
Uçakla Seyahat.....	228
Uçuşa İlişkin Ek İpuçları.....	233
Okyanus Yolculuğu.....	233

Otomobille Yolculuk.....	234
BÖLÜM YİRMİ: Metafizik ve Özel Ayurvedik Tedaviler.....	235
Auralar, Çakralar ve Uçucu Yağlar.....	235
Çakralar.....	237
Çakra Yağları.....	242
Değerli Taşlar ve Uçucu Yağlar.....	243
Uçucu Yağlar ve Pancha Karma.....	249
Müşil İlacı Alınarak Bağırsakların Temizlenmesi.....	251
Terleme (svedhana).....	252
Lavman (Enema, Basti).....	254
Nasal Tedavi (nasya).....	256
Diğer İlgili Tedaviler.....	258
Tören (Ayin).....	262
Rasayana.....	264
Kaya Kalpa Bedenlerin Dönüşümü.....	266
Tapaswiji Majaraj'ın İnanılmaz Yaşamı 1770-1955.....	269
Özet.....	270
KISIM IV: Monografiler	271
Giriş: Monografileri Kullanma.....	273
Yağ Familiaları ve Toplulukları	276
Anason.....	278
Fesleğen.....	280
Defne.....	282
Benzoin (Kokulu Aselbent Sakızı).....	284
Bergamot.....	286
Huş Ağacı (Kayın Ağacı).....	289
Kara Biber.....	291
Cajeput.....	293
Hint Kamışı (Eğir Otu, Sarı Süsen, Calamus).....	295
Kafur.....	297
Karaman Kimyonu (Frenk Kimyonu).....	299
Kakule (Hemame).....	300
Havuç Tohumu.....	302
Sedir Ağacı.....	304
Himalaya Sedir Ağacı.....	306

Mavi Papatya.....	308
Altın Papatya.....	310
Fas Papatyası (Moroccan).....	312
Tarçın.....	313
Citronella.....	315
Tüylü Adaçayı (Clary Adaçayı).....	317
Karanfil.....	319
Kişniş.....	321
Kebabe (Hint Biberi Tohumu, Cubeb).....	323
Kimyon.....	324
Servi.....	326
Dere Otu.....	328
Elemı.....	330
Okalıptüs.....	331
Rezene.....	333
Köknar.....	335
Günlük (Buhur).....	337
Sarımsak ve Soğan.....	339
Sardunya (İtır, Çoban İğnesi, Geranium).....	341
Zencefil.....	343
Greyfurt.....	345
Zufa Otu (Çördük).....	346
Yasemin.....	348
Ardıç Meyvesi.....	350
Lavanta.....	352
Oğul Otu (Melisa).....	354
Limon Yağı.....	356
Lemongrass.....	358
Misket Limonu.....	360
Mandalina (Mandarın).....	361
Mercan Köşkü.....	363
Kokulu Sarı Sakız (Myrrh).....	365
Mersin.....	367
Neroli (Portakal Çiçeği).....	369
Niaoulı.....	371

Küçük Hindistancevizi (Nutmeg).....	372
Portakal	374
Palmarosa	376
Maydanoz Tohumu Yağı	377
Silhat Bitkisi (Patchouli).....	379
Yarpuz (Yaban Fesleğeni).....	381
Nane	382
Petitgram	384
Çam	386
Gül	387
Biberiye.....	390
Gül Ağacı (Rosewood).....	392
Adaçayı	394
Sandal ağacı	396
Mandalina (Tangerine).....	398
Çay ağacı.....	399
Kekik, Kırmızı	401
Zerdeçal	403
Kedi Otu Kökü	405
Vanilya	407
Kabe Samanı	408
Keklik Üzümlü	410
Ylang Ylang	411
Nadir Yağlar: Yabani Kereviz (Ajwan)	413
Amber (Kehribar).....	415
Melek Otu	416
Brahmi.....	418
Çin Tarçını (Sinameki, Cassia)	419
Champa	421
Topalak (Çoban Sarımsağı, Cyperus)	422
Dhavana	424
Andız Otu.....	425
Şeytan Tersisi (Galbanum)	427
Kına (Hına/Henna).....	428
Şerbetçi Otu.....	429

VII

Ölmez Çiçek (Altın Çiçeği).....	431
Zambak Absolute	433
Hint Sümbülü (Jatamansı).....	433
Kanchamara Yağı.....	435
Keawa	436
Nilüfer (Lotus)	437
Manolya Absolute (Magnolia Grandiflora).....	438
Mogra (Murraya Paniculatta).....	439
Misk Otu, Floral	439
Meşe Yosunu	441
Oud (Agar Yağı)	442
Oud-Misk Karışımı	444
Safran	445
St. Johns Özü (St. Johns Wort)	447
Savory	448
Deniz Yosunu Absolute	450
Shamama.....	451
Aselbent (Styrax)	451
Hint Kadife Çiçeği (Tagetes)	452
Tarhun	454
Trifolia (Tumru, Çin Yabani Biberi).....	456
Sümbülteber-Absolute.....	458
Menekşe Yaprağı Absolute	459
Civan Perçemi	460
Açıklamalı Sözlük.....	463
Kaynaklı Rehber	473

ÖNSÖZ

Son iki yıldır tanıdığım Miller’ların yazdığı “Ayurveda ve Aromaterapi” için bir önsöz yazmam istendiğinde bunu hemen kabul ettim. Bu yaşamdaki yolumuzu çizerken, bazen yolumuz, insan deneyimini sadece sevgileri ve içten ilgileriyle geliştirme dürüstlüğü ve isteğinde olan diğerleriyle kesişecek kadar şanslıyızdır. Light ve Bryan Miller bu yüce gönüllü insanlara en iyi örnektir. Onların şifa veren ve eğitici çalışmalarını canı gönülden destekliyorum ve onların amaçlarının kişisel, toplumsal ve evrensel transformasyon için olduğunu biliyorum. Bu önsözün tarafımdan yazılmasının istenmesi de bana onur veriyor.

Yaşam, seçimler yapılmasını gerektiren durumlarla doludur. Bu seçimlerin bazıları önemsizdir ve hiç çabasız ya da çok az çabayla yapılabilirler. Bazıları ise yaşamlarımızı önemli derecede etkiler ve karar vermeden önce çalışmayı ve inceden inceye araştırmayı gerektirir. Ne renk araba alacağınıza ilişkin bir seçimin çocuklarınızı nerede yetiştireceğiniz veya ne tür bir işte çalışacağınıza ilişkin seçimlerle karşılaştırıldığında önemini yitireceği açıktır.

Seçim yapma söz konusu olduğunda önem listesinin başında sağlığınıza ilgili konular gelir. Seçenekler arasına baktığınızda hiçbir şey sağlığınıza daha önemli değildir. Doğru seçimler, ne kadar uzun yaşayacağınızı ve ne kadar sağlıklı yaşayacağınızı belirler.

Biz günümüzde Amerika’da bir sağlık kriziyle karşı karşıyayız. İnsanların üçte ikisi fazla kilolu, pahalı tıp sistemimiz hastalıkların %80’ini tedavi edememekte, uygun olmayan bir şekilde kullanılan ilaçlar ve ameliyatlar tüm hastalıkların sebebinin %10 artırmaktadır. Kalp hastalıkları ve kanser, bu ülkedeki temel ölüm nedenleridir ve bunlar diyet, egzersiz ve yaşam stilineki değişikliklerle büyük ölçüde önlenir; insanların daha fazla, pahalı sağlık önlemlerine değil nasıl yiyeceklerini, egzersizi ve doğal döngüler ve kurallarla denge içinde yaşamayı iyi bir şekilde anlamaya gereksinimleri vardır.

Burada hemen “Nature Hygiene” ve “Ayurveda” arasındaki bazı önemli benzerlikleri ortaya koyabiliriz.

1. Kan zehirlenmesi (ama), tıkanıklık, engellenme ve hastalıkların temel nedeni olarak kabul edilir. Sindirim yavaşlığı ile başlar ve daha sonra vücudun diğer organlarında problemlere yol açar. Sağlığın kazanılması için ortadan kaldırılmalıdır.
2. Kapha diyeti ve yaşam stili, taze meyve ve sebzelerin zenginliğiyle fazla atıkların temizlenmesi, kilonun normale getirilmesi ve enerjinin artırılması bakımından “Sağlıklı Yaşam Rejimi” ne çok benzer.
3. Hem Natural Hygiene hem de Ayurveda, her gün oluşan kendine mal etme (Pitta-sindirim), özümleme (Kapha-dokuları güçlendirmek) ve vücuttan atma (Vata-hareket ettirme (Bağırsakları işletmek)) doğal döngülerini dikkate alır. Sindirim güçlüyken yemek yemek, vücut özümleyenken dinlenmek ve daha sonra vücuttan dışarı atma sürecini desteklemek önemlidir.

Bunlara ek olarak Ayurveda’nın kendine dikkat etme sorumluluğunun üstlenilmesi, kendi yiyeceğinin hazırlanması, uygun egzersizlerin yapılması, mevsimsel olarak yenmesi ve pozitif

düşünme biçiminin sürdürülmesi, benim de insan sağlığından anladıklarımla uyum içindedir.

Aromaterapi ile ilgili benim deneyimlerim, çevrenin güzel kokması ve geçici sinüs enfeksiyonlarının nefes yoluyla tedavisi için uçucu yağların kullanımını içermektedir. Benim en çok ilgimi çeken şey, koku, duygular ve ruh hali arasındaki ilişkidir. Doğal bitki özlerini kullanarak insanların büyümesine, gelişmesine ve transformasyonuna yardım ettiğinizi düşünün. Miller’ların kitabı, kendi kendini sağlıklı kılmak için uçucu yağların çeşitli kullanım yöntemlerini göstermektedir.

Ayurveda ve Aromaterapi bilimlerinin her ikisi de insan neslinin sağlıklı olması umudunu yansıtır ve bu kitap onları okuyanlar için çok büyük bir katkıdır. Kitap adım adımdır; metabolik tiplerin kendi kendine teşhis edilmesi ve “nasıl kullanılacağı” formatı, batılı düşünce tarzındakilerin bu önemli sağlıklı kılma şekillerini anlamalarını ve uygulamalarını kolaylaştırmaktadır.

Havery Diamond

Dünyada 10 milyon satan ve
New York Times’ın üstüste 40 hafta en çok
satanlarda bir numara olan “Fit for Life”
kitabının yazarlarından birisi,
Yazarın “You Can Prevent Breast
Cancer-Göğüs Kanserini Önleyebilirsin” kitabı basılacak.



Bir zamanlar, dünya gençken.....

... **T**üm insanların birbiriyle ve dünyayla birlikte uyum içinde yaşadığı bir mutluluk ve sağlık krallığı vardı. Herkesin şarkı söylediği, müzik aletleri çaldığı ve yetenek ve hünerlerini mükemmelleştirerek tatmin olduğu, sanatın süslediği bir yerd. Krallıktaki her yetişkin, topluma katkıda bulunan ve aynı zamanda onlara haz veren bir işle uğraşırdı. Boş zamanlar kendi çalışmalarına, oyun ve sanatsal işlere ayrılırdı.

Çocuklara büyük sevgi ve saygı gösterilirdi ve herkes onların bakımını üstlenirdi. Büyüdüklerinde çevrelerindeki dünya öğretilirdi. Onlar her şeyin bir ders, bir armağan olduğunu gördüler. Her bir bitki ve hayvan, doğanın döngülerinde bir parçaydı; her deneyim büyümek için bir fırsattı. Çocuklar dikkatlice izlenir ve gösterdikleri yetenek ve tutkularına göre sanatta ve yaşam yeteneklerinde cesaretlendirilirdi. Çünkü sevgi ve saygıyla büyütölmüşlerdi, bu da her birinin diğerlerine şefkat dolu davranmasını sağlamıştı. Daha büyük çocuklar kendilerinden küçük olan arkadaşlarının bakımına özel bir özen gösteriyordu. Öğrenmek ve oyun oynamak birdi ve aynıydı.

Krallığın ormanlarına çok dikkatli bir şekilde bakılıyor ve yönetiliyordu. Kerestelerin, bitkilerin ve yakacak odunların sağlanmasında seçici davranılıyor, hayvanlar da rahatsız

edilmiyordu. Orman koruyucuları, kesmek için yaşlı ve hasar görmüş ağaçları dikkatli bir şekilde seçiyor ve böylece ekolojik denge korunuyordu. Bitkiler, daima her türden en çok olan dönemlerde toplanıyordu

Çiftçiler tarlalarının ve bitkilerinin bakımından büyük haz alıyorlardı. İnsan atıkları bir hazine olarak görülürdü; her aile tarafından dikkatlice toplanır, tarım alanlarına gübre olarak götürülür ve zenginliğinin toprağa dönmesi sağlanırdı. Hasattan kalan saman atıklarının yayılması ve tarlaların periyodik olarak sulanması zararlı otların temizlenmesini de gereksiz hale getiriyordu ve tüm toprak zengin ve verimli hale geliyordu. Meyve ve sebzeler gereksinim duyulan mal ve hizmetler için merkezi pazar yerlerinde satılıyordu.

Pazar yerleri çok güzel sanat ve el işleriyle doluydu. İnsanlar birbirlerini sokaklarda ve evlerinde spontane müzik, şarkı, dans ve oyunlarla eğlendiriyordu. Yüzme, koşma, jimnastik, okçuluk ve diğer tüm oyunlarda atletler cesaretlendiriliyordu. İnsanlar güçlü, cesur ve mutluydu.

Şifa verici özel bir grup (doktorlardan, kimyagerlerden ve kutsal kişilerden oluşan) parfümler, ilaçlar, tütünüler, bitkisel içecekler ve yağlar hazırlıyorlardı. Özel bitkiler, kökler, çiçekler, ağaç kabukları ve reçineler toplanıyor ve özel bir şekilde damıtılıyor veya hazırlanıyordu. Güzel kokular yaşamın her alanına nüfuz etmişti. Şifa verme, bitki özlerinin gücü, şifacılar tarafından doğru bir şekilde uygulanarak ve yaşam yolunun bütünlüğü içinde kolaylıkla sağlanabiliyordu.

Krallık, hizmet ettiği insanların ve kaynakların iyiliksever bir şekilde yönetilmesi konusunda eğitilmiş bir kral tarafından yönetiliyordu. Kral, bilgeliği ve bağlılığı krallığın huzurunu sağlamak olan kutsal kişiler tarafından eğitilmiş ve yetiştirilmişti. Krallık kendi kendine yeterli olduğu halde kral, komşu krallıklarla

mal ve kültürel değişimler için cesaret veriyordu. Barış ve mutluluk, krallığın en büyük ihracatıydı. Yaşam hoş ve her şey iyiydi. Krallık belki yeniden yaratılabilir.

ŞİFA VERME UYGULAMALARININ ÖĞRETİLMESİ

Bir doktorun bekleme salonunda üç hasta oturmaktaydı. Üçü de eklem iltihabından şikayetçiydi, fakat üçü de farklıydı. Uzun ve zayıf bir kadın olan birinci hasta doktora ilk kez geliyordu. Sandalyesinden kalktığı anda eklemleri çatırdadı; muayene odasına doğru açıkça belli olan bir ağrı ve sertlik-katılıkla hareket etti. Hekim hastayı muayene ettikten ve durumuna ilişkin şikayetleri dinledikten sonra hastaya nemli sıcak, toksin giderici diyet ve ilaç haline getirilmiş susam yağı ile masaj önerdi. Kolonların her gün **castor** yağı ve bitkilerle temizlenmesine özel bir özen gösterildi. Bir hafta sonra hastaya taze meyve ve sebzeyi yasaklayan ve büyük oranda süt ürünlerinden ve zengin yağlı yiyeceklerden oluşan bir diyet verildi.

İkinci hasta, parlak-kırmızı yüzlü, orta yapılı bir erkekti ve odadaki diğer herkes kendini rahat hissederken o biraz sıcaklamış görünüyordu. Sindirimi rahatlatmak için bitkiler önerildi. Ağrı verici eklemleri için serinletici yiyeceklerden oluşan özel bir diyet ve soğuk kompres önerildi. Onun diyeti protein, yağ ve fermante edilmiş süt ürünlerini yasaklarken bol miktarda taze sebze, meyve ve tatlı yiyecekleri içeriyordu.

Üçüncü hasta, geniş yapılı, biraz kilolu bir kadındı ve belirgin bir şekilde şişmiş ve su toplamış bacaklarıyla sebatla doktorun muayene odasına doğru hareket etti. Doktor, sindirimi canlandırmak için baharatlı bitkiler ve şişmiş eklemler için alkolle karıştırılmış kızıştırıcı bitkisel yağlarla masaj önerdi; hastanın

diyetinde şeker, süt ürünleri ve yağlı besinler kesin bir şekilde yasaklanmıştı.

Bu nasıl mümkün olabilir? Aynı hastalığa sahip    hasta, nasıl olur da farklı şekillerde ve görünüşte  elişkilli olan tarzlarla tedavi edilmektedir? Bunun nedeni, hekimin Ayurveda'yı uygulamasıdır. Hekim,    eklem iltihabı sorunu değil,     de eklemleriyle ilgili sıkıntıları olan metabolik olarak farklı    insan görmektedir; onların her birinin farklı semptomları ve dolayısıyla her birinin de farklı türde bir tedaviye gereksinimi vardı.

BÖLÜM ALTI

TOKSİNLER VE HASTALIKLAR

Metabolizma, vücuda enerji sağlamak için hammaddelelerin mideye indirilmesi (yutulması) ve yakılmasıdır (kimyasal olarak). Yanmaların tümü, vücuttaki yanma da dahil, atık üretir ve bu atıkların eliminasyonu için doğal kanallar vardır. Ayurveda bu atık ürünleri “ama” olarak adlandırır. İnsan metabolizmasının atıkları vücutta akciğerler, cilt, karaciğer, kolon ve böbreklerde yer alır. Sanayi çağında, vücudumuzdaki normal metabolik atık ürünlere ek olarak ağır metaller, böcek ilaçları, bitki ilaçları, gıda katkıları ve gıda koruyucuları gibi her tür toksik atık türü de vardır. Bu atıkların tümü metabolizmamıza yiyecek, su ve hava yoluyla girebilirler. Bilim, bu birikmiş atıkları “toksik yük” olarak adlandırır.

Büyük bir çoğunlukla, yaşam tarzımız bu atıkların doğal eliminasyonunu sağlamaz. Harvey Diamond “*Fit For Life Yaşama Uygun*” kitabında vücudun doğal eliminasyon döneminin gece başladığını ve günün ilk yemeğine kadar sürdüğünü belirtmiştir. Çağımızın geç yemek yeme, gece yarısı atıştırmaları ve çok erken kahvaltı uygulamaları bu eliminasyon zamanını kısaltır. Sabahтан öğlene kadar eliminasyon sürecini uzatmak için meyva ve hafif yiyeceklerin yenmesini önerir. Bu, özellikle toksik ve fazla kilolu kişiler için uygundur.

Ayurveda, toksinlerin oluşmasındaki ilk adımın sindirim ateşindeki azalma olduğunu kabul eder. Küçük bir alev gibi, üzerindeki yakıtı tamamen yakamaz, ve arkasında kalın bir duman tabakası bırakır. Tam olarak gerçekleşmeyen bir sindirimin atıkları Vata tarafından her vücudun kendine özgü zayıf bölgelerine taşınır, önemli kanal ve damarların tıkanmasına neden olur.

Ayurveda, eğer bir zayıflığımız yoksa dosha'ların hastalığa yol açmayacağı bir düzeye artırılabilceğini öğretir. Fakat biz birçok zayıflığa sahip olduğumuzdan dengemizi sürdürmek daha kritik bir öneme sahiptir. Eğer fazla dosha'lar ve ama'lar (atık ürünler) kalbe taşınırsa kronik kalp hastalıkları ortaya çıkar. Eklemle taşınırsa doktorlar eklem iltihabı olduğumuzu söylerler. Nereye giderlerse hastalık oradadır.

HASTALIKLARIN ALTI AŞAMASI

Hastalıkların birbirini izleyen altı aşaması vardır. Hastalıklar hemen ortaya çıkmaz; “ani bir kalp krizi” diye bir şey yoktur. Dengesizlikle geçen yıllar ve ihmal, bu durumu yaratır.

Hastalıkların birinci aşaması **“birikme (akümülasyon)”** olarak adlandırılır ve dosha'larda bir dengesizlik olduğunda ve vücudun belirli bölgelerinde yapılandığında başlar. Bu durum, uygun olmayan diyet, yaşam tarzı, düşünceler veya hisler nedeniyle oluşabilir.

İkinci aşama, **şiddetlenme (güçlenme, alevlenme)**, damlayan bir musluğun altındaki su kovaı gibi dosha'ların taşımaya başladığının işaretidir.

Üçüncü aşama, **yayılma**, fazla dosha'nın vücutta hareket etmesidir. Bu aşama boyunca, vücudun değişik bölgelerinde ve değişik zamanlarda semptomların tümü görülür _ belirsiz

semptomların hasta veya doktor tarafından fark edilmesi zor olabilir.

Dördüncü aşama **yeniden yerleşme (bölgeselleşme)** olarak adlandırılır. Bu aşama, dengesiz hale gelmiş dosha'nın belirli bir alana yerleştiği ve daha ciddi semptomlara neden olmaya başladığı aşamadır.

Beşinci aşama, **ortaya çıkma, belirme (manifestation)**, fazla dosha'nın artık yerleştiği ve belirli bir hastalık olarak tanımlanabildiği aşamadır.

Son aşama **yıkım, bozulma (disruption)** olarak bilinir, çünkü ortaya çıkan hastalıklar bireylerin sağlıklarını bozmaktadır. Bu aşamada hekim, neyin yanlış olduğunu kesin olarak belirler ve hastalığın adını koyar.