



Ossi Viljakainen

Ayurveda-asiantuntija

www.ayurvedaklinikka.fi



Muistiinpanot on kirjoitettu tavallisen TerveysSummit-katsojan toimesta toisille katsojille. Huomioithan, että muistiinpanot EIVÄT ole lääketieteen ammattilaisen kirjoittamat ja oikeellisin tieto on aina haastattelussa, jonka pohjalta muistiinpanot on tehty! TerveysSummit ei ole vastuussa elämäntapamuutoksista, tai mistään muista toimista jotka näiden muistiinpanojen pohjalta tehdään.

Ayurveda-lääketieteen ratkaisut nykyajan ongelmiin

Ayurveda on "tieto elämästä" eli muinainen intialainen tiede, joka on saanut alkunsa noin 7000 vuotta sitten. Se on ihmiskunnan ensimmäinen systemaattinen lääketieteellinen järjestelmä. Myöhemmin kehittyivät kiinalainen, arabialainen, kreikkalainen ja Hippokrateen lääketiede ja sitä kautta moderni lääketiede.

Ayurveda on lääketiedettä, joka painottuu vahvasti ennaltaehkäisevään terveydenhuoltoon. Ayurvedassa on 8 haaraa: yleislääketiede, nenä-, kurkku-, korva- ja silmäsairaudet, naisten taudit ja synnytysoppi, lasten taudit, vanhusten taudit, (johon kuuluu virillisointi- ja vitalisointiterapia) seksuaalilääketiede, toksikologia ja psykiatria. Nämä kaikki kuuluvat ayurvedalääkärin perusopintoihin. Jatko-opinnoissa valitaan lisäksi jokin erikoisala, johon erikoistutaan.

Ayurvedaan kuuluu 8 päähaaran lisäksi farmakognosia eli yrttien tunnistusoppi, farmakologia, missä tutkitaan rohtoina käytettäviä materiaaleja, farmasia eli lääkkeiden valmistusoppi, sekä hoitotiede, missä käsitellään kaikki manuaaliset terapiat. Ayurveda on valtavan laaja kokonaisuus.

Viljakainen tutustui ayurvedaan mennessään Helsingissä ayurveda lääkärin vastaanotolle, joka myöhemmin kutsui hänet luokseen vierailulle Intiaan. Viljakainen kävi Intiassa myös Deeper Ayurveda kurssikokonaisuuden, jossa hän opiskeli ayurvedan alkeet ja innostui aiheesta lisää. Hän opiskeli ayurvediseksi lääkäriksi yksityisten instituuttien kautta.

Olemme kaikki erilaisia ja ayurveda käyttää tyypittelyyn vataa, eli ilmaa, pittaa eli tulta ja kaphaa eli vettä/maata. Vatatyypin ihminen on sirorakenteinen, yleensä hoikka tai taipuvainen alipainoon, ja hän on luova, taiteellinen ja värikäs luonne, joka on paljon liikkeelle.

Pittalla on keskivertoinen ruumiinrakenne ja hän on atleettinen, määrätietoinen, päämäärähakuinen, voimakastahtoinen ihminen, joka haluaa suorittaa ja saada asioita valmiiksi. Kapphalla on suuret luut ja suuret lihakset ja yleensä enemmän rasvakudosta. Hän on rauhallinen, sopuisa ja tunteellinen.

Jokaisella näistä on omat tyyppilliset vaivansa. Vatan ongelmana on kuivuus; esimerkiksi kuiva iho, hilsettä päänahassa, kuivat hiukset, kuivuutta suussa ja ummetusta. Hän voi myös olla epävarma, pelokas ja hänen unensa saattaa häiriintyä helposti.

Pittan ongelmat johtuvat liiasta tulesta ja hänellä voi olla erilaisia tulehduksia ihossa, tai vaikkapa silmätulehduksia, herkkä ruuansulatus, ruuansulatusongelmia, ilmavaivoja, turvotusta, närästystä, ihottumia ja varhaista hiustenlähtöä.

Kapphan ongelmat johtuvat aineenvaihdunnan hidastumisesta. Hänelle kertyy helposti painoa, nestettä ja turvotusta ja hänen kolesterolinsa ja verensokerinsa voi kohota kohoaa ja munuaisten toiminta laiskistua. Hänen heikkoja kohtiaan ovat myös munuaiset, virtsatiet ja keuhkot.

Kukin tyyppi voi noudattaa omalle tyyppilleen suositeltavaa ruokavaliota, jolloin hän pysyy paremmin terveenä ja saa ennaltaehkäistyä sairauksia. On myös eri tyyppien eli doshien sekoituksia. Doshan tietäminen auttaa ruokavalion, elämäntapojen ja sopivien yrttien valinnassa.

Ayurvedalla on näkemys pandemiaan. Yhdessä noin 2500 vuotta sitten kirjoitetussa kirjassa löytyi luku nimeltään Epidemics, jossa pandemian kerrotaan tulevan sen seurauksena että ihminen on saastuttanut maan, ilman, ja veden ja sekoittanut vuodenajat. Ihmisen sairastuttaa erittäin pieni mato tai loinen. Tämä loinen hakeutuu ihmisen hengitysteihin aiheuttaen kuivan yskän. Se voi myös aiheuttaa suolisto-oireita, verenvuotoa ja muita oireita.

Pandemian ennaltaehkäisyyn ja hoitoon käytetään normaaleja hoitomenetelmiä. Intiassa on tehty paljon kliinisiä tutkimuksia Koronan hoidosta ja ennalta ehkäisystä. Siellä on myös rekisteröity muutama yrttipohjainen lääke ja niille on saatu virallinen markkinointilupa.

Ayurvedassa sairaudella on 6 vaihetta. Ensimmäinen on kertyminen, eli jokin kyseinen dosha kertyy henkilöön. Jokaisella doshalla on oma astiansa, jonne kertyy tiettyä doshaa ja nesteen pinta maljassa nousee. Seuraavassa vaiheessa astia on tullut täyteen ja vesi roiskii yli ja tämä on ärtymisvaihe. Kahta ensimmäistä vaihetta tapahtuu jatkuvasti ja sitten ne taas tasaantuvat. Tämä on normaalia sykliä, jossa keho korjaa itse itseään.

Mutta jos ihminen ei korjaa toimintaansa, niin tulee kolmas vaihe, jolloin dosha lähtee liikkeelle ruuansulatuskanavasta, etsien jotain heikkoa kohtaa mihin asettua. Neljäs vaihe on uudelleen sijoittuminen, jossa se löytää jonkun heikon kohdan mihin se asettuu. Tässä vaiheessa ei vielä ole diagnosoitavaa sairautta. Vasta viidennessä sairaus puhkeaa ja se todetaan modernissa lääketieteessä. Sitä ennen on vain epämääräisiä oireita. Moderni lääketiede ei pysty diagnosoimaan sairautta vaiheissa 1-4. Ayurveda kartoittaa jo ensioireita mahdollisesta tulevasta sairaudesta. Vaihe 6 on komplikaatiot.

Psoriasisista käsitellään omana sairautenaan ja siihen on olemassa oma hoitoprotokollansa. Se on vaikein ihotauti ja sen hoitamiseen kannattaa varata vähintään 3-4 viikkoa aikaa. Siihen voi joutua ottamaan useamman hoitajakson. Hoidon jälkeen on todella tärkeää noudattaa tarkasti ohjeita ja ruokavaliota, koska keho on herkässä tilassa hoitajakson jälkeen. Psoriasis uusiutuu helposti. Kannattaa mennä heti vastaanotolle huomattessaan ensimmäisiä oireita.

Oman kehotyyppin pohjalta pystyy ymmärtämään, millainen ruokavalio on itselle hyväksi ja mitkä ruoka-aineet eivät edistä omaa hyvinvointia. Jos dosha on joutunut epätasapainoon niin kehon luontainen älykyys häiriintyy, jolloin voi tulla esimerkiksi outoja mielitekoja.

Ne joilla on saman verran kaikkia kolmea doshaa, ovat pääsääntöisesti terveitä, heillä on hyvä immunitetti ja heidän ei tarvitse noudattaa tietyn tyyppin ruokavaliota. Mutta sitten kun he sairastuvat niin yleensä he sairastuvat pahemmin, jolloin heidän parantaminen voi olla vaikeampaa. Tälle kehotyypille on tärkeää noudattaa eri vuodenaikojen ruokavaliota. Keväällä on kapphan, kesällä pittan ja syksyllä ja talvella vatan vuodenaika.

Viljakaisella on Töölössä ayurveda klinikka, jossa hän pitää vastaanottoa. Hän on pitänyt vastaanottoja myös Tampereella ja Turussa. Myös nettisivun www.ayurvedaklinikka.fi kautta voi varata ajan.

Eräällä Viljakaisen asiakkaalla oli migreeni ja hän kertoi kokeilleensa kaikki lääkärin määräämät lääkkeet vuosien ajan ja käynyt läpi myös kaikki mahdolliset luontaishoidot, eikä ollut saanut niistä apua. Ayurvedasta hän löysi avun ja parani lopulta 95-98 prosenttisesti migreenistään.

Vatalle paras öljy on seesamöljy koska se on lämmittävä öljy. Pittalle sopii kookosöljy ja talvella seesamöljy. Kaphha ei välttämättä tarvitse öljyä mutta voi käyttää tarpeen mukaan kookosöljyä, seesamöljyä tai muuta öljyä.

Kaikkien doshien kannattaa aamuisin tehdä kielen kaavinta, jossa kieli puhdistetaan huolellisesti. Kielessä on kaikkien sisäelinten heijastinpisteet ja kun kaavimme sen niin annamme sille samalla pienen hieronnan.

Pitta tyyppit unohtavat usein juoda vettä ja heidän pitää muistuttaa siitä itseään. Heidän tekee usein mieli makeaa kun on jano. Pittan on hyvä juoda aamuisin lämmintä vettä, jolloin myös suolisto lähtee käyntiin.

Ayurveda suosittaa tekemään meditaatiota oman mielen hallinnan kehittämiseksi ja stressin poistamiseksi. Kylmänä vuodenaikana ei kannata syödä paljoa raakaruokaa, mutta kesällä sitä voi nauttia enemmän. Talvella keho tarvitsee enemmän ruokaa kuin kesällä.