

# Ayurveda kunci kesehatan secara semulajadi

**Ayurveda** merupakan sistem penjagaan kesihatan holistik yang tertua di dalam sistem perubatan yang di amalkan di India untuk lebih 5,000 tahun. **Ayurveda** ataupun lebih dikenali sebagai “perubatan langit” berasal dari perkataan Sanskrit iaitu “ayus” (kehidupan) dan “ved” (pengetahuan) dan ianya memberikan pandangan yang komprehensif kepada kehidupan yang sihat terutamanya dalam kehidupan moden ini.

**Ayurveda**, juga dikenali sebagai perubatan alternatif mewakili sains kehidupan dan berasal daripada tradisi Vedik dari India . Berdasarkan daripada prinsip kehidupan yang abadi, sistem kesihatan yang holistik ini merangkumi lapan cabang pengetahuan. Cabang utamanya melibatkan simbiosis minda, jasmani dan rohani. Sebarang ketidakseimbangan dalam sintesis ini boleh mendatangkan penyakit. Sistem perubatan lampau ini akan mengembalikan keseimbangan diantara badan dan habitatnya dengan mewujudkan persekitaran kesihatan yang optimum.

Di India, seni perubatan **Ayurveda** mula disebarikan pada kurun ke-6 SM ke Tibet, China, Mongolia, Korea dan Sri Lanka oleh sami-sami Buddha yang mengembara ke tanah berikut. Walaupun kebanyakannya tidak lagi wujud dalam bentuk yang asal, kesannya masih boleh dirasai menerusi beberapa konsep baru.

Sejak beberapa lama, **Ayurveda** telah mempengaruhi sistem perubatan kuno Cina, sistem perubatan Unani, dan juga sistem perubatan humoral yang dipraktikkan oleh Hippocrates di Yunani. Pengetahuan terkini mengenai sistem perubatan kuno India ini diperolehi daripada Charaka Samhita (walaupun terdapat versi terdahulu, Charaka Samhita yang terkini dianggarkan berasal dari kurun 1 SM), Astanga Hridaya dari Vagbhatta (kira-kira 500 SM) dan Susruta Samhita( Susruta Samhita dipercayai berasal daripada kurun-kurun terakhir

Sebelum Masihi versinya yang terkini telah ditetapkan oleh pengkaji pada kurun ke-7 SM).

Tiga teks klasikal ini menerangkan tentang prinsip dan teori asas dari mana perubatan alternatif ini berkembang, Ianya menerangkan kepelbagaian maklumat klinikal serta pembedahan dan diperkaya dengan kajian terkini berkenaan dengan pengurusan pelbagai jenis penyakit.

Konsep tubuh badan

Menurut **Ayurveda**, tubuh badan dilihat sebagai alam mikrokosmik yang terdiri dari elemen-elemen asal (panchamahabhutas) – eter (akasha), udara (vayu), api (agni), udara (jala) dan tanah (prithvi) – bergabung untuk membentuk tiga humor (doshas), yang juga dikenali sebagai angin (vata), choler (pitta) and kahak (kapha).

Setiap dosha mempunyai kualiti dan fungsinya yang tersendiri di dalam badan. Keseimbangan di antara dosha akan menentukan konstitusi (prakriti) dan imuniti terhadap penyakit. Konstitusi ini di pengaruhi oleh tenaga api dalaman (agni) dan fungsi usus (kostha) seseorang.

Tujuh tisu (dhatu) dan sisa buangan (malas) melengkapkan bentuk fizikal badan dan rangkaian saluran untuk mengedar cecair dan khasiat disekeliling badan. Tiga konstitusi universal yang berkait-rapat atau lebih dikenali sebagai tiga gunas – suci (sattva), aktiviti (rajas) dan kepejalan (tamas) dapat mempengaruhi tahap kesihatan dan kualiti minda. Penyakit boleh berlaku sekiranya gaya hidup, faktor minda ataupun faktor luaran menyebabkan ketidakseimbangan pada satu atau lebih komponen diatas.

**Ayurveda** Pada Hari Ini

**Ayurveda** berfungsi berdasarkan petua dari pelbagai bahan yang terkandung dalam sayur-sayuran, dan zat-sat mineral yang

mempunyai khasiat perubatan yang tertentu. **Khasiat perubatan** dalam bahan-bahan tersebut telahpun di dokumentasikan oleh pengamal dulu dan telah digunakan untuk mengubat penyakit dan memelihara tubuh badan. Perubatan Ayurveda dihasikan daripada ramuan herba dengan kombinasi lain-lain mineral dimana bahan-bahan tadi dibersihkan terlebih dahulu sebelum digunakan untuk tujuan perubatan.

Hari ini, **Ayurveda** mula mendapat sambutan di Negara Barat . Kajian menunjukkan ianya berkesan dalam merawat pelbagai penyakit termasuk ketidakhadaman dan masalah kulit dan ginekologi. Teknik Ayurveda dikatakan berkesan dalam membantu masalah sengau, sistem penghadaman yang lembap dan tekanan kehidupan.

Pesakit diklasifikasikan berdasarkan bentuk tubuh badan atau prakriti yang mana ianya ditentukan oleh kandungan dalam tiga doshas tersebut. Penyakit dan keuzuran dianggap sebagai ketidakseimbangan dalam dosha. Rawatan akan ditujukan untuk mengembalikan keharmonian ataupun keseimbangan kepada sistem badan dan minda.

K-Ayurveda adalah rangkaian produk herba **ayurveda** yang di pasaran oleh K-Link International. Terdapat 14 jenis produk yang di pasaran berdasarkan penyakit yang di hidapi oleh seseorang. Bagi melengkapkan konsep kesihatan K-Link iaitu CBA (Cleansing, Balancing & Activating), K-Ayurveda menawarkan kombinasi 3 produk utamanya iaitu AyuLax, AyuVigo (lelaki) atau AyuVita (wanita) dan AyuLite.

Untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang Ayurveda, K-ayurveda dari K-Link International sila hubungi Khairul di +6 012-5396213 .

