

## Ciljevi Ajurvede

Postoje dva komplementarna cilja ajurvede. Prvi je održanje zdravlja kod zdravih osoba. Ovo podrazumeva specifičnu dijetu i način ishrane, higijenu, životne navike i vežbanje. Sleđenje ovih vodilja omogućava zdravoj osobi da održi zdravo stanje i produži životni vek. Drugi cilj je lečiti one koji su oboleli. Ovo se odnosi na brojna oboljenja, njihove uzroke, dijagnostikovanje, i lekove koji leče bolest i sprečavaju njenu ponovnu pojavu.

Iako su oba ova cilja povezana, primarni fokus ajurvede je očuvanje zdravlja. Ovo se čini svakodnevno pomoću odgovarajuće dijetete i stila života koji omogućavaju telu i duhu da ostanu čisti i stabilni. U ovakvom stanju oboljenje neće imati pogodno tle da se razvije.

Pacijent koji se tretira po principima ajurvede se posmatra kao PURUŠA, a ne samo kao telo. Puruša je celovitost tela, uma, duha i čula. Ajurvedski terapeuti ciljaju da postignu zdravlje kod pacijnta, a ne samo da umanje simptome. Pristup je takav da se ustanovi glavni uzrok i eliminiše što omogućava pravo izlečenje.

Osnova ajurvedskog lečenja je blizak odnos sa pacijentom i saosećanje sa njegovim tegobama. Lečenje nije moguće bez dobre saradnje između terapeuta i pacijenta. Za vreme tretmana terapeut razvija intimno razumevanje svih aspekata fizičke, fiziološke i emocionalne prirode kako bi ustanovio uzrok. Sa pacijentom se postupa dostojanstveno, kao posebnom individuum koja je u stanju da se oporavi u potpunosti sa puno brige i podrške.