

Klassificering av örter

- Namn på örten
- Form (rupa)
- **Kvalité (guna) – Rasa, Virya, Vipaka, Prabvha –effekt på Obalans (Vikruti) o födelsekonstitution (prakruti). Födelsekonstitution beskrivs av ordet Dosha, och det finns 3, Vata, Pitta och Kapha.**
- Aktivitet (karma)
- Terapeutisk effekt (prayoga)

Kvalité (guna)

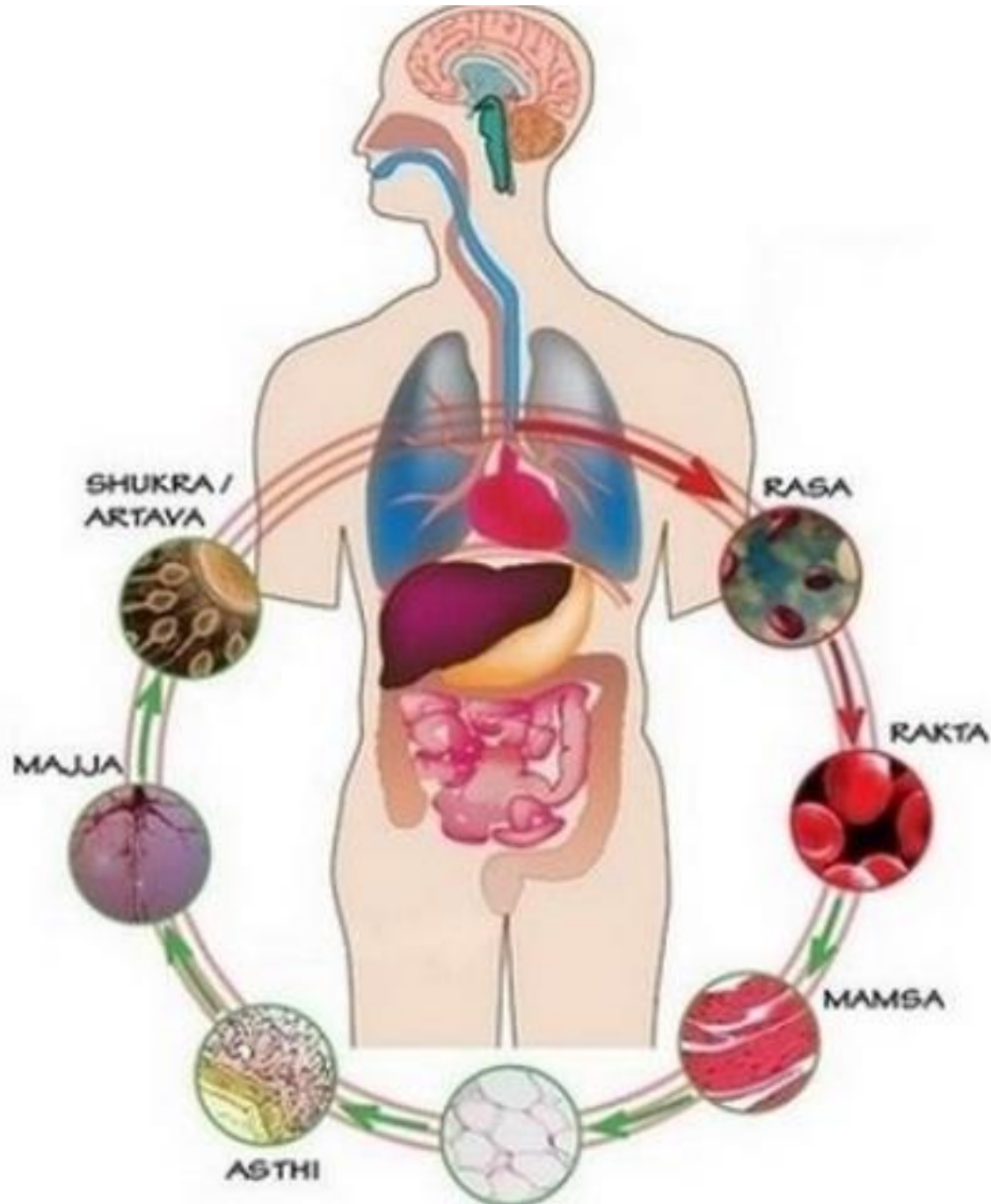
- **Rasa:** Söt, sur, salt, kryddig/stark, bitter, kärv (astringent)
- **Virya;** egenskap som tillåter den terapeutiska egenskapen. Kan verka sammandragande eller expanderande på srotas (vilket i sin tur får en dosha att öka eller minska. En dosha som redan är överaktiv behöver därför en ört som har en sammandragande verkan på srotas). Denna effekten har störst verkan och är alltså viktigast att känna till.
- **Vipaka;** långvarig terapeutisk verkan efter matsmältningen och separationen (2nd stage of digestion). Söt –söt, sur-sur, salt- söt, stark, bitter och kärv blir staka. **Söta blir tung, sur & stark blir lätt**
- **Prabhva –örtens magiska läkande egenskaper som ej kan förklaras med ovanstående**

Anupana exempel

- Väljs utifrån Praktuti eller Vikruti och sedan vävnad/organ
- Lika ökar lika, ngt som ska till blodet används blod
- Exempel på Anupana är vatten, mjölk, ghee, honung och alkohol (tinktur)
- Vatten: blodplättar (rasadhata), blod (raktadhata), urinary system (mutravhasrota), Water channels (ambhuvahasrota) or matsmältningssystemet (annuvahasrota)
- Mjölk: rasa (blodplättar), sukra (fortplantningsorgan/vätskor), rakta (blod) PV-, K+ för komjolk,,; VK-, P+ för getmjölk
- Ghee: meda (fett) sukra PV-, K+
- Honung; rakta, meda KV-, P+

Vad man tar hänsyn till vid rekommendationer av örtmedicin

1. Praktuti –kroppskontstitution
2. Vikruti –obalnas
3. Agni –matsmältningsselden /förmågan (som bestäms av Praktuti & vikruti)
4. Dhatu / Srota organ/vävnad och kanal; var obalansen finns samt vilken väg den tagit
5. Sjukdomens natur och stadie (6 stadier av sjukdom): akut eller kronisk
6. Guna –sattva, rajas, tamas –mental tillstånd
7. Bala; styrka
8. Vaya –ålder
9. Kön –man eller kvinna
10. Säsong och miljö



- 1. Sanchaya (Accumulation) The first stage of the disease, Sanchaya, is akin to the slow accumulation of toxins in your body.
- 2. Prasara (Spread)
- 3. Prakopa (Aggravation) in Disease Progression ...
- 4. Sthana Samshraya (Localization) in Disease Progress
- 5. Vyakti (Manifestation)
- 6 The concluding phase, termed "Bheda," signifies the disease's progression from an acute phase to a chronic one.

Samprāpti Symptoms and the Doshas

Stage	VĀTA	PITTA	KAPHA
Sañchaya	Bloating, gas Constipation Dryness, cramps Coldness Anxiety and insomnia	Acid in the stomach Yellowing of eyes, urine, and stool Sensations of heat Irritability Bitter taste in the mouth Loose and smelly stools	Sluggish digestion Lethargy Paleness Heavy limbs / head
Prakopa	<i>Intensified Sañchaya signs plus:</i> Stiffness in the body Tingling in hands / feet Talking excessively / fast Facial tension Sensitivity to sound Aversion to cold food Increased peristalsis Fleeting muscle pain	<i>Intensified Sañchaya signs plus:</i> Sour taste in the mouth Sweat smells sour Increased thirst Critical or angry speech Burning during urination Yellow eyes and/or skin Increased desire for alcoholic beverages/cold beverages	<i>Intensified Sañchaya signs plus:</i> Noticeable loss of appetite Increased secretions Sticky oral cavity and skin Mental lethargy Greediness Eating and sleeping more Whitish coating the tongue Feeling 'heavy'
Prasara	Vāta can spread to the skin, to the ears, air passages, intestines, bone, thighs, and pelvic cavity.	Pitta can spread to the skin, eyes, liver, brain (grey matter), plasma, blood, heart, and spleen.	Kapha can spread to the lungs, joints, brain (white matter, plasma, sinuses, pancreas, and tongue.
Sthāna Samsraya	During this stage, the aggravated dosha will tend to move into a khāvalgunya (defective space) in a dhātu. If the dhātu agni is weak, the dosha will change the qualities of the dhātu, affecting cellular intelligence. If dhātu agni is strong the dosha will return to the GI tract. If not, purva rupa (prodromal signs and symptoms) will become clear and the dosha becomes localized in the dhātu.		
Vyakti	In this stage the dosha manifests in the dhātu, overwhelms it, and changes its qualities. Cardinal signs and symptoms will be observed in this stage and one may see exactly which gunas (attributes) of the dosha are the most prevalent in the disease. In both the 4th and 5th stage the qualities of the doshas affect the functions of the dhātus as well as the srotamsi and organs. This is normally the point at which people realize something is wrong and seek medical attention.		
	In this stage, structural changes manifest. Complications in other organs, dhātus or systems become evident. It's the final expression of the disease. In this stage the tissue is affected or destroyed as well as its surrounding areas and their		

Principer

- V P K kallas gemensamt för dosha och betyder ordagrant det som kan komma i och ur balans.
- De tre doshorna är Vata (rymd och luft) Pitta (eld, vatten) Kapha (vatten, jord)
- Om klienten har symptom är det (oftast) för att V, P eller K -energin i kroppen har ökat (-principen lika ökar lika)
- Vi behöver därför balansera genom att sänka det som är förhöjt- därför står det efter örten vilken effekt det har på V P K,
- Tex triphala: VK – P+ Ama – betyder att det sänker en föröjd Vata och Kapha obalans, den ökar Pitta (över tid men kan vara ok ett tag) och minskar Ama (slaggprodukter)

Triphala: haritaki, bibitaki, alamaki

- Bitter, astringent, söt/värmande/söt
- VK – P+ Ama -
- Vävnad: lever, blodcirkulation, matsmältningssystemet
- Action: stimulerar aptit, antibakteriell, antiviral,
- Indikationer: ama, högt blodtryck, astma, allergier, hosta, diarré, förstoppning, oro, inflammationer, leverproblem, infektioner
- Kontraindikationer-
- Anupana: vatten kväll
- -kombinera med Ashwagandha;

Ashwaganda

- Bitter, astringent, söt/värmande/söt
- VK – P+ Ama +
- Vävnad: muskler, fett, ben, benmärg, nerver, reproduktionsorgan
- System: reproduktions -, nerv-, andning
- Action: tonic, föryngring, afodiasakum, nervlugnande, sedative, sammandragande
- Indikationer: trötthet, nedsatt sexuell lust/förmåga, utmattning, åldersrelaterade problem, minnesproblem, insomni, MS, rheumatism, hudproblem, hosta, andningsproblem, anemi, trötthet, infertilitet, sömnsvårigheter
- Kontraindikationer: hög ama och dålig matsmältning
- Anupana: mjölk, medicated ghee
- Kan kombineras med Triphala

Trikatu, svartpeppar, ingefära, pippali

- Stimulerande för agni -matsmältningsselden
- Bränner Ama –toxiner
- Indikationer: Ama; gaser, obesitas, slaggprodukter
- Kontraindikationer: graviditet och hög pitta
- Tas 15 minuter innan måltid
- Smak (rasa) het
- Energi (virya) värmande
- Vipaka (post digestive) Värmande
- Guna; lätt, torr
- Terapeutisk effekt (Praphava); reducerar ama –hjälper till med utsöndring av galla, föryngrande för Kapha – supportar lungor och hjälper andningen
- Kan kombineras med triphala- bihåleinflammation, viktreducering

Gilroy/Guduci

- Bitter, astringent, söt/stark/söt
- Effekt på doshor: VPK =
- Vävnad: blod, fett, reproduktion (hjärta, lever,)
- System: cirkulation, matsmältning, reproduktion
- Effekt: Bitter tonic, immunförsvärshöjande, antioxidant, urindrivande, afordiasakum, föryngring, antiheumatic, blodrenande
- Indikationer: Covid, urinvägsinfektion, feber, konvalescens, malaria, hyperacidity, hepatit, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, tuberkulos, artrit, gout, hudsjukdommar, hemmoroider
- Kontraindikationer: ej vid graviditet ej autoimmun sjukdom (ej om du tar mediciner för att sänka blodsockernivå –håll koll o prata med läkare)
- Bra för immunförsvaret, epstein bar virus, kronisk trötthet
- Tas med ghee för att minska vata, socker för minska pitta, honung för reducera kapha

Liver Kidney; Bhumyamalaki, Katuki, Punarnava Rot

- Effekt; matsmältning –ökar metabolismen, viktreducerande, stärker hudens lyste, fettlever, blodbrist och hepatit A, B, C, njursten

Complete flexibility Motha, Ashwagandha, Guduchi och Tulsi

- Indikationer; smärta och inflammation i lederna,
- AnupanaGhee, mjölk, socker