

## סילבוס שנה א'

### איורודה

#### קורס ראשון – מבוא לאיורודה

- Purusha- prakruti – פילוסופיה איורודית
- חמשת האלמנטים בטבע ובגוף שלנו
- Dosha – שלושת האנרגיות שפועלות בגוף
- Sub dosha – אופן הפעולה של הדושות באזורים השונים בגוף
- זמן
- Samanya vishesh sidhanta – עקרונות איורודים
- גוף האדם ע"פ האיורודה –
  - 7 הרקמות
  - Agni - אש העיכול
  - Mala – הפסולת של הגוף
  - Ama – רעילות שנוצרת במערכת
- מערכת העיכול באיורודה

#### קורס שני - Prakriti

- Prakriti – הטיפוסים באיורודה
- Vikruti – המצב הנוכחי
- Guna - התכונות
- תזונה –
  - ששת הטעמים
  - אכילה בריאה ע"פ האיורודה
  - אכילה לפי הטיפוסים

#### קורס שלישי – האדם הבריא – swasta vruta

- אורח חיים בריא –
  - שינה
  - שעות היום לפי הדושות
  - עונות השנה
  - פעילות גופנית מותאמת
  - סדר יום

קורס רביעי – לטפל בעצמי

- צמחי מרפא
- תבלינים ופתרונות מהמטבח
- תזונה כדרך לריפוי
- איך לחזק את המערכת החיסונית
- אוג'ס, טג'ס – מערכת החיסון
- הגנות של התודעה