

Дмитрий Барышев

КАК ПОДОБРАТЬ  
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**  
НА ОСНОВЕ  
**АЮРВЕДЫ**



Дмитрий Барышев

**Как подобрать здоровый образ  
жизни на основе аюрведы**

«Издательские решения»

**Барышев Д.**

Как подобрать здоровый образ жизни на основе аюрvedы /  
Д. Барышев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-934702-2

В этой книге автор кратко описал основные природные качества, влияющие на человека. Даны ясные рекомендации по подбору здорового образа жизни на основе аюрvedы. Древние знания, переведённые с санскрита, давно описали, что нужно делать для поддержания здоровья. Но во многих книгах эта информация очень растянута и размыта. Здесь же текст написан в духе древних шлок, т. е. основное и по существу. Книга будет полезна всем, кто хочет вести здоровый образ жизни правильно.

ISBN 978-5-44-934702-2

© Барышев Д.  
© Издательские решения

# Содержание

1. Введение	6
2. Три стадии здоровья	8
3. Термины и понятия	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Как подобрать здоровый образ жизни на основе аюрvedы**

**Дмитрий Барышев**

© Дмитрий Барышев, 2019

ISBN 978-5-4493-4702-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## 1. Введение

Эта книга написана мной для того, чтобы каждый человек смог разобраться в таком важном вопросе, как подбор здорового образа жизни, подходящий лично ему.

Прочитав эту книгу, вы сможете понять принцип природных факторов, которые влияют на наше самочувствие. Узнав качества этих явлений, вы научитесь компенсировать их, тем самым достигая баланса в здоровье.

Обстоятельства жизни человека периодически меняются, и сам человек меняется, поэтому универсальных методов ведения здорового образа жизни нет. Надо все время балансировать и компенсировать те внешние и внутренние факторы, которые присутствуют в природе и в нас самих как части природы.

Напомню, что книга построена на основе древних знаний оздоровления под названием аюрведа. В Индии аюрведу практикуют как способ лечения людей, в России же она известна больше как способ профилактики болезней.

Такие знания особенно полезны в нашу эпоху отрыва людей от природы и все более технократичного способа ведения жизни. Древние мудрецы предвидели такую ветвь развития цивилизации и назвали ее эпохой «Кали Юга». Это период времени, когда население Земли деградирует. Эпоха разрушения, когда люди все больше отстраняются от природы, заменяя эту связь техническими средствами.

Цель аюрведы заключается в поддержке нашего с вами здоровья именно в эпоху «Кали Юга». Мудрецы древности, узнав, что наступает такой период, попросили Высшие Силы дать им знания, которыми они смогут поддерживать людей в здоровом состоянии. Точнее, тех из людей, кто смог развить в себе осознанное отношение к себе и окружающей природе. Надеюсь, вы являетесь таким человеком и примете опыт предков с уважением к их практике.

Почему я взялся за написание данной книги? Просто я интересовался различными оздоровительными практиками и однажды узнал об аюрведе. Углубившись в изучение данных знаний, я пришел к пониманию, что аюрведа дает стройные и понятные объяснения тех или иных взаимосвязей в природе, влияющих на наше здоровье. Плюс, посетив ведического астролога, я узнал, что моя обязанность по жизни, данная мне свыше, это доносить до людей древние знания. Пока я пишу эту книгу, я выполняю свою дхарму – цель моей жизни. И пришел я к ней сам, не ведая, что дхарма может «созреть» до сорока лет. Созреть – значит, что человек интуитивно начинает постепенно заниматься тем, что ему действительно нравится, даже если это не его работа.

Подумайте, кстати, над тем, нравится ли вам та деятельность, которой вы занимаетесь, или это просто способ заработка. Просто не выполняя свою дхарму, люди чаще болеют, т. к. занимаются не своим делом. Например, есть статистика «Скорой помощи», что сердечные приступы у людей происходят чаще по понедельникам утром. Это то время, когда нужно идти на работу большинству людей. Косвенно это доказывает, что люди иногда ненавидят свою работу, но продолжают ею заниматься из-за денег.

Как узнать свою обязанность, данную вам свыше? Сходите на консультацию к ведическому астрологу, который занимается системой исчисления джйотиш.

В общем, аюрведа – это интересная наука, которая переводится как «знания о жизни». Я постарался сжать информацию и не лить воды, дабы вы не теряли времени и раньше начали внедрять в свою жизнь принципы вед.

План ведения здорового образа жизни заключается в следующем:

- сначала вычищаем аму (токсины),
- затем регулируем агни (огонь пищеварения)
- и дальше балансируем доши.

Об этом и буду вам рассказывать в данном повествовании.  
Итак, будьте внимательны, мы начинаем!

## 2. Три стадии здоровья

Начнем с того, что есть понятие «здоровье», когда человек полностью, на сто процентов «здоров», и есть понятие «болен», когда человек конкретно болеет. На самом деле сейчас уже и медицина, и специалисты, занимающиеся оздоровлением, пришли к выводу, что существует третье, пограничное состояние здоровья, когда человек уже не здоров, но еще не болен.

Это состояние, когда человек чувствует, что стало хуже, чем было раньше, но конкретно объяснить, что именно хуже, не может. Если в этом состоянии он идет к врачу, сдает анализы, то врач скажет, что он симулянт, т. к. никаких объективных факторов еще не обнаруживается.

Врачи, как правило, не занимаются выявлением причин заболевания, а просто снимают симптомы путем назначения антибиотиков и других фармацевтических средств. Они работают в рамках от пограничного состояния к больному состоянию. Если высокая температура – делают укол на понижение температуры, если болит голова – дают обезболивающую таблетку и так далее.

При этом современная медицина все более и более разделяет человека на части, специалисты в медицине становятся все уже. Есть отдельный доктор, который лечит нос, отдельный – сердце, отдельный – кишечник. Такое отношение к человеку не совсем верное, т. к. организм един и лечить его надо целостно, начиная с причин возникновения болезней.

Аюрведа же не делит человека на разные органы, а подходит к целостному восприятию организма. Главной причиной болезней аюрведа считает неразумные действия человека. Это та часть болезней, которые возникают постепенно от неверного образа жизни. В древних текстах описаны простые ежедневные действия, которые нужно просто выполнять, и тогда большая часть болезней не возникнет.

Например, мы часто ложимся спать в час ночи, хотя необходимо лечь в десять вечера. Из-за этого сбивается эндокринная система, нарушаются внутренние биологические часы и человеку тяжело утром просыпаться. Или худенькая от природы девушка решает начать питаться только сырыми фруктами и овощами, что для ее конституции в корне нельзя делать, такая еда ее будет разрушать. Почему это так, вам станет ясно дальше, когда вы прочтете эту книгу.

В этой книге я рассказываю про систему, которая заведомо предотвращает возникновение большей части болезней. Наша задача – научиться так регулировать свой организм, чтобы не доводить его до болезни, т. е. находиться в диапазоне от здорового состояния до пограничного, когда чувствуется, что уже не так, как было раньше. Есть старая мудрость, которая гласит: поздно ковать меч, когда враг на пороге, и поздно рыть колодец, когда мучает жажда. Поэтому приступаем к изучению основных понятий аюрведы.

### 3. Термины и понятия

Сначала перечислю необходимые термины, которые понадобятся нам в этой книге, а затем дам расшифровку этих слов древнего языка под названием санскрит.

Первое понятие – это ТРИ ДОШИ: ВАТА, ПИТТА И КАПХА, далее термин АМА, и третье понятие – это АГНИ. Пока остановимся на этих трех словах. Начинаем разбираться с дош.

Доши – это три основные энергии, которые присутствуют как в нас самих, так и во всей природе, окружающей нас. Каждая из этих энергий состоит из двух первоэлементов природы. Известно, что в природе существует пять элементов, перечислю их: вода, воздух, огонь, земля и эфир. Соотношение этих элементов наделяет каждую из энергий (дош) своим качеством. В древнем тексте слово доша означает причину развития заболевания или недомогания. Это то, что расстраивает здоровье.

Например, ВАТА ДОША состоит из ВОЗДУХА и ЭФИРА, основными качествами Вата доши являются СУХОСТЬ, ХОЛОД и НЕПОСТОЯНСТВО. В упрощенном виде вату можно назвать ВЕТРОМ. Тут нужно включать воображение и представить себе, что эфир – это как бы такой холодный беспредельный космос, а воздух – это сухой ветер, который постоянно меняет направление и всегда непостоянен. Вот Вата доша и является таким сочетанием пространства и бессистемности. Вата доша имеет ВЯЖУЩИЙ ВКУС, как у хурмы.

Далее идет ПИТТА ДОША. Она состоит из ОГНЯ И ВОДЫ, основным качеством ее является ЖАР и ПРЕОБРАЗОВАНИЕ. Представьте себе некую огненную воду, например уксусная кислота, ацетон или водка. В упрощенном виде Питту можно назвать ОГНЕМ, главное не путать с Агни, это другой огонь. Образно это такое плазменное пекло, которое может ТРАНСФОРМИРОВАТЬ все, что угодно. По большей части это пламя, которое сжигает дерево, превращая его в пепел. Питта доша имеет КИСЛЫЙ ВКУС, как у лимона.

Третья доша – это КАПХА ДОША, или, как ее называют индусы, КАФА. Капха состоит из элементов ВОДЫ и ЗЕМЛИ. Основными качествами ее являются СЫРОСТЬ, ХОЛОД и СТАТИЧНОСТЬ. В упрощенном виде ее можно назвать просто ВОДОЙ. Возникает образ вязкой субстанции типа остывшего киселя, который при этом имеет СЛАДКИЙ ВКУС. Можно еще представить незастывающий клей, который липнет ко всему и останавливает все, в него попадающее. Если в реальности смешать землю и воду, то получится такая тягучая, густая и жирная субстанция, вот такая Капха доша и есть по своей природе. Капха доша – самая стабильная и крепкая. Ее явление в жизни – это ПОДДЕРЖАНИЕ всего сущего в природе

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.