

18+

Ольга Рогова

# АЮРВЕДА ДЛЯ ЖЕНЩИН

Простые шаги к красоте  
и здоровью

Ольга Рогова

**Аюрведа для женщин. Простые  
шаги к красоте и здоровью**

«Издательские решения»

**Рогова О.**

Аюрведа для женщин. Простые шаги к красоте и здоровью /  
О. Рогова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-596905-7

В книге рассказывается о том, что такое аюрведа и как она может помочь современной женщине. Большой раздел посвящен практическому применению рецептов аюрведы для здоровья, красоты и молодости. Описаны препараты для терапии и профилактики самых распространенных женских заболеваний. Отдельный раздел рассказывает о том, как аюрведа может помочь молодым мамам и беременным женщинам. Книга полезна своими практическими рекомендациями и эффективными рецептами.

ISBN 978-5-00-596905-7

© Рогова О.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
Поговорим о Аюрведе	8
Ключевые понятия аюрведы	10
Вата доша	13
Питта доша	15
Капха доша	16
Тест на определение соотношения дош (своей пракрити)	19
Вата тип	23
Тип Питта	24
Тип капха доша	24
Вата – Питта	25
Питта – Вата	25
Питта – Капха	25
Капха – Питта	26
Капха – Вата	26
Вата -Капха	26
Тип трех дош	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Аюрведа для женщин Простые шаги к красоте и здоровью**

**Ольга Рогова**

© Ольга Рогова, 2023

ISBN 978-5-0059-6905-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Если ты держишь в руках эту книгу, значит тебе интересны темы естественного исцеления и саморазвития. Возможно, тебя посетила мысль о том, что твое тело намного более мудрое, чем принято считать в современном мире. Твое тело таит массу секретов о вечном здоровье и молодости. В нем скрыт огромный потенциал и неиссякаемый ресурс для счастливой и здоровой жизни! Но, как им воспользоваться? Как подобрать код от этого сейфа с сокровищами?

Ты права, дорогая! Наше тело может все! И ты на правильном пути. В этой книге собрана вся информация для того, чтобы твое тело стало для тебя источником радости и наслаждения. Я поведаю тебе секреты молодости и исцеления. Ты познакомишься с сакральными знаниями, и получишь ответы на множество вопросов.

Как рецепты, которым 5000 лет могут помочь мне, современной женщине?

Правда ли, что человек может самовосстанавливаться и жить 150 лет? И я смогу? Есть ли научное обоснование пользы аюрведы и йоги? Можно ли жить без лекарств?

Эта книга станет твоим помощником в приятном и увлекательном путешествии по такому привычному, но такому неизведанному ТВОЕМУ ТЕЛУ. Я прошу тебя быть максимально внимательной к себе. Прислушиваться к своим ощущениям и сигналам тела. Не бояться делать вынужденные паузы и остановки на пути. Не бояться, если в какой-то момент, твое тело даст «задний ход». Возможно, в какой-то момент, ты забросишь книгу, или, наоборот, начнешь соблюдать ее слишком рьяно. Это нормально. На пути бывает всякое. Наслаждайся путешествием и доверься капитану. Все произойдет именно в том темпе и с тем результатом, который необходим твоему телу СЕЙЧАС. Поехали!

В нашем путешествии помогать нам будет Аюрведа.

Наверняка, ты что-то слышала об этой древней системе. Возможно, ты занимаешься йогой, и твой преподаватель рассказывал о аюрведических способах восстановления мышц после тренировки. Но, в основном, аюрведа остается тайной, опутанной мифами и домыслами. Будем разбираться вместе.

Книга построена так, что мы пройдем от истоков возникновения и основных догм к прикладной пользе в современном мире конкретно для тебя. Коснемся основных понятий, научимся определять свою природную конституцию и познакомимся с древними рецептами поддержания здоровья. Ты убедишься, что они уместны и эффективны и в наши дни.

Книга разделена на 2 части. В первой части тебя ждут теоретические основы аюрведы, основные понятия и принципы. Ты можешь пропустить этот блок информации, но я рекомендую подробно изучить его. Ты узнаешь, что такое доши и как они влияют на здоровье человека. Узнаешь о взаимосвязи природных ритмов и человеческого организма. Поймешь почему в аюрведе так важно соблюдать принцип сезонности и распорядок дня.

Во второй части тебя ждут практические советы аюрведы и подробные рецепты для красоты и здоровья. Ты узнаешь о 10 ритуалах аюрведы и научишься их применять в повседневной жизни. Познакомишься с рецептами для будущих и кормящих мам. Узнаешь о том, как можно поддерживать здоровье ребенка в первый год жизни. Отдельная глава посвящена тому, какие препараты можно применять при эндометриозе, бесплодии, миоме и других болезнях, чтобы облегчить состояние.

Ты можешь изучать части книги в любом порядке. Я постаралась логически связать обе части в единую систему. Теория будет частично проникать в практическую часть, а практика в теорию. Книга написана простым языком, без сложных терминов и глубоких философских рассуждений. Однако, некоторые слова, могут вызвать противоречия и даже неприятие. Это нормально. Дай новой информации время для усвоения. Пусть она наложится на твои знания

и опыт и органично впишется в твою жизнь. Бери для себя только то, что вызывает ощущения радости и принятия. Путь к своему телу – это удовольствие! Наслаждайся!

## Поговорим о Аюрведе

### Мой опыт знакомства с аюрведой

Мое первое знакомство с аюрведой произошло 15 лет назад. Я, на тот момент, активно преподавала йогу. Но, никогда не встречалась с аюрведой близко. Да, я знала, что это такое (спасибо Википедии), но острой нужды исследовать этот вопрос не было. В то время йога сводилась к механическому выполнению поз, без тонких знаний о энергиях и пране. Здоровье у меня отменное (все-таки йога вошла в мою жизнь с 17 лет. Видимо я уже наработала свой фундамент здоровья), по врачам не хожу, поэтому интереса к нетрадиционным методам исцеления не возникало. Возникло, когда я проходила повышение квалификации в Москве на курсе «Перинатальная йога». Это был интересный опыт. 10 часов изучения аюрведы в рамках 56-часового йога курса. В этот период и закралась сомнения, что, возможно, аюрведа – это важно).

Оказывается, очень даже важно! Я познакомилась с основными понятиями аюрведы, дошами, определила свой тип конституции. Но, практики было не достаточно. Сложность была и с тем, что, не возможно было найти достойную альтернативу аюрведическим препаратам. А сами препараты продавались в одном месте под маркировкой «косметика» и стоили дорого. Эта сложность применения полученных знаний, заставили меня отложить изучение аюрведы на пару лет. Однако, некоторые принципы я стала использовать сразу. Например, я изменила режим питания и добавила ряд специй. Результат меня порадовал.

Беременность заставила меня вновь обратиться к аюрведе. За 9 месяцев у меня была простуда, пищеварительные проблемы, и, некоторые интимные неприятности. Врач советовал лекарственный препарат. Но, прочитав противопоказания, становилось совсем грустно. Обычные лекарства пить не хотелось, а поддержать свое здоровье было необходимо.

Методом само следования, проб и ошибок, я подбирала эффективные для себя аюрведические препараты. Синтетические витамины я заменила натуральными препаратами и продуктами. Беременность я пережила без токсикоза, отеков и лишнего веса. Аюрведа помогла мне без труда выносить, родить одного, а затем и второго ребенка. Кстати, для малыша я тоже подобрала свои средства. Например, при коликах давала отвары трав, делала масляные (масла + травы) компрессы и массаж.

Мне очень понравился волшебный эффект аюрведы, и я решила изучить вопрос серьезно. 3 года назад я прошла большое обучение на специалиста по аюрведе для женского здоровья. Теперь я рада оказывать квалифицированную помощь женщинам в решении различных вопросов, связанных со здоровьем. В своей работе я использую сочетание йоги и аюрведы. Понимая взаимосвязь энергий, дош и их влияние на организм, мне удастся добиваться значительных результатов в практике. Аюрведа настраивает здоровье гормональной системы и органов, меняет поведенческие и пищевые привычки человека. А йога тренирует тело и волю, исцеляет более плотные структуры тела (мышцы, кости, связки), помогает поддержать поддерживать АГНИ (внутренний огонь, метаболизм) в теле, делая человека целеустремленным, энергичным и благостным. Если аюрведа создает благоприятные условия для развития тела и ума, то йога обеспечивает это развитие. Дополняя друг друга, они несут свет и тепло. Так и аюрведа в комплексе с йогой несут свет и тепло в нашу жизнь.

Аюрведа прочно вошли в мою жизнь. Аюрведическими средствами я пользуюсь постоянно. Моя аптечка уже давно состоит на 2/3 из натуральных средств: масла, травы, специи. Из лекарств – только препараты для экстренной помощи.

Аюрведа хорошо показала себя в рамках комплексной терапии гинекологических заболеваний у моих учениц. Мы сочетали йога терапию эндометриоза, бесплодия, миомы с применением аюрведических препаратов и коррекцией образа жизни. Результаты очень впечатляющие.

Обязательно поделюсь некоторыми на страницах книги. А еще поделюсь самыми распространенными рецептами аюрведы, и, своими любимчиками)

## Ключевые понятия аюрведы

Аюрведа пришла к нам с территории Индии. Дословно переводится как знание жизни или наука о жизни. В древние времена ведическое знание передавалось исключительно устно, через цепь ученической преемственности (парампара). Первые письменные упоминания встречаются в одной из вед «Атхарваведе». К сожалению, никто до сих пор точно не знает время создания этого текста. Но, считается, что аюрведа появилась очень давно, и сейчас ей примерно 5000 лет. Самые известные источники «Чарака самхита», «Сушрута самхита» и «Аштанга хридая». В ведах описаны основные принципы лечения, упоминаются первые антибиотики и рассказывается о костях скелета человека. До сих пор ученые спорят кто же является прародителем этой древней науки. Индийцы считают, что аюрведа – это знание, которое появилось непосредственно на территории Индии. Однако, современные ученые говорят, что аюрведу принесли с собой арийцы, которые пришли с северных территорий. Это подтверждает лингвистический анализ древних текстов и ряд интересных находок. Не будем спорить о том, кто придумал аюрведу. Намного важнее как мы ее будем использовать.

Аюрведа – это самое древнее и самое целостное знание о жизни и о природе вещей. Это совокупность устных и письменных инструкций, философии, мифологии, духовных принципов и сакральных знаний. В основе философии аюрведы лежит осознанность, как главный фундамент здоровья. Осознанное отношение к своему телу, умение слышать и понимать сигналы организма, гармоничные отношения с природой – вот главные задачи аюрведы. Суть учения проста: соблюдай биологические и природные ритмы и ты будешь здоров. Ешь, когда хочешь есть. Спи, когда хочешь спать. Получай удовольствие всегда. Все болезни можно вылечить всего 3 лекарствами. Еда, сон и... секс (удовольствие. Можно заменить на любимое дело). Вроде бы все просто. Но, возникает много вопросов.

Например, еда. Представьте себе 2 подруг, которые решили пообедать в кафе. Обе взяли себе салат с рукколой и креветками. Чашку латте и манговый мусс. Но, одна вышла из – за стола с приятным чувством сытости и удовлетворения. А вторая – с чувством голода и холода внутри. И еда, словно колом встала. В итоге первая подруга весь день полна энергии и сил. А вторая – раздраженная, с метеоризмом и вздутием.

Знакомая история. Этот пример показывает, что нет идеальной еды для всех. Что для одной – благо, для второй – яд. Но, как узнать, что руккола – не твоя еда?)

И это только про еду. Но, есть масса других вещей, которые влияют на нас по-разному. Кто занимается сексом каждый день и полон сил. А кому -то и раза в месяц – это много. И он ходит после секса, будто поле вспахал. Кто -то встает в 5:00, делает йогу и порхает весь день (строго до 21:00, потом баиньки)), а кто то в 9:00 только глаза продрал, и не готов выйти из дома без кофе.

Я работаю преподавателем йоги и веду разные группы. Утром и вечером. Многие ученики признаются, что утром им заниматься легче, а вечером совсем ничего не получается. А другие, наоборот, утверждают, что вечер – это лучшее время для практики. Они полны сил и энергии. А утром, еле встают. Все разные. И это прекрасно, хотя и сильно усложняет жизнь. Ведь нет точного рецепта от всех бед, идеальной диеты или суперлекарства.

Зато есть аюрведа, которая поможет разобраться с тем, что нужно именно твоему телу в данный момент времени. И этот, индивидуально подобранный рецепт, и приведет тебя к здоровью и молодости.

В аюрведе ключевым фактором в понимании принципов оздоровления лежит понятие о дошах.

Чтобы индийские термины были более понятными, давайте отвлечемся и заглянем себе в... голову. Сейчас я расскажу историю о 3 девушках.

Короткое отступление. Возможно, кто-то из вас смотрел фильм «Сплит»? Там идет речь про героя с раздвоением личности. В его голове живут сразу 7 отдельных личностей (или больше, но это не суть)). Каждая личность уникальна. Одна – игривая девушка-кокетка. Вторая – семилетний мальчик. Третья – трудный подросток и т. д. Каждая личность имеет свои потребности, задачи, цели. И все они живут в одном теле. Кстати, есть много реальных историй, где у человека обнаруживаются личности – поселенцы. Но, это скорее патология. А у нас речь пойдет о нормальном состоянии.

В психологии есть понятие «субличность». По сути это некая роль, которую мы играем. Как в театре, только в жизни. Например, одна и та же женщина может быть матерью, женой, сестрой, коллегой, начальником и т. д. Каждая из этих субличностей включается в определенное время и имеют свои задачи и потребности. И это абсолютно нормально. Подобно тому, как мы выбираем платье в шкафу, мы выбираем эту личность. А, точнее, наше подсознание выбирает ту личность, которая уместна сейчас. Моя история про 3 девушек, очень похожа на историю про 3 субличности, но только не в плоскости психологии, а в плоскости всего организма (органы, психика, мысли, системы, вообще все в теле). Субличности – это только про психику. А мои девушки – про все тело целиком, вместе с психикой.

Итак, начнем путешествие с головы...

Представьте, что ваш мозг – это пульт управления. А за рулем сидят 3 красотки.

Первую девушку зовут Вата. Она – звонкая, импульсивная и спонтанная. Как маленький ребенок, вечно что-то выдумывает, придумывает и куда-то стремится. С ней точно не соскучишься. Звонкая, тонкая и легкая, она – генератор идей и проектов. Про нее можно сказать: «Бешеной собаке 7 верст – не крюк!».

Вторая – знойная женщина, карьеристка и настоящий профи своего дела. Это – рыжая бестия Питта. Немного упряма, корыстна и страстна. Мечта поэта, одним словом! Напористая, как танк, которая и «Коня на скаку остановит, и в горящую избу войдет!». Баба – огонь!

Третья – внутренний счетовод и строгая мамочка. Хозяйственная, домовитая, прижимистая. Ее зовут Капха. Капха не любит бессмысленной суеты, да и вообще любого движения. Ее фраза: «Тише едешь – дальше будешь. А лучше вообще останемся тут». Она отвечает за стабильность и присматривает за Ватой. Чтобы не сильно заносило. А то дай ей волю, то ее, то в Тибет занесет, то волонтером в Дели, а то бизнес норовит открыть по переработке кошачьих усов. Словом, глаз да глаз за ней нужен. Вот Капха, как строгая мамочка («Туда не ходи!», «Это положи»), и старается.

Живут они дружно и слаженно. Каждый занят своим делом. Вата отвечает за движение и цели, духовный рост. Питта – за реализацию этих целей. А Капха, подбивает баланс, снабжает ресурсами и вообще контролирует «а потянем ли мы эту авантюру?!»

Представьте, что будет если за пультом останется только Питта? Катастрофа! Питта сожжет весь организм своим огнем страсти. Представьте себе повозку, запряженную 5 лошадьми, без возничего. Что с ней будет? Бешенные лошади разобьют повозку о первое же дерево или упадут с обрыва.

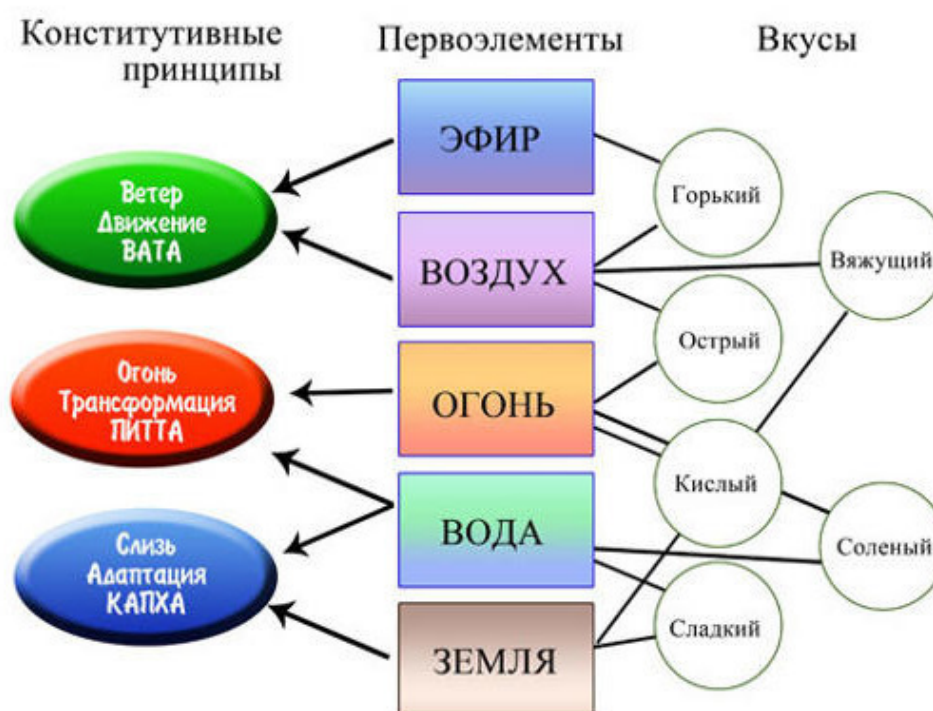
Или отдельно возничего, без повозки и лошадей. Сможет он добраться? Конечно, нет. Нужны лошади.

Так вот, в этой повозке все три девушки играют важную роль. Вата – возничий. Она ставит цель и указывает маршрут. Питта – повозка с лошадьми. Без нее не поедут. А Капха – это та, кто будет заботиться о лошадях. Ведь любого коня можно загнать до смерти. Тогда точно никуда не доедешь. И Капха заботится: покормит, даст отдых и вообще прикинет, а доберемся ли мы на лошадях, или нужен другой транспорт!

Для удачного путешествия нужны все три девушки. Вата – цель, Питта – инструмент, Капха – ресурс. Все три красавицы живут в нашем теле и управляют всеми мыслями, органами и циклами. Они – основная движущая сила нашего существа. Это наши доши.

Доши (буквально, «то, что изменяется») – это первичные силы, которые создаются в результате объединения пяти стихий. Огонь, вода, эфир, земля и воздух. Эти объединения образуют 3 структуры: вата, питта и капха. Эти структуры являются основой психофизиологической конституции человека. Сочетаясь в разных пропорциях, они образуют клетки и молекулы. Три доши, как 3 основных цвета в палитре вашего принтера: красный, желтый и синий. Смешиваясь, в разных пропорциях, они образуют многообразие цветов на картине. Так и в нашем теле, смешиваясь, доши образуют индивидуальный «узор» человека. Дошами можно назвать точку контакта сознания и тела. Будучи не видимыми в природе и не имеющие материальной оболочки, доши влияют на создание материального тела. Их можно сравнить с импульсом, который дает начало любому процессу в нашем теле. Понять этот принцип можно на примере гормонов. Когда мы испугались, выплеснулся гормон адреналин, который моментально повлиял на целый ряд процессов в теле (ускорение сердечного ритма, прилив крови к мышцам, сужение или расширение зрачков и т.д.). Это произошло в считанные секунды. Примерно так же работает доша. Изменяясь, она провоцирует изменения в физическом теле человека и его психике.

Доши определяют каким будет телосложение, пищеварение, нервная система, скорость реакции. Они решают будем ли мы иметь детей, посвятим ли себя науке или станем великим спортсменом. Они – причина наших болезней или, наоборот, отменного здоровья.



## Вата доша

Вата доша образована двумя первоэлементами ЭФИР и ВОЗДУХ. Это определяет ее основные свойства: сухая, холодная, подвижная.

Вата отвечает за движение в теле. Она считается королевой всех дош.

Еще задолго до появления квантовой физики, мудрецы знали, что есть мельчайшие частицы, из которых состоит материя. И что эти частицы не что иное, как сгустки пространства, чей вихрь создает определенную форму.

Во многих традициях считается, что все предметы, явления и даже человек, ни что иное, как энергия, сравнимая с миражем. Мы видим форму, но ее нет как таковой. Этот вопрос очень сложен и требует глубокого осмысления и изучения. В рамках данной книги скажу лишь, что без пространства, не возможна жизнь. Вата – это и есть то пространство, в котором происходят другие процессы.

Вата доша самая не стабильная. Она быстрее всех выходит из равновесия, приглашая другие доши.

В теле располагается ниже пупка. Отвечает за состояние опорно-двигательного аппарата, нервную систему, репродуктивную систему и все органы ниже пупка (яичники, матку, прямую кишку, мочевой пузырь). Вата отвечает за органы выведения и вообще за весь процесс выведения. Поэтому почки, тоже частично относятся к вата доше.

Для ваты особенно характерны свойства: холод, подвижность, быстрота, сухость и шероховатость.

У людей, вата доша будет проявляться в том или ином свойстве сильнее или слабее:

– Холод. Могут сильно мерзнуть кисти и ступни, ощущаться озноб, дрожь. Отмечается не любовь к холоду и холодному времени года. Это проявления свойства ваты «холод». Кому-то эти ощущения хорошо знакомы. Например, есть люди, у которых всегда холодные руки. Если несколько свойств ваты проявляется в теле человека долгое время или постоянно, то можно судить о том, что в его индивидуальной конституции преобладает вата доша.

– Подвижность. Чрезмерная подвижность крови, нейронов, процессов пищеварения. Тахикардия, газообразование, нервная возбудимость.

– Быстрота. Быстрая походка, скорость усвоения информации, речи. Импульсивные поступки и речь, рассеянность, богатое воображение и яркие сны.

– Сухость. Сухость кожи и слизистых, сухой калл, трещины на коже, сухие волосы.

– Шероховатость. Шершавая кожа, жесткие волосы, «шершавый» характер (не покладистый, сложный).

Часто дисбаланс ваты может проявиться в виде запора. Это самая распространенная проблема у людей вата доши.

### **Интересно, что:**

в шастрах говорится, что запор – это причина всех болезней. Почему так? Потому что запор означает, что вредные вещества не покидают тело, а вновь возвращаются в кровоток и отравляют организм.

Запор – это состояние, при котором не было опорожнения кишечника до 9:00 или до первого приема пищи. Вата ходит в туалет 1 раз в день, другие доши могут ходить чаще. В норме стул по консистенции напоминает спелый банан. У питты стул может быть чуть жиже, у ваты – чуть гуще.

Стул – это очень важно в аюрведе. Первое что вас спросит врач на приеме: «Что у вас со стулом?».

Для женщины вата – это самая важная доша. При избытке ваты, организм мамы может потерять малыша или не забеременеть вовсе.

В аюрведе есть теория о вкусах. Их всего 6: сладкий, кислый, соленый, горький, острый и вяжущий. Каждый продукт обладает вкусом, и послевкусием. Считается, что каждый вкус влияет на дошу либо в сторону ее увеличения, либо в сторону уменьшения.

Сладкий, кислый и соленый вкусы снижают Вату.

Горький, острый и вяжущий – увеличивают Вату.

## Питта доша

Питта доша образована элементами огонь и вода.

Отвечает за любую трансформацию в теле. Обменом веществ, усвоением информации, зрением, насыщением клеток питательными веществами – всеми этими процессами управляет питта.

В теле локализуется на среднем уровне тела: от сердца до пупка. Сюда относятся такие органы как, печень, тонкий кишечник, желудок, нижний отдел сердца и др. Глаза, кожа – это тоже органы питты.

Свойства питты:

– Жар. Кожа теплая, румяная, жжение в желудке, сверхактивный метаболизм, воспаления. Люди Питта любят холодные напитки и пищу.

– Острота. Острота ума, языка, зрения. Изжога, как избыток остроты в желудке и теле.

– Влажность. У питты умеренная влажность, которая проявляется в виде потливости. Потные ладони и подмышки – особенность питты.

– Дурной запах. Питта самая пахучая. У людей питта типа резкий запах пота, мочи, менструальных выделений, фекалий.

Дисбаланс питты может проявиться в виде выпадение волос, падение зрения, изжога, слишком жидкий стул, язвенные болезни, кожные высыпания, нарушения крови (анемия, высокое давление).

Питту балансирует вяжущий, горький и сладкий вкус. Раздражает кислый, острый и соленый.

## Капха доша

Капха образована элементом ЗЕМЛЯ +ВОДА. Отвечает за рост, накопление, стабильность.

Для тела капха доша чрезвычайно важна. Она отвечает за рост клеток, массу и все жидкости в теле. В теле представляет собой слизь, плазму, липиды и то, что соединяет все клетки в организме. Она отвечает за форму тела, обеспечивает смазкой суставы, отвечает за формирование и питание эмбриона.

Свойства капхи:

– Тяжесть. Любое тяжелое расстройство (ожирение, депрессия, тяжесть в желудке, отек) – это проявление капхи.

– Сладость. Она ведет к набору веса и диабету. Сладкая моча, кровь означает избыток капхи.

– Устойчивость. Капху тяжелее всего вывести из равновесия. Люди капхи эмоционально стабильны и материально обеспечены.

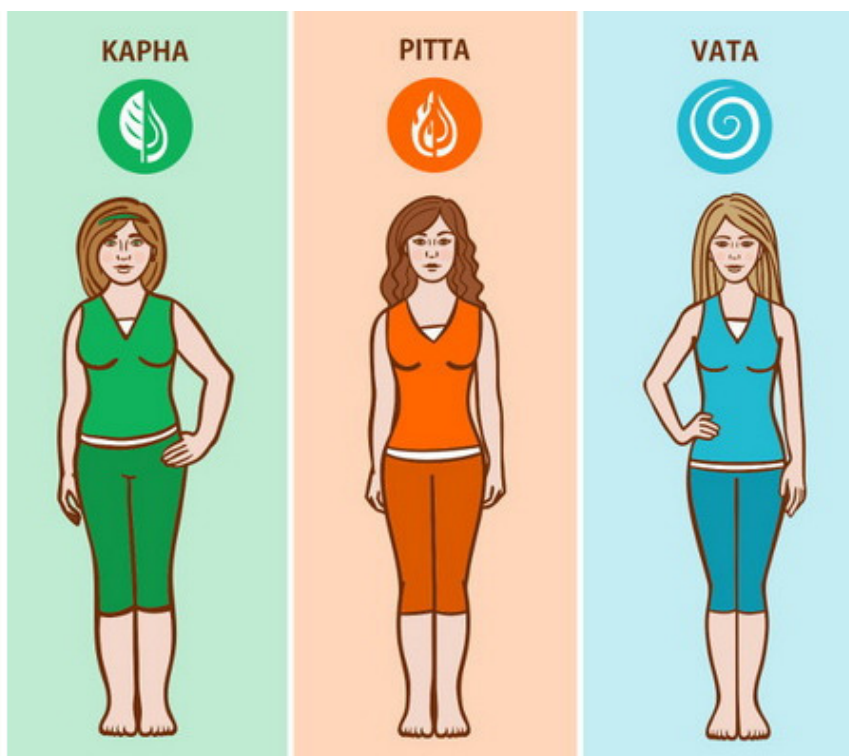
– Мягкость. Тело у капхи рыхлое, мягкое. Речь и характер тоже мягкий.

– Замедленность. Проявляется в медленной речи, походке, поступках.

Дисбаланс капхи появляется в наборе веса, отеках, апатии и депрессии.

Вкусы увеличивающие капху: сладкий, соленый, кислый.

Уменьшают капху: горький, острый и вяжущий.

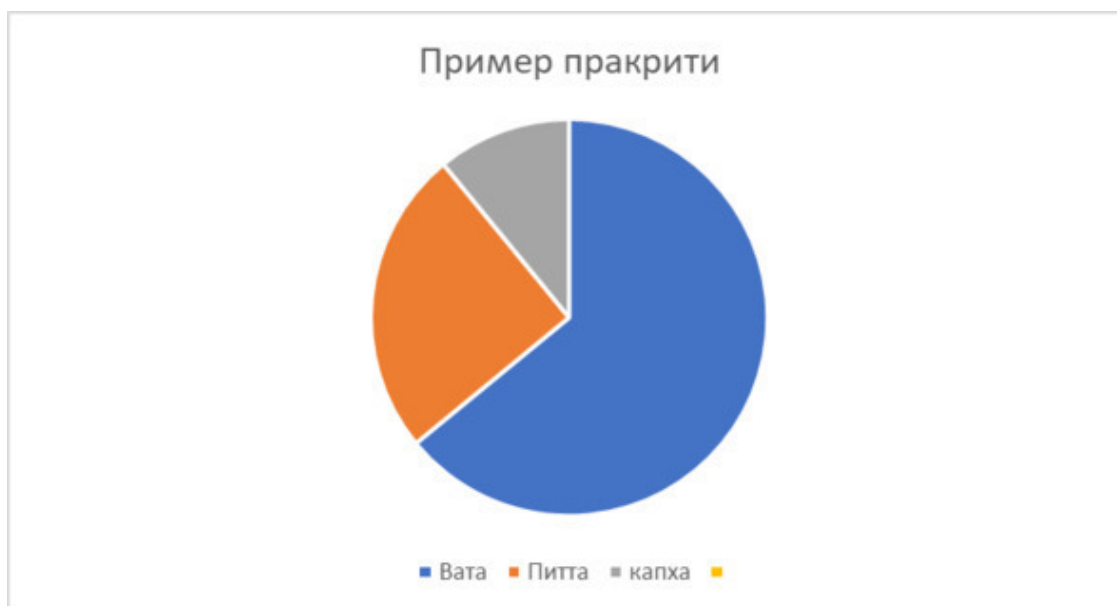


Свойства дош в таблице:

Вата	Питта	Капха
Сухая	Сухая	Влажная
Холодная	Горячая	Холодная
Легкая	Легкая	Тяжелая
Подвижная	Текучая	Сладкая
Изменчивая	Острая	Устойчивая
Шероховатая	Легкая жирность	Замедленная
Быстрая	Пахучесть	Мягкая
(королева всех дош)		Липкая
		Вялая

Все три доши тесно связаны и оказывают влияние друг на друга. Даже если воздействуете только на одну, то получаете отклик от всех трех. Например, съев острую специю, питта начнет двигаться в сторону увеличения, а вата и капха, в сторону уменьшения. Доши постоянно движутся в круговороте жизненных событий. На них влияет абсолютно все: смена времен года, менструальный цикл, психологическое состояние, ваше меню и другое. Они очень тонко чувствуют любое изменение. Будь то повышение атмосферного давления или повышение уровня инсулина от съеденной вафли. Когда доши сбалансированы это похоже на телевизор с четким изображением: картинка четкая, понятная, цветопередача не страдает. Но, как только доши вышли из равновесия, сразу на экране появится рябь, мутность и картинка исказится. Однако, грамотный настройщик, подкрутит где надо, и телевизор вновь начнет радовать четким изображением. Уравновесить доши – это не значит выровнять их так, чтобы их было точно поровну, подобно весам на прилавке. Уравновесить доши – это значит вернуться к своей индивидуальной пракрити. Практика – это врожденное соотношение дош, индивидуальный узор дош, подобный отпечатку пальцев. Отпечатки пальцев у каждого человека разные. Так и соотношение дош у всех разное.

У каждого человека есть все три доши. В норме они находятся в равновесии, но со своим процентным соотношением.



В этом случае наблюдается сильное доминирование вата доши. Задача человека в течении жизни совершать действия для уравновешивания ватты. Другими словами нужно стараться поддерживать доши в своем соотношении, не позволяя вате доминировать сильнее. Необходимо выбрать питание, образ жизни, который будет уменьшать вату и увеличивать капху.

Если вата доша обладает свойствами Холодная, сухая, легкая, значит мы должны ее согревать и утежелять. Например, выполнять маслянный массаж теплым маслом, который создаст увлажнение и тепло. Для тяжести можно добавит продукты питания с большим содержанием жира, употреблять в пищу теплую и маслянистую пищу.

Таковыми действиями мы можем контролировать и изменять соотношение дош и привести себя в состояние гармонии и здоровья.

Важно понимать, что пракрити не возможно изменить полностью. Если у вас по природе больше ваты, то это наложило отпечаток на кости, мышцы, черты лица. Ваши кости будут тонкими, запястья миниатюрными, черты лица -мелкими. Это нельзя изменить. Однако, может произойти дисбаланс дош и процентное соотношение может изменится. Это уже не хорошо для тела. В этом случае возникнут болезни, свойственные доминирующей доше.

Задача человека поддерживать баланс, постоянство пракрити и не допускать возникновение признаков дисбаланса.

Ниже указан тест, который поможет выявить свою конституцию.

## Тест на определение соотношения дош (своей пракрити)

Тест состоит из 3 блоков вопросов. Каждый блок подходит к определенной доше. Прочтите утверждения и оцените по шкале от 1 до 5 то, насколько они вам подходят.

- 1 – совсем не подходит
- 2 – частично подходит (иногда)
- 3 – скорее подходит, чем нет
- 4 – определенно подходит
- 5 – это про меня

Затем сложите получившиеся баллы и внесите результат в таблицу по каждой доше.

У вас получится 3 показателя. Наибольший – это ваша доминирующая доша. Некоторые вопросы касаются внешнего вида и тут ответ очевиден. А некоторые вопросы не столь однозначны, так как затрагивают изменчивую психику или поведенческий аспект. Если вы сомневаетесь, можете спросить у родных. Со стороны виднее как вы реагируете на те или иные события.

Старайтесь отвечать честно. Не привязывайтесь к частным случаям, а отвечайте так, как вы себя чувствуете в большинстве случаев (то есть, так как вы обычно себя ведете или реагируете. Например, если вы обычно жизнерадостный человек, но недавно пережили сильный стресс, то ваш ответ будет все равно «жизнерадостный», поскольку в этом состоянии вы пребываете чаще).

В разные дни менструального цикла у вас будут разные ответы. Поэтому для чистоты эксперимента, рекомендую пройти тест несколько раз в начале, конце и середине цикла. Выбрать среднее значение.

Характеристики для Вата	1	2	3	4	5
Я делаю дела быстро					
Я плохо запоминаю и воспроизвожу информацию					
Меня вдохновляет природа					
Я худощавого телосложения					
Я плохо набираю вес					
У меня не стабильный аппетит, в основном плохой					
У меня легкая и быстрая походка					
Я легко обучаюсь					
Я с трудом принимаю решения, сомневаюсь					
У меня часто бывают запоры и газообразование					
Мои кисти и ступни холодные					
Я легко раздражаюсь и становлюсь беспокойным					
Я не люблю холодную погоду					
Моя кожа сухая, особенно зимой					
Я плохо засыпаю и часто встаю по ночам					
У меня быстрая речь, «язык подвешен»					
У меня хорошее воображение, я творческий человек					
Я люблю учиться, часто хожу на курсы					
Я перепроверяю закрыта ли дверь, выключен ли свет, когда ухожу из дома					
Иногда я забываю поесть					
Итог					

Характеристики для Питта доши	1	2	3	4	5
Я считаю себя эффективным					
Я точен и аккуратен					
Я волевой и категоричный человек					
Я не люблю жару, часто устаю от нее					
Я склонен к потливости					
Я легко впадаю в ярость, хотя могу это и не показать					
Я не люблю пропускать или откладывать прием пищи					
У меня ранняя седина или тонкие волосы, рано появляются залысины					
У меня хороший аппетит					
Я плохо набираю вес					
У меня высокая или средний рост, стройная фигура					
У меня стабильно работает кишечник, стул скорее жидкий, чем сухой					
У люблю холодную пищу, напитки и мороженое					
Я не терпим к чужому мнению					
Я критичен к себе и другим					
Я – достигатор, люблю преодолевать трудности и ставить цели.					
Жара в комнате мне более не приятна, чем холод					
Я не выношу очень горячую и острую пищу					
У меня снижено зрение, часто устают и краснеют глаза					
Я легко раздражаюсь, но быстро остываю					
Итог					

Характеристики для Капха доши	1	2	3	4	5
Я делаю все медленно и спокойно					
Моя работа не связана с чрезмерным общением с людьми					
Я легко набираю лишний вес и с трудом худею					
У меня мирный и спокойный характер					
Я могу утешить и поддержать человека					
Я не чувствую дискомфорт, если пропущу прием пищи					
У меня часто бывает мокрота, насморк, есть проблемы с носовыми пазухами					
Я сплю крепко					
Я должен спать не менее 8 часов, чтобы хорошо себя чувствовать					
Мне не нравится сырая и холодная пища					
Мои волосы густые, волнистые, темные					
У меня гладкая и мягкая кожа					
Я часто ощущаю тяжесть после еды					
Я люблю поспать и с трудом раскачиваюсь по утрам					
Я вынослив и терпелив					
Я стараюсь избегать конфликтов					
Я имею склонность к полноте					
Я гуляю медленной, размеренной походкой					
Жир на моем теле откладывается по типу «яблоко» (грудь и живот)					
Я дружелюбный, великодушный и нежный					
Итог					

В аюрведе из дош созданы 10 комбинаций, которые определяют конституцию человека.

Есть типы одной доши. Это когда одна доша по баллам, сильно отрывается от остальных. Например, вата 70, питта и капха по 40—50 баллов. В этом случае говорят, что данный человек относится к вата доше. Следующая по величине доша проявляется в меньшей степени, а наименьшая доша вообще редко проявляется.

Есть типы двух дош. Это когда разрыв между двумя дошами в баллах совсем не значительный. Например, Вата/Питта – 70/80 баллов, а капха -30 баллов. В этом случае говорят, что данный человек относится к типу Питта – Вата. Питта ставится на первое место, потому что ее больше (80 б).

Это означает, что в разных обстоятельствах, на передний план будет выходить то одна, то вторая доша.

Чтобы было понятнее, приведу пример. Представьте, что вы сидите в аэропорту и узнаете, что ваш рейс отменили. Ситуация одна для всех, но, в зависимости от доминирующей доши, реакции у людей будут разными. Люди с доминирующей капхой, будут спокойно сидеть и ждать дальнейших указаний перевозчика. Люди питта типа, будут кричать, отстаивать свои права и требовать положенные компенсации. Люди вата типа начнут суетиться и искать дру-

гие рейсы, с кем -то объединятся. То есть, если у вас одна доминирующая доша Питта, то вы, скорее всего, поведете себя как тут описано для питты. Если у вас доминирование двух дош Питта – вата, то будут иметь значения другие факторы. Например, в жаркое время года, при наличии детей/транзитного рейса, или если вы выпили недавно кофе – вы поведете себя как питта. А потом, включится вата и вы начнете искать другие рейсы. Словом, включение той или иной доши при двудошном типе конституции, зависит от стечения обстоятельств.

Тип трех дош. Есть случаи, когда все три доши примерно одинаково выражены по баллам в тесте. Это большая редкость, поэтому пройдите тест еще один раз в другое время цикла. Скорее всего вы были не объективны в ответах. Или бывает так, что доминирующая доша влияет на все ответы. Например, при доминирующей вате, вы могли не внимательно читать вопросы теста и отвечать не объективно. Или доминирующая питта сделала вас раздражительным и поспешным. В спорных случаях обратитесь к мнению со стороны. Если все же у вас равное количество всех трех дош, то это значит, что доши имеют на вас равное влияние и их доминирование определяется внешними обстоятельствами. Например, в холодное время года будет сильнее проявляться вата, а в жаркое – питта.

Когда вы определите свой тип, вы узнаете, как использовать свои особенности себя на благо. Сможете развить свои природные свойства и задатки. Перестанете корить себя за свои слабости, которые окажутся частью вашей изначальной природы.

Важно понимать, что ваш психофизиологический тип – это то, что есть у вас с рождения, ваша пракрити. Это обуславливает ваши наклонности, но ваша судьба не зависит от типа. Выши желания, стремления, планы и мечты зависят только от вас, и будут развиваться от состояния вашего разума и души, а не от психофизического типа тела. Знания вашего типа позволят вам выбрать наиболее подходящий путь к реализации своих целей и желаний.

Ниже представлены основные характеристики типов дош.

## **Вата тип**

Главное качество доши – переменчивость и подвижность.

Женщина вата типа – это муза для поэта, создание загадочное, хрупкое и мечтательное.

Женщины это типа переменчивы и импульсивны. Предугадать их очень сложно. У них хорошее воображение и они часто выбирают творческие профессии или хобби. Это чувственный и изящный тип с тонкой душевной организацией. Они тонко чувствуют людей, знают как поддержать, обладают высокой эмпатийностью. Вата живет в потоке жизни и может приспособиться к изменяющимся условиям быстрее любой другой доши.

Им сложно принять решение, они долго сомневаются, взвешивают все за и против, но в результате решение все равно принимают импульсивно. Нервная система легко возбудимая. Легко могут выйти из равновесия даже от малейшего пустяка и неосторожного слова. Видят яркие сны.

У этого типа умственная энергия проявляется непостоянно. Вспышка супер активности, сменяется апатией. Они легко начинают новое дело, но с трудом доводят его до конца. Это люди – начинатели, генераторы идей, но совсем не исполнители. Легко усваивают новую информацию и очень быстро ее забывают. Есть тенденция хвататься за все дела сразу, и ничего не доводить до конца. Гиперответственны и очень тревожны.

Страх, неуверенность, тревога – это явные проявления вата доши в дисбалансе.

Женщины вата доши худые, низкого или высокого телосложения, с тонкими запястьями и костями. Бывает, что сама женщина маленькая, но есть отдельные крупные части тела (ступни, нос, кисти). Ей трудно набрать вес. Однако, в дисбалансе, могут быть локальные жировые отложения по типу «груша» (массивный низ и худой верх тела). Кожа сухая, ранее появление морщин. Волосы сухие, тонкие, редкие. Кожа светлая, глаза серые или зеленые.

У ваты слабое пищеварение, часто возникают дефициты микроэлементов и витаминов, плохой стул. Чаще других страдают от заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В равновесии эта доша подарит женщине яркую и интересную жизнь, сделает их уникальной и очень интересной личностью для окружающих, лидера и направляющего. В дисбалансе сделает из женщины невротика и «типично Тургеневскую» барышню с кучей комплексов и противоречий.

## **Тип Питта**

Основное качество – яркость.

Женщины питта типа – это женщины «зажигалки». Яркие, озорные и страстные.

Питта амбициозная, открытая, сообразительная, смелая, привыкла иметь на все свое четкое мнение, которое редко меняется в течении жизни. Это женщины – достигаторы, трудоголики и карьеристки. Им очень важно ставить перед собой цель и достигать ее. Иногда они слишком беспокоятся о цели и забывают получать радости жизни, отдыхать. Питта воинственна и агрессивна, критична к себе и другим.

Питта в гармонии делает из женщин страстных любовниц и мудрых жен, а в дисбалансе вызывает ревность и маниакальные состояния.

Внешне питты стройные, среднего и высокого роста, с развитыми мышцами и гармоничным телом. Часто имеют рыжие волосы и светлую кожу. Черты лица средние и крупные. Страдают от высыпаний на коже, псориаза и угрей. Волосы быстро седеют и выпадают. Часто страдают от болезней желудка, менструальных расстройств, повышения температуры и воспалений.

Питта в гармонии сделает из вас роковую женщину, к которой все захотят тянуться. Страстную, жизнелюбивую и общительную. В дисбалансе посетит ревность, злость, агрессию и нетерпимость.

## **Тип капха доша**

Главная черта – уравновешенность.

Женщины капха – это прекрасная хозяйка, отличная жена и мать. Настоящая хозяйка очага. Ее можно сравнить с мягкой кошечкой, возле которой тепло и уютно, которая, одним словом, успокоит мужчину и обеспечит надежный «тыл» в семье.

Женщины капха типа медлительны, спокойны и рассудительны. Они остаются расслабленными в любой ситуации. Их психика устойчива и трудно возбудима. Капха очень вынослива и крепкая. Нередко такие женщины выбирают монотонную и однообразную работу, любят рукоделие и рисование. Не любят спорт. Хотя, если уж занимаются, то до последней капли пота. Они прекрасные спортсмены за счет своей выносливости. Но, все же большинство предпочитает не ходить в спорт зал или выбирают мягкие виды фитнеса.

Новую информацию запоминают с трудом, вообще не любят учиться и что-то начинать. Капха – прекрасные исполнители, работу делают хорошо, но придумать что-то самим для них сложно.

Женщина капха легко набирает вес и с трудом его сбрасывает. Она полная, но полнота ее совсем не портит, наоборот, дает красивые и аппетитные формы. У женщин капха обычно большая грудь, крупные кости, рост выше среднего.

Капха не любит ничего нового, и болезненно переживает любые изменения в жизни. Например, переезд или расставание с мужчиной.

Капха склонна накапливать вещи, с трудом что-то выкидывает.

В норме женщины – капха домовиты, щедры и добры. Занимаются благотворительностью, помогают другим. Любят уют. Легко добиваются материального благополучия. Их дом – полная чаша.

В дисбалансе – собирают всякий хлам, не могут расстаться со старыми вещами и отношениями. Становятся жадными, навязчивыми. Начинают завидовать, злословить и сплетничать.

Капха в балансе дарит прекрасное репродуктивное здоровье. Среди капх много многодетных матерей.

Вата	Питта	Капха
Тонкое телосложение	Среднее телосложение	Крупное телосложение
Быстрый и изменчивый	Организованный и решительный	Спокойный и размеренный
Живой и подвижный	Волевой и активный	Уравновешенный
Непредсказуемый	Сильный и смелый	Добродушный
Творческий	Целеустремленный	Исполнительный
В стрессе: страх, тревога, невроз	В стрессе: гнев, агрессия, мания	В стрессе: обида, замыкается и молчит
В стрессе «Все пропало, что же делать»	В стрессе: «Мне все должны»	В стрессе: « Меня никто не любит»
Суэта, паника	Агрессия, война	Апатия, депрессия

Далее мы разберем основные черты типа двух дош.

Описать их сложно, потому что в разных ситуациях доши будут вести себя по-разному. Но, есть основные маркеры поведения.

## Вата – Питта

Представители этой доши имеет больше черт доши вата, чем питта. Они такие же хрупкие, тонкокостные и изящные, однако питта приносит в их тело больше структуры и мышц. Поэтому, они могут быть выше, плотнее и спортивнее.

Вата в чистом виде очень не любит холод и сквозняки, но питта в этом случае больше согревает, вносит тепло и в тело, и в отношения с окружающими. Такие люди менее тревожны, более рациональны и продуктивны.

## Питта – Вата

В этом случае больше черт питта, чем вата.

Данный тип более активен и менее тревожен. Однако, поскольку обе доши легкие, то человек может легко раздражаться и быстро перегореть. Питта согревает и немного увлажняет вату, поэтому у женщин менее выражена сухость кожи и волос. Люди этого типа, ставят сложные цели и все время переживают о их достижении. Комплекс самозванца (не уверенность в своем профессионализме) очень характерен для этого типа.

## Питта – Капха

Это тип идеален для профессиональных спортсменов. Питта дает цель, а капха – выносливость. У них отличное пищеварение и отменное здоровье. «Кровь с молоком» – это про них.

## Капха – Питта

Этот тип более медлителен и тугой на подъем. Их сложнее заставить заниматься спортом, однако тренироваться им нужно регулярно. Они выбирают однообразную нагрузку, например, занятия в тренажерном зале. Телосложение крупное, мускулистое.

## Капха – Вата

Обе доши холодные, поэтому люди часто мерзнут, не любят зиму и тепло одеваются. Вата придает подвижность капхе, в результате чего человек не набирает вес и имеет хорошее телосложение.

## Вата -Капха

Женщины этого типа стройные и высокие, с крупными бедрами. Легко набирают вес, но подвижная вата заставляет тренироваться и не сидит на месте.

У них хорошее гинекологическое здоровье и репродуктивные способности.

## Тип трех дош

Бытует мнение, что это самый гармоничный тип и у них больше шансов сохранить здоровье. У них крепкий иммунитет и здоровье. Живут они долго. Плодовиты и гармоничны.

Однако, в жизни все равно наблюдается доминирование какой -то одной доши. Стоит внимательно прислушаться к себе, чтобы понять, какая доша – первая скрипка этого ансамбля.

**Важно:** не пытайтесь подогнать себя под какой то один тип. И уж тем более не воспринимайте информацию здесь, как сценарий к жизни. Этот тест и общая характеристика приведена прежде всего для самоизучения и наблюдения.

Человеческое тело очень сложно, чтобы просто подогнать его под рамки. Только вы знаете свое тело. Только вы способны влиять на него.

## **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.