

ЯН РАЗДОБУРДИН

# А Ю Р В Е Д А

ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
ЖИЗНИ

ПОСОБИЕ  
ПО ЖЕНСКОМУ  
ЗДОРОВЬЮ



Инструкция по использованию жизни

Ян Н. Раздобурдин

**Аюрведа. Пособие по  
женскому здоровью**

«Центрполиграф»

2016

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Раздобурдин Я. Н.**

Аюрведа. Пособие по женскому здоровью / Я. Н. Раздобурдин — «Центрполиграф», 2016 — (Инструкция по использованию жизни)

Четвертая книга из серии «Инструкция по использованию жизни» рассказывает об аюрведических методах лечения женских болезней, затрагивает вопросы счастья, духовности, красоты внешней и внутренней. Описано применение индийских травяных составов и растений наших широт для лечения мастопатий, миом, поликистоза, бесплодия и прочих женских проблем. Книга написана максимально просто и легко, она будет интересна не только специалистам Аюрведы, но и самому широкому кругу читателей, равнодушных к своему здоровью.

УДК 615.89

ББК 53.59

© Раздобурдин Я. Н., 2016  
© Центрполиграф, 2016

## Содержание

Вступление	6
Предисловие от автора	7
Введение в Аюрведу	10
Аюрведа-мама	10
Основные понятия в Аюрведе	13
Панчамахабхута, шесть вкусов и как правильно принимать пищу	17
Лучший способ очищения организма	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Ян Раздобурдин

## Аюрведа. Пособие по женскому здоровью

*Книга посвящается моей любимой спутнице жизни*

*Хочу выразить благодарность Ветрову Игорю Ивановичу, основоположнику Аюрведы в России, доктору Ашгар, врачу Аюрведы Елене Олексюк, докторам Линише, Тхуласи, Агхире, Шрутхи, вайдья Каруна, терапевтам Рахулю, Сантошу, Саджишу, травнице Любови Дмитриевне Жулид, Алефирову Андрею Николаевичу, Дмитриевой Алле Владимировне, великим Роберту Свободе, Васанту Ладу, Давиду Фроули, доктору Атрея, а также моим друзьям и соратникам: Ларисе Янцевой, Наталье и Сергею Концовым, Валентине Скубанович, Николаю и Елене Новиковым, Долгиревой Светлане, Швыдкому Валерию, Ольге Павленко, Миронову Валерию, Ольге Домарёвой, Инне Вивич, Максиму Строилю, Андрею Жолобову и Андрею Зубенко.*

Автор и издатели этой книги не несут ответственности за здоровье читателей. Приводимые в ней сведения не могут считаться заменой консультации квалифицированного врача.



## Вступление

*Станьте той переменной, которую вы ищете в этом мире.*

**Махатма Ганди**

*Болезнь есть страдание, здоровье есть удовольствие. Человек здоров только тогда, когда он различает звучание своего тела, звучание своего «Я» и звучание своей души.*

**Риг-Веда**

Аюрведа несёт в себе совершенно уникальное понимание анатомии и физиологии женского организма. Сама Мать-Природа объясняет языком Аюрведы причины болезней и как их лечить мягкими, но действенными методами.

Применение этой древней медицинской системы может дать фантастические результаты. Аюрведа целостна, универсальна, всегда ищет духовные причины болезни, использует индивидуальный подход и делает акцент на образе жизни и питании. Эта наука использовалась тысячи лет назад, всё чаще используется сейчас и будет использоваться в будущем. Сильные стороны Аюрведы – это очистительные программы, лечение болезней желудочно-кишечного тракта, суставов, кожи, женской репродуктивной сферы.

## Предисловие от автора

Приветствую тебя, моя дорогая Читательница! Или дорогой Читатель. Хотя я думаю, что все-таки Читательница ☺. Так как книга, конечно, написана мной для лучшей, женской половины человечества ☺. Сразу отвечу на три главных вопроса, которые могут возникнуть у человека, открывшего эту книгу.

*Почему Аюрведа? Почему это индийская медицина, а не наша родная, славянская нетрадиционная медицина? Почему не современная медицина?*

Да потому что индийцы в силу своей консервативности сохранили все методы своей традиционной медицины, все рецепты, которым тысячи лет, а наше вековое наследие целительных практик кануло в Лету. И не факт, кстати, что Аюрведа – это индийская наука изначально. Древние манускрипты говорят о том, что некогда на территории Северного Заполярья существовала цивилизация высокодуховных людей – ариев. Это был очень гармоничный мир – процветающая цивилизация высокой культуры, этики и морали, религии и искусства. В результате вселенской катастрофы около 30 тысяч лет назад большая часть ариев погибла, но остатки этой могущественной нации по Уральскому хребту переместились ближе к экватору. Часть ариев осталась жить на территории Урала, часть – на территории нынешнего Санкт-Петербурга, некоторые ушли на юг и осели в районе Северной Индии. Древнейшие знания со временем систематизировались и адаптировались к условиям существования и уровню мышления разных наций.

А ещё и потому, что аюрведическая медицина РАБОТАЕТ. Тупиковые для современной медицины случаи псориаза, нейродермита, бесплодия и прочих женских болезней, болезней щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта Аюрведа РЕАЛЬНО ЛЕЧИТ или добивается многолетних ремиссий. Я не предлагаю лечить Аюрведой пневмонию, рожистое воспаление, скарлатину и аппендицит и прочие инфекционные болезни и состояния, требующие хирургического вмешательства, тут хорошо справляются антибиотики и скальпель, но для обменных хронических болезней, которыми страдает большая половина человечества, Аюрведа – это разумный и обоснованный выбор, так как исцеление достигается с минимальными побочными эффектами, которыми грешит современная медицина.

Сегодня аюрведическая диагностика и лечение зачастую включают в себя также и современные методы. Желание избежать этого – не на благо пациента. Необходима тесная связь между обычными и аюрведическими врачами, для чего обязательно понимание ими основ и терминологии обеих систем медицины. Аюрведа ни в коем случае не рекомендует пациенту внезапный отказ от необходимых ему на данный момент современных медикаментов, особенно принимаемых постоянно и длительно, так же как и резкую смену стиля жизни. Подобный подход является безответственным!

*А о чём книга, собственно?*

Каждый человек воспринимает этот мир так, как ему диктует его жизненный опыт, знания, полученные за кусочек прожитой жизни, чувственная сфера и пр. Мы смотрим один фильм, а трактуем все по-разному. Эта книга – моя трактовка Ведических знаний. И конечно же, в ней можно найти современные медицинские вещи и психологические кунштыюки и ещё массу теорий, учений и идей. Куда же деть первое высшее моё медицинское образование и все прочитанные книги по психологии ☺? Но Аюрведа тем и хороша, что её главный принцип звучит «деша, кала, патра». Что с санскрита переводится как «место, время, обстоятельства». Посему эта древняя наука прекрасно адаптируется ко всяким современным теориям и научным достижениям, если они не противоречат её принципам. Закосневшие взгляды в любой науке, и в Аюрведе в частности, излишняя привязка к каким-то морально устаревшим фактам

без поправки на современные реалии, климат и научные достижения попахивают догматизацией. Не так ли?

Я хочу поделиться с тобой кусочком своего счастья и знания, попытаюсь дать ключи, как постоянно пребывать в этом состоянии, как черпать положительные эмоции в будних днях, в обычном спокойном течении жизни. Да-да, в отшельницы уходить не обязательно, излишне идеализировать отстранённый образ жизни, бросать свою семью, работу, становиться «высокодуховно-продвинутой» в тибетскоиндийском или каком другом монастыре – ашраме... Это может означать лишь уход от жизни, от её прекрасных реалий, игра с жизнью в прятки. А слабо быть духовной, не меняя социум? Зачем прятаться от жизни?.. Ведь жизнь так прекрасна!!!

Также мы поговорим об очищении и правильном питании, здоровье и болезнях, о красоте внутренней и наружной, о красоте кожи и обустройстве дома, о том, как продлить свою молодость, и прочих вкусняшках. Я попытаюсь кратко и понятно дать информацию из сложных толстенных трактатов о здоровье и философии всегда прекрасной и элегантной Аюрведы.

Эта книга является логическим продолжением первых трёх книг «Аюрведа – инструкция по использованию жизни». Обязательно их почитай для лучшего и более полного понимания основ Аюрведы. В этой книге я дам больше Индии, больше терминов, индийских методов лечения и индийских медикаментов, так что не ленись, учи новые слова и названия, это полезная тренировка мозга ☺. Эта книга будет полезна не только для тех, кто изучает Аюрведу, но и для тех, кто часто посещает Индию или использует услуги индийских врачей и клиник. И конечно же, я попытаюсь кратко осветить применение трав наших широт исходя из универсальных принципов Аюрведы. Рекомендую почитать мой труд врачам традиционной медицины, особенно гинекологам. Решение многих женских проблем возможно и без гормонозаместительной терапии и тем более без удаления женских органов. Много внимания мы уделим аюрведическому подходу к лечению мастопатий, миом, бесплодия и ведению беременности, тем вещам, по причине которых часто обращаются мои пациентки.

Мы немного поговорим о женщине с точки зрения Джйотиша – Ведической астрологии. Джйотиш, в отличие от западной астрологии, на первом месте берет для рассмотрения восходящий знак, на втором месте – знак, в котором расположена Луна, и лишь на третьем месте – знак, в котором расположено Солнце. Западная астрология берет за основу лишь знак и дом, где расположено Солнце на момент рождения. Поэтому Джйотиш является более древней, полной, более женской, лунной системой астрологии. Аюрведические врачи не лечат женщин от бесплодия без того, чтобы проконсультироваться с астрологом или самостоятельно не составить натальную карту.

*И всё-таки мне непонятно, в чём главные «фишки» Аюрведы?*

А в том, что Аюрведа – это действенная альтернатива несуществующей в настоящее время ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ медицине. В современной медицине порочная цепочка такая: когда совсем становится плохо, человек приходит к доктору, доктор выписывает ему таблетку, которая убирает симптом (боль, тошноту, зуд и пр.), но зачастую человек продолжает жить как раньше: выпивать, есть что попало, психовать и т. д., и дальше по жизни убирать боль или другое страдание таблеткой. Болезнь плавно перетекает в хроническую, а потом и в неизлечимую... Как избежать болезни, не допустить её приход – это дело рук самих утопающих, как говорится. Аюрведа предлагает способы не только как вылечить человека, но и как сохранить здоровье и молодость!

Согласно Ведическому учению, основа здоровья – это согласие с самим собой. Для здоровья необходима гармоничная согласованность между жизненными целями, мыслями, чувствами и действиями.

Одни из первых вопросов, которые обычно задаёт своим пациентам врач Аюрведы, звучат так:

«Как обстоят дела в Вашей личной жизни?»

«Устраивает ли Вас работа?»

«Какие черты Вашего характера мешают Вам жить?»

«Каковы Ваши отношения с родителями, свекровью, друзьями?»

Когда человек живёт в гармонии со своим предназначением, со своей духовной и психо-эмоциональной природой, когда он творчески реализует себя как личность в служении обществу, к нему приходит процветание и гармония.

Болезнь – это индикатор наших неправильных действий как по отношению к другим людям, так и по отношению к собственному предназначению. Это важно понять. Об этом я постоянно говорю на консультации. Важно не просто сказать пациенту, чем питаться, какие травы принимать, когда спать ложиться. Надо попытаться вложить в сердце человека идею, что только реализация его индивидуального таланта, выполнение его предназначения позволит прожить полную во всех смыслах жизнь...

Сегодня Аюрведа, находясь на очередной стадии своего развития, адаптируется к условиям современного западного мира, и в процессе создания глобальной медицины, которой предстоит объединить лучшие достижения медицинских традиций всех стран, Аюрведе принадлежит важнейшая роль. Она располагает необычайно широким спектром методов лечения, в том числе **ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК**, которым так мало придаёт значения традиционная медицина. Мы можем обнаружить, что многое из того, что необходимо для оздоровления планеты и вступления в новую эру всемирного единства, уже содержится в этой древнейшей из всех систем врачевания.

Среди аюрведических методов лечения довольно много простых. Для их применения пациенту не требуются предписания специалиста. Соблюдать присущее типу конституции питание, использовать лекарственные травы, придерживаться здорового образа жизни и правильного режима можно самостоятельно. Правильный образ жизни невозможно заменить ничем. Его нельзя купить ни за какие деньги, и никто другой не в состоянии обеспечить его нам. Пока мы не будем жить в гармонии с собственной природой, мы не можем рассчитывать на то, что нас исцелит тот или иной терапевтический метод. В том и состоит красота и прелесть Аюрведы, что она даёт нам знания, помогающие жить в гармонии. Она предлагает нам режим, соответствующий нашей конституции и затрагивающий все аспекты нашей природы – физические, психические и духовные. Но успех возможен только в том случае, если мы сами приложим усилия, затратим время, проявим настойчивость.

Итак, я предлагаю тебе альтернативу современной традиционной медицине, вернее, её дополнение, так как в современной медицине работает следующий алгоритм:

**современная медицина = таблетка, не всегда безопасно удаляющая симптом + воздействие на причину недуга при обострении некоторых хронических заболеваний.**

В Аюрведе же алгоритм выглядит так:

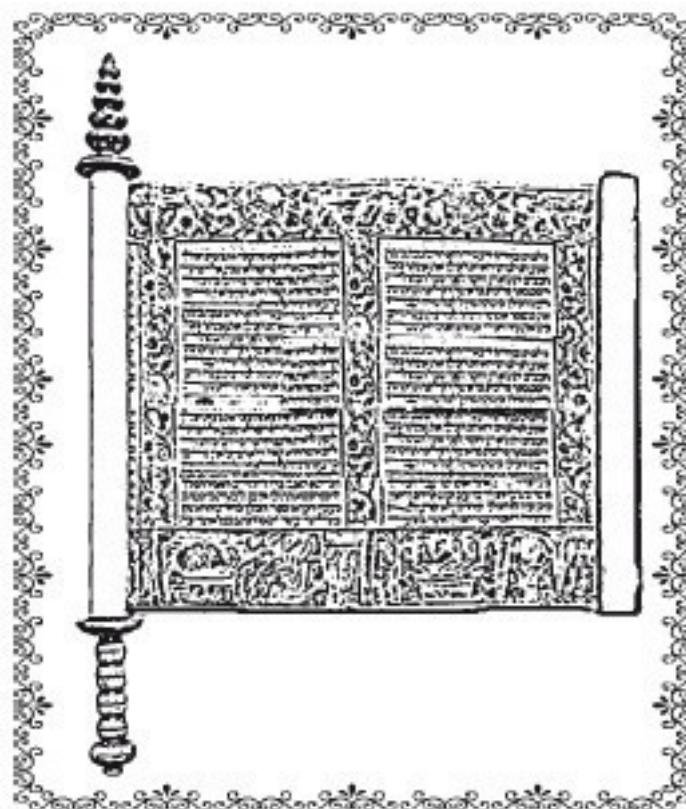
**Аюрведа = воздействие на причину заболевания + профилактика заболевания.**

Вот такая моя пламенная речь об этой целостной, универсальной, древней, но вечно молодой науке! Вперёд, желаю приятного прочтения книги с пользой для тебя ☺.

## Введение в Аюрведу

### Аюрведа-мама

*Аюрведа – это комплексная система знаний, опирающаяся на самые простые методы врачевания, не требующие применения высоких технологий. Ее можно приспособить к любым климатическим условиям и к традициям любого народа. Аюрведа ставит на службу врачеванию такие природные силы и средства, как тепло, холод и свет, растения, продукты питания и минералы, физические упражнения и управление эмоциями и мыслями с помощью медитации. Она может лечь в основу новой всемирной медицины, открытой и доступной для всех и каждого.*  
*Супруги Миллер. Ароматерапия*



Аюрведа – санскритское слово, полученное из двух корней: «аюр», что означает «жизнь», и «веда» – «знание». То есть Аюрведа – это наука жизни. Это древнее знание создано как один из подразделов Вед – «Атхарва-веда». Аюрведа является мамой всей медицины, известнейший канон тибетской медицины «Чжуд Ши» полностью основан на текстах ведического труда «Аштанга Хридая самхита». Тибетская медицина адаптировала целительные свойства тропических растений к лечению людей, проживающих севернее. Великий Авиценна черпал свои знания из Аюрведы и открыл её для арабского мира, а Гиппократ – для греческого. В современной

истории можно сказать, что гомеопатия также взяла многое из Аюрведы, так как основные понятия в обеих науках – «миазмы» и «доши» – во многом схожи, и Аюрведа издревле использовала микродозировки металлов и сильнодействующих трав.

Стиль жизни по Аюрведе включает в себя режим питания, йогу, пранаяму (дыхание), медитацию, траволечение, ароматерапию, металлотерапию, камнетерапию. Всё это рекомендуется в соответствии с врождённой конституцией человека (Пракрити) и текущим конституциональным состоянием (Викрити). Пракрити подобна генетическому коду или генотипу человека, а Викрити – это то, что происходит с человеком с течением времени, его фенотип. Фенотип, или Викрити, – это совокупность внешних и внутренних признаков организма, приобретённых в результате индивидуального развития организма. К сожалению, далеко не всегда врождённая конституция человека развивается в лучшую сторону. Под давлением социума, родителей, неправильного образа жизни и питания, плохой экологии и прочих внешних факторов Пракрити переходит в той или иной степени в разбалансированное состояние здоровья – Викрити, что влечёт за собой болезни. Если Пракрити = Викрити, то это здоровье.

Аюрведа преследует две главные цели: укрепление здоровья здоровых людей и лечение болезней больных людей. Также существуют четыре цели для каждой стадии жизни. Это дхарма, артха, кама и мокша. Дхарма – это дело жизни, профессия, талант человека. Необходимо реализовать свой индивидуальный талант, иначе жизнь может быть прожита зря... Артха – это достижение материальных благ, куда же без них ☺, но главное, не увлекаться этим процессом. Кама – это чувственные удовольствия, вкусная еда, искусство, секс, конечно. И мокша – это логический этап окончания жизни, освобождение от материальных оков на финальной стадии

Как отражение природы, аюрведическая медицина заботится и поддерживает любое живое существо, выступая в роли строгой, но любящей матери, которая старается избавить людей от дурных привычек и научить поступкам, поддерживающим внутреннюю гармонию человека с глобальными законами мира. При этом она никогда не проявляет агрессию и не стремится вторгнуться в жизнь человека. Своей силой Аюрведа может напугать, но она лишь покоряет нас своим совершенством и необъятной сокровищницей знаний.

В древние времена ведическое знание передавалось исключительно через цепь ученической преемственности, называемой парампарой, из уст в уста, без каких-либо письменных источников. Согласно легенде создатель мира Брахма нашёл в своей памяти аюрведическое знание, которое уже существовало до него! Это знание он передал королю Богов Праджапати. Праджапати, обучившись всем восьми разделам науки, передал это знание лекарям полубогов, близнецам Ашвини, которым Веды приписывают множество выдающихся достижений в области медицины, таких как возвращение к жизни и обеспечение долголетия людей и святых. Близнецы же, в свою очередь, передали это знание дальше – богу Дханвантари. И так знание это дошло до наших времен. Несколько иную версию обретения людьми божественной науки излагает древний доктор-хирург Сушрута в «Сушрута самхите». Согласно ему науку жизни Дханвантари бог Аюрведы получил от Индры.

Первые письменные источники науки появились лишь за 2000 лет до нашей эры. Наиболее часто используемый в наши дни труд мудреца Вагбхаты «Аштанга Хридая самхита» является кратким изложением, как бы конспектом двух великих аюрведических трактатов «Чарака самхита» и «Сушрута самхита».

«Аштанга Хридая» содержит 8 направлений:  
Кайя чикитса – общие медицинские знания;  
Граха чикитса – психиатрия;  
Бала чикитса – детские болезни;  
Салакаятантра чикитса – болезни выше плеч;  
Агадатыантра чикитса – токсикология;

Расаяна чикитса – омоложение;

Шалья чикитса – хирургия;

Ваджикарана чикитса – афродизиаки и всё, что касательно сексуальных утех.

Аюрведа дошла до наших дней и активно используется в современном мире. В поликлиниках Индии двери обычного врача и врача Аюрведы зачастую находятся по соседству. Аюрведические клиники есть во всех странах мира. Сильные стороны Аюрведы – это очистительные программы, лечение хронических болезней, болезней желудочно-кишечного тракта, суставов, кожи, женской репродуктивной сферы.

Распространённость гормонозависимых женских болезней в наши дни столь высока, что может конкурировать литтть с атеросклерозом. 25 % женщин до 35 лет уже имеют те или иные гормональные нарушения, а после 40–42 лет у 30–35 % женщин возникают мастопатии, эндометриоз, миомы матки, поликистоз яичников или спорадический зоб. Среди различных причин бесплодия дисгормональные нарушения составляют 48 %, а воспалительные заболевания или их последствия (например, спайки маточных труб) приближаются к 34 %. Ранний климакс, а стало быть, и преждевременное старение наступает у 70 % женщин.

Современная медицина при этих заболеваниях может нам предложить только ГЗТ (гормонально-заместительную терапию) и удаление репродуктивных органов (молочных желёз, матки, яичников). Аюрведа предлагает гораздо больше. Например, к пониманию функций женского организма в Аюрведе более глубокий, основательный и тонкий подход. Болезнь рассматривается как нарушение врождённого конституционального типа (врождённой природы) вследствие различных неблагоприятных факторов, как то: неправильное питание, образ жизни, наружный прессинг социума и нездоровая внешняя среда обитания. Поэтому лечение строится не вокруг болезни или симптомов, а вокруг человека со всем комплексом физических и психологических его черт, плюс, конечно, лечение его болезней. Таким образом, Аюрведа имеет **КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ** подход в этом плане. В отличие от несколько грубых способов вмешательства современной медицины в женскую физиологию, способы лечения в Аюрведе переносятся женщинами гораздо легче. Аюрведа использует многокомпонентные травяные составы, которые работают нежно и мягко.

На заседании ВОЗ в конце XX века Аюрведа была названа самой перспективной системой для развития медицины в XXI веке. Аюрведическая медицина как отражение Божественной Матери заботится и поддерживает любое живое существо вне зависимости от его положения или пристрастий, выступая в роли строгой, но любящей матери, которая старается избавить людей от дурных привычек и научить поступкам, поддерживающим внутреннюю гармонию человека с глобальными законами, по которым живёт вся Вселенная.

Аюрведа – это самое древнее и самое цельное знание о жизни; она исповедует женский, иньский взгляд на жизнь и на всё, что содержит в себе это понятие. Аюрведа, подобно Матери-Природе, не отрицает ничего, что происходит во Вселенной, поскольку это было бы отрицанием себя самой.

## Основные понятия в Аюрведе

*Зри в корень!*  
*Козьма Прутков*



Основные понятия Аюрведы – это доши (определяют тип конституции), дхату (ткани тела человека) и мала (отходы жизнедеятельности: кал, моча и пот). Доши, дхату и мала поддерживают человеческое тело в том виде, в котором оно существует. Среди этой троицы самые важные – это доши: Вата, Питта и Капха. В переводе с санскрита Вата – это воздух, Питта – огонь, Капха – вода. Если описать доши одним словом, то Вата – это движение, Питта – трансформация, а Капха – стабильность. Сочетание дош в организме человека и даёт его индивидуальный конституциональный тип. Вата-доша отвечает за дыхание, сердцебиение и кровоток, деятельность мышц, нервные импульсы, движение межклеточной и внутриклеточной жидкости, поток питательных веществ и отходов, сенсомоторные функции, естественные позывы. Питта-доша – это температура тела, цвет и блеск кожи, пищеварение, усвоение, понимание и восприятие. Капха-принцип включает в себя все ткани, устойчивость, рост, силу и исцеление, а также иммунитет, сопротивляемость, смазку и увлажнение.

В организме человека чаще всего преобладают две доши, и ведущую дошу можно выявить только при обследовании пациента. Одинаковое сочетание всех трёх дош бывает крайне редко. А вообще существует десять комбинаций трёх дош, и получается, что они образуют десять различных типов тела – это редкие монодоши Вата, Питта, Капха, наиболее часто встречающиеся бидоши Вата-Питта, Вата-Капха, Питта-Вата, Питта-Капха, Капха-Вата, Капха-Питта и Вата-Питта-Капха. В бидошах первая доша – главная. Наилучшие варианты

физического здоровья в плане возрастания дош: Вата, Питта, Капха, Вата-Питта, Питта-Капха, Вата-Капха и тридоша Вата-Питта-Капха.

В плане ментальных характеристик тридоша Вата-Питта-Капха ближе всего к Саттве (чистоте), Вата-Питта – к Раджасу (динамичность, страсть), Капха – к Тамасу (неподвижность, застой). Саттва, Раджас и Тамас, соответственно гармония, движение и инертность, – это качества жизни, которые преобладают у тех или иных людей в тот или иной период жизни, в тех или иных жизненных ситуациях.

Все три доши работают в нашем организме вместе, отвечая за развитие, обновление, поддержание и увядание. В Аюрведе ни одна сторона функционирования организма не может быть описана без участия дош. Доши участвуют в создании организма и поддерживают на протяжении всей жизни его здоровье, если они находятся в балансе. Однако, когда доши выходят из баланса, это ведёт к заболеваниям.

Вата-доша локализуется в теле ниже пупка, включая ноги, Питта – от пупка до груди, Капха – от груди и выше.

У каждой доши есть свои центры, или «дома». Дом Ваты – толстый кишечник, дом Питты – тонкий кишечник и желудок, дом Капхи – лёгкие. Когда доши накапливаются в своих домах без меры, начинается их дисбаланс и они «выходят за границы своих домов». Тут-то и начинаются болячки.

Иногда с порога видно худеньких быстроговорящих и нервических Ват, рыжих начальственных хорошо сложенных Питт и красивых, большеглазых, но склонных к полноте Капх. И для начального понимания этого вопроса приведу яркие примеры лидирующих дош в Викрити на общеизвестных женщинах.

Вата-Питта: Наоми Кэмпбелл, Николь Кидман.

Вата-Капха: Наденька из «Камеди вумен».

Питта: Сигурни Уивер из «Чужого», Мэрил Стрип, Шерон Стоун, Мадонна.

Капха-Вата: Мэрилин Монро.

Капха-Питта: Скарлетт Йоханссон, Людмила Зыкина.

И пример тридоши со слегка лидирующей Капхой – моя любимая актриса, красавица Моника Белуччи. Она говорит: «Я никогда не буду тощей. А ещё я родила ребёнка год назад и ленюсь. И я люблю поесть. Кому какая разница? Я – настоящая». Тридоши обычно имеют наиболее крепкое здоровье и стабильный вес.

Своё Викрити для начала можно определить по таблице в приложении № 1, но лучше это сделать при помощи пульсовой диагностики у специалиста. Пракрити определяется также пульсовой диагностикой, или можно привлечь к этому ведическую астрологию – Джйотиш.

А сейчас стихи про яркие проявления дош, и начнем, конечно, с несколько суетливой Ваты моим юношеским стихом. Да-да, было время, и я стихи писал ☺:

В погоне за бранным  
Мой выбор не думать  
О том, как всё было.  
О том, как всё будет.  
Я блик на асфальте,  
Отрывок рекламы,  
Я ветер, срывающий  
С лысин панамы!  
Полгорода ниже,  
Полгорода в небе,

Но я выше всех,  
Где бы я ни был.  
Поэтому кровью  
На белой бумаге  
«Мой выбор НЕ ДУМАТЬ,  
Укрывшись в овраге!»

Я в беге – полёте  
Мельканье событий,  
Я светел и весел  
В потоке открытий!  
Лиц, стран, ощущений,  
Еды, развлечений!  
Раскинуты руки,  
Глаза, селезёнка,  
Раскинуты ноздри,  
Простата, коронки!

Врываюсь распущенным  
Дедом Мазаем  
В весенний разлив,  
Где банзайно – желаем,  
Где ангелы смотрят  
Вишнями слив,  
Гоняя по кругу  
Забытый мотив.  
И ловко спасаю  
Зависимых зайцев,  
Упругих кобылок,  
Печальных нанайцев.  
Мне! дайте – мне  
Света, любви  
И «разваги»,  
Сожгите на площади  
Старые флаги!

Питтовский буйный, но более целеустремлённый бег по жизни отображает песня из моего любимого в детстве фильма «Неуловимые мстители».

Усталость забыта,  
Кольшется чад,  
И снова копыта,  
Как сердце, стучат.  
И нет нам покоя,  
Гори, но живи!  
Погоня, погоня,  
Погоня, погоня  
В горячей крови.  
Есть пули в нагане,

И надо успеть  
Сразиться с врагами  
И песню допеть.  
В удачу поверьте —  
И дело с концом.  
Да здравствует ветер,  
Который в лицо!

Капховскую светлую печаль отображает русский романс «Как упоительны в России вечера...»; Россия, в общем, страна Капхи. О Капха-состоянии, граничащем с инертным Тамасом, скажу коротко:

Я сижу на берегу, не могу поднять ногу́.  
Не ногу́, а но́гу.  
Всё равно не мо́гу.

Доши – одно из основных понятий Аюрведы. Они раскрывают индивидуальный тип конституции человека. Определи свой тип конституции, заполнив таблицу в приложении № 1.

## Панчамахабхута, шесть вкусов и как правильно принимать пищу

*Есть и пить нужно столько, чтобы наши силы этим  
восстанавливались, а не подавлялись.*

*Марк Туллий Цицерон*

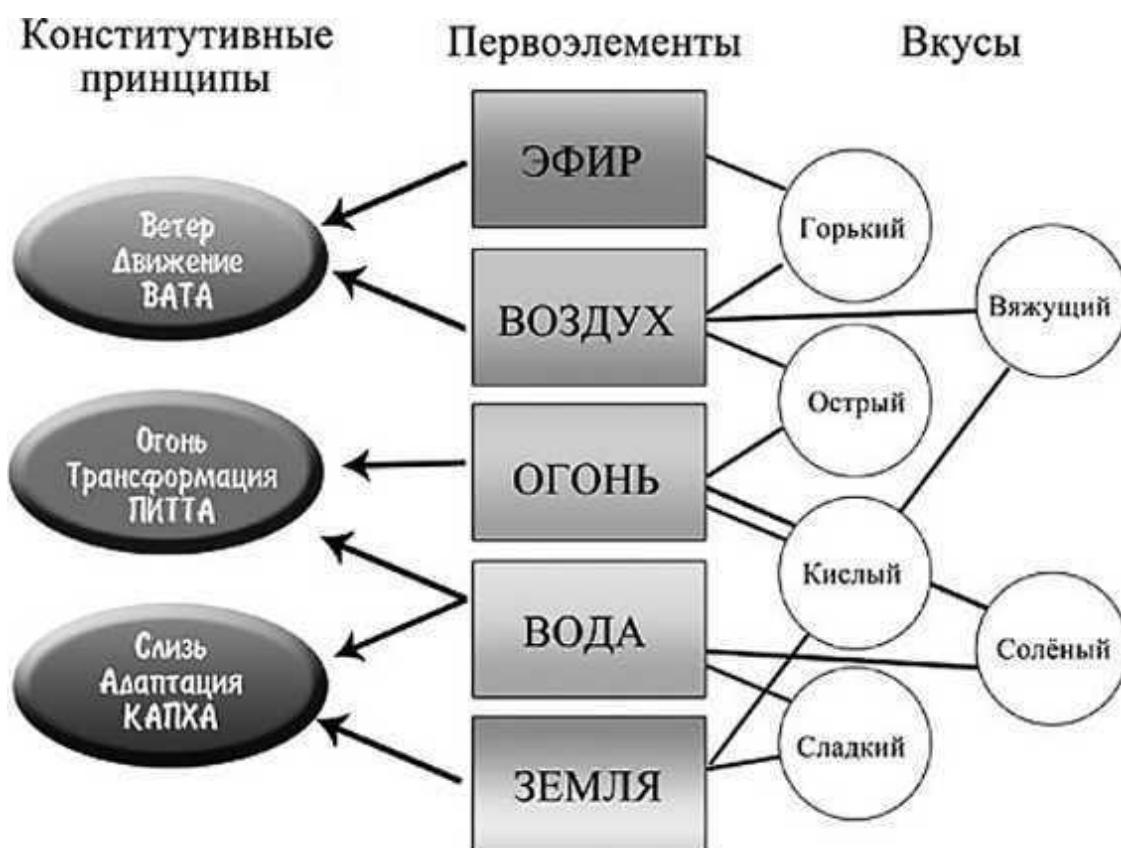
Очень жаль, что современная западная медицина утратила свои корни, уходящие в глубины веков. Она забыла об истинной природе человека, забыла, что человек возник не в силу эволюции древней обезьяны, а был сотворён, как и всё сущее на нашей планете, что каждый человек **индивидуален**, является открытой системой и должен находиться в равновесии с природой, а самое важное – современная медицина забыла объяснить человеку принципы здорового и духовного образа жизни. Не отвергая достижений современной медицины, я предлагаю тебе воспользоваться тем, что даёт Аюрведа. Я всегда восхищался и восхищаюсь целостностью этой науки. Аюрведа – это философия, психология, медицина, это стиль жизни, в конце концов. Веды, кстати, это самые древние и объёмные Священные писания Земли.

Для лучшего понимания конституционального подхода в Аюрведе рассмотрим теорию пяти первоэлементов – Панчамахабхута. Согласно ведической теории пяти элементов человек – это малое подобие Вселенной. Всё, что есть в человеческом теле, присутствует в той или иной форме и в окружающем нас мире. В Аюрведе считается, что всё сущее состоит из пяти элементов: Земли, Воды, Огня, Воздуха и Эфира. Эти элементы, вернее, преобладание каких-либо из них и формирует тип конституции человека, его доши.

**Земля – это стабильность**, олицетворение твёрдого состояния материи. Её отличительные черты – устойчивость, неподвижность и твёрдость. Это плотные ткани организма.

**Вода – это информация**; перемещает частицы почвы и содержащиеся в ней питательные вещества. В нашем теле кровь, лимфа и другие жидкости, омывая клетки тела и перемещаясь по сосудам, снабжают энергией все части организма, выводят отходы, регулируют температуру тела, доставляют к больным органам субстанции, необходимые для борьбы с болезнями, а также переносят от одного органа к другому гормональные команды.

**Огонь – это трансформация**. Огонь организма переваривает пищу, частично превращая её в жир (долговременные запасы энергии) и мышцы и частично перегоняя в доступную энергию. Огонь – это основа нервной деятельности, включая и высшие её формы: чувства и мысли.



**Воздух** – это движение, мы чувствуем воздух при каждом вдохе и выдохе. Мы ощущаем, как он проходит по дыхательным путям, попадая в лёгкие. Без воздуха не может существовать огонь.

**Эфир** – это объём, это расстояния, отделяющие материальные предметы. Внутреннее пространство нашего тела подобно космическому пространству, в котором небесные тела отделены друг от друга расстояниями в миллионы километров. Именно пространство, то есть расстояние между предметами, позволяет нам отличать вещи друг от друга.

Вата-дошу образуют первоэлементы Воздух и Эфир, Питта-дошу – Огонь и Вода, Капха-дошу – Вода и Земля. Эфир и Воздух – холодные, сухие, подвижные, шершавые, лёгкие по своей структуре, поэтому и Вата-доша имеет эти качества. Питта – горячая, острая, лёгкая, маслянистая, немного влажная, так как образующие её

Огонь и Вода имеют эти свойства. И наконец, тяжёлые, медленные, холодные, маслянистые, влажные, плотные Вода и Земля образуют Капха-дошу.

И далее поговорим о шести вкусах. В Аюрведе выделяют сладкий, кислый, солёный, острый, горький и вяжущий вкусы. Каждый вкус состоит из двух элементов (рис. на с. 23). Аюрведическая теория вкусов помогает понять, почему мы становимся тем, что мы едим. Вкус является для тела тем же, чем являются эмоции для ума. Ощущение вкуса на языке вызывает определённые эмоции. На теории шести вкусов базируется вся ведическая фитотерапия и диетология. Сладкий вкус состоит из элементов Земля и Вода. По своим качествам он тяжёл, холоден и маслянист. Кислый вкус (Земля и Огонь) тяжёл, горяч и маслянист. Солёный вкус состоит из элементов Вода и Огонь. Он тяжёлый, согревает (насыпь соли в ранку, и всё поймёшь), увлажняет. Острый вкус состоит из элементов Огонь и Воздух. По своим качествам он лёгкий и сухой, оказывает согревающее действие. Горький вкус состоит из элементов Воздух и Эфир, он лёгкий и сухой, оказывает охлаждающее действие. И наконец, вяжущий вкус состоит из элементов Воздух и Земля. В небольших количествах он уменьшает секреторные выделе-

ния, укрепляет и очищает ткани тела. При избытке он подавляет деятельность секреторных желёз и сушит ткани, что вызывает запоры.

На санскрите вкусы звучат так:

1. Мадхура – сладкий.
2. Амла – кислый.
3. Лавана – солёный.
4. Кату – острый.
5. Тикта – горький.
6. Кашайя – вяжущий.

1, 2, 3-й вкусы – повышают Капху и понижают Вату.

4, 5, 6-й вкусы – понижают Капху и повышают Вату.

1, 5, 6-й вкусы – понижают Питту.

2, 3, 4-й вкусы – повышают её.

Что же теперь делать с этими знаниями о характеристиках? Применять в жизни! Немного разобраться, кое-что уложить в голове – и ты можешь быть настоящим руководителем своей судьбы. Ты сама сможешь вычислять, что тебе полезно, а что нет, а не пользоваться диетами и рекомендациями для всех.

## Питание и травы для Ваты

Вата – холодная, сухая, утончённая, подвижная, острая, твёрдая, шероховатая, ясная.

Поэтому нуждается в:

- питании, повышающем Капху: маслянистой, тяжёлой, тёплой пище;
- сладком, остром, солёном вкусах;
- питании небольшими порциями, четыре раза в день;
- предпочтении в приготовленной пище;
- небольшом разнообразии продуктов питания;
- мягком применении соли и специй (куркума, фенхель, кардамон, гвоздика, корица, имбирь, чёрный перец, мускатный орех);
- овощах: овощи желательны должны быть лёгкими, приготовленными, использоваться с зерновыми кашами; сезонные салаты из свежих овощей должны быть достаточно промаслены, зимой едим квашения;
- фруктах: фрукты должны быть сочными и питательными (виноград, бананы, гранаты);
- зерновых: из зерновых предпочтительнее цельнозерновые (рис, овёс, пшеница);
- всех молочных продуктах;
- жирных сортах белого мяса (курица, рыба, индейка);
- маслах: масла должны быть зимой тёплыми и тяжёлыми (топлёное масло – ги, кунжутное масло), летом можно использовать лёгкие масла: оливковое, подсолнечное, миндальное, горчичное масло;
- разнообразных сладостях.

Избегать сухой пищи, кукурузного масла, ограничивать бобовые, не переждать капусту, редис и кукурузу.

Людам с конституцией Вата не следует принимать большие объёмы пищи, особенно тяжёлой, так как у них ферменты пищеварительного тракта вырабатываются в небольших количествах. Однако, поскольку скорость перехода пищевого комка из одной части желудочно-кишечного тракта в другой достаточно высока, им необходимо есть 4 раза в день. Аппетит обычно неустойчив и сильно зависит от психоэмоционального состояния. Поэтому

Аюрведа не рекомендует им принимать пищу в строго определённое время, а есть лишь тогда, когда появится голод. Чаёк для Ваты включает специи: имбирь, кумин, шамбалу.

**Симптомами дисбаланса Ваты являются** грубая, сухая кожа, недостаточный вес, боли, беспокойство, нетерпеливость, тревожность, запоры, боли в суставах, слабость, отсутствие концентрации, бессонница, скудные, болезненные менструации.

Согласно «Аштанга Хридае самхите» «Вату лечат умеренным применением масел; щадящими потогонными и очищающими методами; сладкой, кислой, солёной и тёплой пищей; масляным массажем; пребыванием в помещении; твёрдым руководством; смазыванием глаз; вином из зерна или сахара; тёплыми масляными клизмами, умеренными очищающими клизмами; жизнью в благоприятных условиях; лекарствами, стимулирующими пищеварительный огонь; всевозможными маслами, в особенности – масляными клизмами с кунжутным маслом либо с бульонами из мяса или животных жиров».

**Травы для Ваты.** Пищеварительная система. Рекомендуемые специи: асафетида, каменная соль, чеснок, имбирь, кумин, фенхель, кориандр, кардамон, корица, аджван (сельдерей). Для нормализации стула полезны тонизирующие послабляющие средства, увеличивающие объём кишечного содержимого: блошная трава (исабгол) и льняное семя; мягкие послабляющие, такие как «Трифала» («Чистол»); масляные слабительные, например касторовое масло.

**Энергия.** Специальные тонизирующие травы, способствующие снижению Ваты: чеснок, ашваганда, бала (сида кордифолия), шатавари, калинджи, атмагупта (мукуна жгучая), амалаки; из доступных трав полезны также дудник, алтей, корень окопника, левзеи (даёт спокойную бодность), пальма сабаля и целебные грибы кордицепс, шиитаке, рейши.

**Фитоподдержка функций ума.** Снижению Ваты в дисбалансе способствуют следующие укрепляющие нервы травы: аир, ашваганда, харитаки, валериана, мускатный орех с тёплым молоком, асафетида, базилик; полезны также ромашка, боярышник (при учащённом сердцебиении) и др.

## Питание и травы для Питты

Питта – горячая, немного влажная (маслянистая), лёгкая, утончённая, текучая, подвижная, острая, гладкая, ясная.

Нуждается в:

- сухой, слегка утяжеляющей, прохладной пище;
- сладком, вязущем, горьком вкусах;
- питании по графику, можно четыре раза в день;
- сладких фруктов, фруктах охлаждающего характера (арбуз, апельсины, ананас, яблоко, дыня, ягоды, виноград, бананы, гранат, авокадо);
- зелёных овощах и листовой зелени;
- практически всех зерновых;
- бобовых при хорошем огне пищеварения;
- всех орехах;
- прохладных маслах: подсолнечное, оливковое, миндальное, кокосовое и топлёное масло – ги (является хорошим для всех трёх дош);
- всех несолёных молочных продуктах в малом объёме;
- сладостях (охлаждают);
- прохладных специях (фенхель, кардамон, орегано, куркума, кориандр, кумин);
- охлаждающих напитках и соках (яблоко, гранат, виноград, овощные смеси).

Избегать переизбытка, кислой, острой, солёной, жареной пищи, слишком масляных и солёных орехов, горячих масел (горчичное), ограничивать по объёму молочные продукты, мясо, сложноприготовленные продукты, не пить алкоголь (быстрое привыкание).

Людам с конституцией Питта следует принимать пищу в строго определённое время, так как они больше других зависят от суточных ритмов. Выработав для себя определённый режим питания, им следует строго его придерживаться. Пищеварительная сила у таких людей достаточно велика. Но если они пропустили время приёма пищи, у них обычно портится настроение. Людям с конституцией Питта достаточно принимать пищу три раза в день. В вечернее время им не следует употреблять большого количества животных жиров и простых углеводов (сахар, пшеничные и кукурузные изделия, картофель, бананы), печень способна в это время синтезировать огромное количество холестерина.

**Симптомами дисбаланса Питты являются:** чрезмерный жар в теле, склонность к воспалительным реакциям, кожным заболеваниям, изжога, гастрит, язвенная болезнь желудка, чрезмерная потливость, чрезмерное чувство голода и жажды, агрессивность, раздражительность, понос, обильные менструации, сопровождающиеся чувством жжения.

Согласно «Аштанга Хридае самхите» «Питту лечат употреблением ги; слабительной терапией с применением сладких и холодных трав; сладкими, горькими и вяжущими травами и пищей; прикладыванием холодных и доставляющих наслаждение ароматных эфирных масел; ношением драгоценных камней на шее; частым смазыванием головы маслами из камфары, сандала и ветиверии; расслаблением при лунном свете; красивыми песнопениями; прохладным ветром; несдерживаемым наслаждением; общением с друзьями, с любящим сыном и привлекательной женой; водоёмами с прохладной водой; жилищами с обширными садами; в особенности – нежными чувствами; а также молоком и ги в качестве слабительных».

**Травы для Питты.** Пищеварительная система. Горькие травы, улучшающие пищеварение: алоэ, горечавка, барбарис, золототысячник; охлаждающие или мягкие специи: куркума, фенхель, кориандр, кумин, мята. Для нормализации стула – горькие послабляющие травы: алоэ, жостер, ревеня и сенна; обычно достаточно мягких послабляющих средств, таких как молоко, ги, фенхель или роза, либо послабляющих трав, увеличивающих объём кишечного содержимого, например блошной травы. «Чистола» для Питт иногда достаточно и 1 капсулы на ночь.

**Энергия.** Успокаивающие и охлаждающие тоники: шатавари, бала, амалаки, шафран (сафлор), сок алоэ, солодка, гудучи; полезны также корень окопника, солодки, левзеи, одуванчика, лопуха и др.

**Фитоподдержка функций ума.** Охлаждающие и успокаивающие травы: пустырник, брами, брингарадж, сандал, роза, шлемник, пассифлора, мята, хризантема.

## Питание и травы для Капхи

Капха – холодная, мокрая, тяжёлая, грубая, плотная, неподвижная, мягкая, мутная.

Капха нуждается в:

- лёгкой, сухой, тёплой пище небольших объёмов;
- острым, вяжущем и горьком вкусах;
- трехразовом питании, но можно пропустить завтрак, и ужин должен быть лёгким;
- горячем или тёплом питье (имбирный чай);
- сухофруктах;
- свежих овощах (капуста, редис, редька, болгарский перец, помидоры, свекла) и овощных рагу;
- кашах: ячменная, пшённая, кукурузная, овсяная, гречневая;
- всех бобовых;
- семечках и немасляных орехах;
- лёгких маслах: кукурузное, горчичное, подсолнечное;
- козьем молоке и молочной сыворотке;

- только курином мясе в небольшом объёме;
- разнообразных специях, которых можно использовать много.

Избегать продуктов питания сладкого, солёного и сильно кислого вкуса, холодной, жирной, тяжёлой еды, холодных, особенно газированных, напитков, молочных продуктов, картофеля, бананов, авокадо, мяса, яиц, масляных орехов, а также ограничить сладкие фрукты и цельнозерновые.

Людам с конституцией Капха рекомендуется употреблять пищу 1–2 раза в день, избегая простых углеводов и большого количества животной пищи, так как они склонны к избыточному весу.

**Симптомы дисбаланса Капхи:** бледный цвет лица, чувствительность к холоду, апатия, потребность в длительном сне, оцепенение, астма, хронический бронхит, насморк, аллергия, чрезмерный вес, молочница, отсутствие мотивации, длительные необильные менструации.

Согласно «Аштанга Хридае самхите» «Капху лечат сильными рвотными и слабительными средствами, следуя правилам; сухой и необильной пищей, горячей и пряной, на вкус острой, горькой и вяжущей; старым вином; сексуальным наслаждением; бодрствованием по ночам; всевозможными упражнениями; умственной работой; сухим и энергичным массажем; курением трав и особенно удовольствием от физической нагрузки».

**Травы для Капхи.** Пищеварение. Для улучшения метаболизма рекомендуются горячие специи: красный и чёрный перец, сухой имбирь, горчица, гвоздика, корица, чеснок; для снижения влечения к сахарам и жирам используются горькие травы: алоэ, куркума, барбарис, горечавка.

**Энергия.** Острые или горькие тоники: чеснок, корица, шафран (сафлор), имбирь, корень девясила, мумиё, гуггул, мирра, сок алоэ, калинджи, а также кордицепс и шиитаке.

**Фитоподдержка функций ума.** Стимулирующие и повышающие ясность ума травы: аир, брами, базилик, гуггул и мирра; полезны также шалфей, мирт, шлемник, буквица.

Итак, все пожелания по питанию и образу жизни, все виды лечения проистекают от типа конституции человека. Вату, холодную, сухую, утончённую, подвижную, острую, твёрдую, шероховатую, будет повышать всё сухое, холодное, жёсткое, подвижное. Теперь пробуем разобраться с едой. Совершенно ясно, что все сухие хлопья, чипсы, сухофрукты исключаются. Если, например, выбирать картошку, то для Ваты её лучше отварить и употреблять с маслом или в виде пюре, хороши горячие маслянистые супчики. Если рассматривать овощи, то лучше подойдут мягкие, сочные. В целом, надо снизить горький и вяжущий вкусы в еде. Также Вату будет увеличивать холодная, ветреная погода, на неё отрицательно влияет быстросменяющийся темп жизни, а вот монотонные, однообразные занятия могут её успокоить. Южные страсти в отношениях не прибавят Вате равновесия – ей нужны тёплые, ровные отношения без всяких выяснений и, не дай бог, криков. Вата очень раздражается от громких звуков.

Теперь возьмём Питту и посмотрим на её характеристики: горячая, немного влажная (маслянистая), лёгкая, подвижная, острая. Ясно, что всё горячее будет повышать Питту. К горячему будет относиться горячая еда, напитки, горячительные специи (почти все, за редким исключением), горячая атмосфера в семье или на работе, жаркий климат. Значит, первая рекомендация для Питты – ничего горячего. В пище необходимо снизить острый, солёный и кислый вкусы. Дурную до работы Питту необходимо «оттаскивать от станка» из-за её склонности к работоголизму. Сглаживать гневливость и других питтовских врагов ума.

Ну а Капхе – ничего холодного и мокрого, только согревающее и подсушивающее. Необходимо снизить сладкий и солёный вкусы в пище. И по жизни «волшебный пендель»: больше движения, динамических нагрузок и меньше сна. Боремся с леностью, плаксивостью и излишними привязками к чему- или кому-либо.

Знание теории трёх дош можно приложить ко всем областям нашей жизни – к физическому здоровью и психическому состоянию, к взаимоотношениям, климату, к продуктам питания и т. д. Овладев этим знанием, вы сможете себе и близким избежать многих проблем со здоровьем.

## Лучший способ очищения организма

*Если ама незначительна, достаточным будет применение лангханы (поста), если ама присутствует в большем количестве, необходимы сочетание лангханы (поста) и пачаны (средств, улучшающих пищеварение), если же количество амы слишком велико, то необходима шодхана (очистительная терапия). Таким путём мала (отходы) будут удалены с корнем.*

**Вагбхата Муни. Аштанга Хридая самхита**

Вот когда каша в кастрюле пригорела, надо сначала замочить кастрюлю в воде и постепенно отскрести все слои каши, прилипшие к внутренней поверхности кастрюли. Сначала это делать легко, там, где каша ещё не совсем пригорела, но потом сгоревшую черноту надо достаточно сильно тереть, чтобы дочиستا отмыть кастрюлю. Так и ама тяжело «отскребается» от тканей организма.

Ама – это накопившиеся в теле метаболические токсины, которые, по мнению Аюрведы, считаются главной причиной возникновения большинства болезней. Ама имеет липкую, вязкую, тяжёлую природу. Она покрывает ворсинки и лакуны тонкого кишечника, препятствуя процессу пристеночного пищеварения и нормальному усвоению питательных веществ, сопровождается слабостью, утомляемостью, общим недомоганием и раздражительностью. В просвете тонкого кишечника вместо полезных веществ начинают всасываться токсины, что ведёт к аллергиям. В конечном счёте все причины аллергий упираются в некорректную работу тонкого кишечника. Нарушаются процессы создания нормальных тканей организма, и накапливаются токсины, отравляющие организм. Человек вынужден съесть больше пищи, чем ему требуется (как известно, центр голода гипоталамуса блокируется только при достаточном насыщении крови глюкозой). Это приводит к несварению и ещё большему накоплению амы и развитию дисбактериоза. Лекарственные препараты и пищевые добавки не оказывают должного действия, так как процесс их всасывания нарушается. Ама поступает в кровь и постепенно начинает накапливаться в ослабленных тканях и органах. Древние тексты говорили, что «ама туманит мозг». С современной точки зрения это объясняется замедлением передачи импульса по нервному волокну, так как ама связывается с фосфолипидными оболочками нейронов...

Для того чтобы ама не накапливалась, количество и характер употребляемой пищи должны соответствовать типу конституции человека, его возрасту, сезону года, лунному циклу, времени суток, психологическому состоянию и возможной патологии организма.

Мерой приёма пищи служит то её количество, которое легко и быстро переваривается. Зимой можно есть побольше, летом – мало, весной и осенью – умеренно. В детстве следует использовать широкий рацион продуктов при частом приёме, в среднем возрасте – строго придерживаться диетологических рекомендаций, соответствующих своему типу конституции, в пожилом возрасте следует питаться так, как предписано для людей Вата, независимо от типа конституции.

А вот древние правила для поддержания нормального огня пищеварения, или «джатар агни». Джатар агни – это естественная кислота желудка, щёлочь и ферменты тонкого кишечника. Их действие расщепляет пищу и стимулирует пищеварение. Агни разрушает чуждые микроорганизмы и токсины в желудке и кишечнике. Это самый важный вид огня в организме. Итак:

- Не пей холодную воду и напитки, они гасят огонь пищеварения. Пей тёплое, а если жарко – напитки комнатной температуры.

- Ешь больше свежих фруктов, пей фреш. Это очень полезно для тонкого кишечника – дома Питты. Помни, что:
  - Фрукты перевариваются 1 час.
  - Овощи перевариваются 2 часа.
  - Рис и углеводистые продукты – 6 часов
  - Мясо – 10 часов.
  - Чисти язык утром серебряной (Вата-Питта) или медной (Капха) ложечкой. За ночь накапливается ама.
  - Если на улице холодно и в животе чувство тяжести с утра, пей слабую имбирную воду с лимоном.
  - Золотое правило: «Я не голоден – я не ем». Предыдущая пища должна перевариться и предоставить место для следующей порции.
  - Не ешь слишком много и не ешь слишком мало.
  - Не ешь слишком много сырой пищи, если преобладает Вата. Сыроедение возможно только при гарантии чистоты продуктов, тёплой погоде, недолго и если Вата не является лидирующей дошей. Иначе – заторможенность, потеря волос, а иногда и зубов.
  - Нагружайся физически, но без фанатизма. После упражнений хорошо полежать на правом боку (сердце не сдавливается), после еды – на левом (желудок не сдавливается)
  - Ги – прекрасное лекарство для нормального агни. Хорошо пользоваться прямо с первым куском пищи.
  - Обед должен быть, когда солнце в зените или в полдень, если его не видно. Обед должен быть наибольшим по объёму.
  - Хорошо жуй для увлажнения пищевого комка.
  - Ужинать хорошо после заката.
  - В древности в Индии люди кушали сидя в позе лотоса (ноги по-турецки). В этой позе желудок слегка сдавлен и человек не может переест ☺.

Неправильное питание у Вата-доши вызывает боль и вздутие в животе, головокружение, озноб и скованность. Нарушения Питты характеризуются лихорадкой, поносом, чувством жжения внутри тела, жаждой и обмороками. Нарушения Капхи – это тошнота, чувство тяжести в теле, утрата речи и чрезмерное отхаркивание мокроты. Диарее особенно подвержены люди со слабым пищеварением и те, кто привык подавлять естественные потребности тела. Вата в союзе с Капхой болезненно усиливается и нарушает продвижение непереваренной пищи, вынуждая её лежать подобно чужеродному телу, вызывая сильную боль в животе, но без рвоты и поноса.

Итак, люди, злоупотребляющие несочетаемыми продуктами, переедающие и использующие неправильно приготовленную пищу, становятся жертвой последствий накопления амы.

**Причинами её накопления являются:**

- неправильное питание,
- слабый огонь пищеварения (агни мандья),
- нарушение пищеварительного процесса,
- слабый дхату агни (обмен веществ в тканях),
- приём пищи в состоянии стресса.

Начальными симптомами накопления амы являются

ухудшение чувства вкуса, налёт на языке, запах изо рта, болезненный цвет лица, желтоватый или красноватый оттенок склер, тяжесть в желудке, слизь в стуле, дурной запах тела, субфебрильная температура, лень, депрессия, раздражительность, заторможенность, потеря энергии, запоры.

В дальнейшем накопление амы может вызвать экзему, псориаз, артриты, повышение холестерина, гипертонию, опухолевые процессы и ещё массу заболеваний.

Поэтому, если ты заметила у себя признаки присутствия амы, её можно экстремально удалить: для этого необходимо выпить отвар корней солодки и аира с солью. Обычно для этих целей берут 2 чайные ложки корня аира, половину чайной ложки корня солодки. Заливают их стаканом крутого кипятка. Варят на малом огне 10 минут, накрывают крышкой до остывания. Процеживают и добавляют половину чайной ложки соли. После этого выпивают залпом и следом принимают 2–3 стакана чистой кипячёной воды. Через 5–10 минут вызывают рвоту. Такой метод очищения, называемый Вамана, следует применять при употреблении несовместимой пищи или когда пища, принятая в состоянии сильного психоэмоционального возбуждения (даже положительного), в желудке становится комом. Но частить с этой процедурой нельзя!

Я сторонник более мягких методов и при наличии признаков амы рекомендую краткосрочное голодание с соблюдением питьевого режима. Следует находиться в тепле и побольше отдыхать. Для того чтобы ама не накапливалась, необходимо пить имбирный чай с лимоном, готовить с соответствующими специями, ложиться спать до 22.00, просыпаться в 6.00, не кушать без чувства голода или при ощущении сытости (особенно «не догоняться» сладеньким), избегать фастфуда и прочей мусорной пищи, не гасить огонь пищеварения напитками со льдом, заниматься любым видом фитнеса, который тебе нравится и подходит.

Если степень накопления амы значительна, то необходимы более серьёзные меры. Это очень важная и сакральная информация. Настоятельно рекомендую тебе запомнить её и соблюдать этапность. Все очистительные процедуры желательно совмещать с убывающей Луной.

**Первый этап. Очищение организма следует начать с дипана и пачана.** Это меры по разжиганию огня пищеварения (дипана) и удалению амы (пачана). Для этого применяются специи при приготовлении пищи (кориандр, кумин, куркума), смесь перцев и имбиря «Трикату», различные чаи со специями (имбирь, кардамон) с лимоном, леденцы «Пачана». Также необходим приём «Трифалы» или её аналога «Чистола» на ночь. То есть применение рецепторных слабительных в монопрепарате, большой дозировке и сильных слабительных (виречана) на этом этапе не рекомендуется. При запоре на этом этапе хорошо просто сделать очистительную клизму, в идеале до и после которой необходимо сделать масляную микроклизму (30–50 мл). Если есть доступ к другим индийским препаратам, то можно ещё использовать «Аштакачурна», «Хинг вати» или «Хингваштак чурна» с асафетидой, рецепторные многокомпонентные слабительные «Авипати чурна», «Сукхдата», «Анулома ДС» в малой дозировке и недолгим курсом. Детям и пожилым людям очень подходит мягкое действие «Исабгола» с подорожником блошным. Если высока Вата и ничего нет под рукой, то можно выпить на ночь стакан тёплого молока со столовой ложкой касторки.

Очень мягко работает препарат «Амритотхарам кашайям», предназначенный для баланса Вата- и Питта-дош. Оказывает омолаживающее воздействие, улучшает функцию печени, нормализует аппетит, улучшает пищеварение в целом, избавляет от запоров, купирует воспалительные процессы. Содержит харитаки, амлу и имбирь. Также применяется полюбившийся мне в Индии «Шадхарана чурна» (как в порошке, так и в виде таблеток). Он очень мягко убирает аму и курирует ватовские причины несварения, диабета, кожных болезней и пр. Правда, порошок чурна жутко пахнет, так что чувствительным особам лучше использовать таблетки ☺.

Чем хороши индийские слабительные препараты с рецепторным воздействием на кишечник (содержащие алоэ, ревень, сенну, оперкулину), так это тем, что они многокомпонентны и позволяют использовать эти растения слабительного действия в микродозировках. Помним, что рецепторные (антраценовые) слабительные при длительном применении вызывают привыкание и атонию кишечника. Так вот, остальные безопасные для длительного применения травы в этих препаратах потенцируют воздействие рецепторных слабительных и позволяют

использовать их в малых дозах и, следовательно, более длительное время без возникновения привыкания.

В период очищения кишечника категорически исключаются мясо, рыба, яйца, сахар, выпечка из рафинированной пшеничной муки, макаронны, дрожжи, бобовые, белокочанная капуста, картофель, кетчупы, маринады, фисташки, апельсины, мандарины, йогурты, молоко, кофе, какао, шоколад, арахис.

Рекомендуется употреблять нешлифованный рис, гречу, овсянку, проросшую пшеницу, тыкву, кабачки, патиссоны, цветную капусту, репу, морковь, свежие огурцы, груши, гранаты, арбузы, грейпфруты, киви, персики, бруснику, калину, чёрную смородину, черешню, вишню, миндаль, подсолнечные и тыквенные семечки, растительные масла. Домашнюю простоквашу, творог, мягкие сорта сыра – в первой половине дня.

**Следующим этапом проводится снехапана (питьё ги или других масел внутрь) и абхьянга – наружное промасливание тела.** Две эти вещи как бы растворяют ту самую аму и подводят её к местам выхода (кишечник, мочевыводящие пути и кожа). Параллельно очень хорошо делать сведану. В классике это потение в паровой бочке после наружного промасливания. Дома, если нет противопоказаний, можно после наружного промасливания залезть в горячую ванну или принять горячий душ. При этом нельзя лить горячую воду на голову. Для этих целей хорошо подходит хамам с температурным режимом 30–40 градусов, но не сауна, в которой 100 градусов. На ночь принимаются мягкие слабительные (трифала) или вышеуказанные слабительные средства в малой дозировке.

В идеале в этот период можно употреблять только рисовый суп из дроблёных сортов нешлифованного риса с минимальным количеством соли. При отсутствии одного и помня, что рис на дачах у нас не растёт, можно применять монодиету на пшёнке и грече на воде. Каши должны быть жидкими! Можно (но не желательно!) пить компот из сухофруктов без сахара, свежесжатый грейпфрутовый или арбузный сок.

В больничных условиях для внутреннего промасливания применяется утренний приём ги от 20 мл по нарастающей, до 300 мл тёплого топлёного масла! При этом очень важно отслеживать состояние пациента: его аппетит, физиологические отправления, эмоциональное состояние, пульс, давление и т. д. В домашних условиях можно применять более лёгкие, социальные методы очищения и приёма масел, о них я писал во второй книге цикла «Аюрведа – инструкция по использованию жизни». При желчнокаменной болезни приём масла внутрь не показан. При высоком холестерине лучше заменить ги на льняное масло.

**Третьим этапом применяются сильные слабительные или слабительные в большой дозировке.** Такие, как вышеперечисленные «Авипати чурна», «Анулома ДС», «Чистол», касторка в больших дозировках. Дозу определяет врач исходя из типа конституции и состояния на данный момент. Делается это однократно! От унитаза в этот день далеко отходить не стоит.

## **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.