



АЮРВЕДИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ВЕДЕНИЮ АМБУЛАТОРНЫХ БОЛЬНЫХ С КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ COVID-19

Методическое руководство

*Головинов Андрей Юрьевич
Балык Екатерина Олеговна*

© 2021

АЮРВЕДИКА

настоящее здесь!

ayurvedika.ru

vk.com/ayurvedika

fb.com/ayurvedika

Дорогой читатель, перед тобой необычный труд.

Он посвящен, с одной стороны, традиционному аюрведическому врачеванию, существующему в своей текстовой традиции свыше двух тысяч лет, если брать точкой отсчета формирование трактатов классического периода. В это время формируется изощренная схоластическая система знаний, объединенных идеей сохранения здоровья людей и избавления их от недугов.

Базируясь на сложных натурфилософских воззрениях, она представляет целостный взгляд на человека и мир, который его окружает.

С другой стороны, тема этого труда чрезвычайно актуальна – методы помощи при лихорадочных состояниях, обладающих прямым соответствием инфекции, вызванной COVID-19. Конечно, следует отметить, что вирусология – молодая наука, ей около 120 лет, на протяжении которых знание о природе вирусов непрерывно прибывало, аюрведическое же врачевание уходит в глубину веков и подробного представления о микроорганизмах не имеет. Однако это ни в коем случае не означает, что этой традиции незнакомы проявления различных респираторных синдромов, ведь эпидемии и пандемии всегда сопровождали человечество. Аюрведа ставит во главу угла страждущего человека и непосредственную причину недуга – деятельность болезнетворных факторов (*дош*), в меньшей степени акцентируя внимание на отдаленных причинах, частным случаем которых является поражение невидимыми глазу микроорганизмами (*adr̥ṣṭa-kṛmī*).

В данном случае мы имеем дело с лихорадкой, которую среди других недугов называют “царем болезней”. Объем текстов, посвященный этой проблематике, чрезвычайно велик и составляет не меньше 1000 строф, если брать только трактаты классического периода (“Чарака-самхита”, “Сушрута-самхита”, труды Вагбхаты, “Мадхава-нидана”), оттого нельзя не восхититься смелостью моих друзей и коллег – Андрея Юрьевича Головинова и Екатерины Олеговны Балык, решительно бросившихся в пучину океана *шаштр*, ведь, как известно традиции, драгоценные камни находятся в самой глубине вод, на поверхности же только пена, которая имеет дурную славу. Подобно драгоценным камням, которые становятся еще более привлекательными в золотой оправе, тщательно отобранные строфы были снабжены подробными пояснениями, помогающими воплотить в жизнь указанные принципы.

Также отмечу, что развитие современных технологий подчас делает человека чрезвычайно зависимым от сложных методов лечения, лабораторной диагностики и т.д., когда врач выступает лишь незначительным фактором, оказывающим содействие. В данном труде, однако, представлены довольно простые и доступные способы коррекции состояний, связанных с лихорадкой *вата-капха* типа, в то же время они выкристаллизовываются из глубокого знания природы человека и болезни, сражающей его.

Мне доставило огромное удовольствие чтение этой книги, насыщенной санскритскими строфами, среди тухлого болота псевдоаюрведических подходов и коммерчески успешных “спасительных” рецептов, подобно тому, как прохладный ветер и свет луны приносят облегчение от духоты закрытого помещения в знойный летний день. Надеюсь, подобные работы ожидают нас и в будущем!

В.Ю. Дружинин, кандидат медицинских наук, исследователь и переводчик санскритских медицинских текстов

Дорогие друзья!

В начале 2020 года миллионы людей сделали для себя неприятное открытие: полагая, что в наше время медицина способна вылечить практически любую болезнь, они вдруг массово осознали, что она может быть пугающе не всесильна.

Неожиданно, в 21-ом веке, со всеми его немыслимыми технологиями, медицинскими страховками, аптеками на каждом шагу, заполненными лекарствами, люди потеряли возможность переложить ответственность за свою жизнь на внешние институты здравоохранения и оказались один на один с болезнью, не будучи к этому готовыми.

Как ни странно, но до сих пор, несмотря на доступность знаний в любой сфере и дисциплине, которую нам обеспечил интернет, подавляющее большинство плохо представляет, как устроено тело, как оно работает, как реагирует на заболевание, за счет чего может ему противостоять. Незнание же порождает страх.

Посредством этого материала мы хотели бы внести посильный вклад в устранение неграмотности, используя язык аюрведы. Чтобы его понять, не требуется медицинский диплом, однако читателю не следует рассчитывать и на излишнюю легкость изложения. Те, кто надеются на универсальные рецепты или перечень аюрведических лекарств, которые надо приобрести, здесь их не найдут.

При работе над методическим руководством мы полагались на три важных принципа работы врача:

- 1) Безопасность. Следуя максиме “Не навреди”, мы намеренно не даем рекомендаций по приему каких-либо специфических препаратов, поскольку непрофессионал может неумелой работой с ними нанести вред себе или другим; мы не освещаем процедуры со множеством противопоказаний, типа *ваманы* или *басты*, проведение которых также требует квалификации, которой у большинства читателей нет.

Мы также просим всех быть бдительными, и при любых тревожных симптомах, которые указывают на тяжелое течение заболевания, не заниматься самолечением.

- 2) Эффективность. Данное руководство писалась одновременно с практикой ведения пациентов, заболевших COVID-19, включая наших близких родственников и друзей. На текущий момент накоплено достаточное количество практических примеров, как со стороны индийских коллег, так и с нашей, подтверждающих эффективность всех раскрытых мер. Свыше двух десятков человек выведены нами из болезни с минимальными последствиями: большая часть – это пациенты с состоянием средней тяжести, двое имели поражение лёгких по КТ – 50–75%. Возможно, в будущем мы опубликуем несколько показательных случаев, с разрешения наших пациентов.
- 3) Доступность. Из большого множества содержащихся в оригинальных текстах рецептов были отобраны доступные для домашнего лечения – основанные на распространенных в наших условиях ингредиентах и не сложные по технике исполнения. Основной идеей было представить рекомендации, которым может следовать каждый.

Мы приносим благодарность нашим индийским учителям, коллегам и друзьям, чей глубокий теоретический и успешный практический опыт работы с *джвара-чикитсой* убедил нас в применимости ее для лечения COVID-19.

Мы благодарны Владимиру Юрьевичу Дружинину за большой труд по отчитке и правке санскритского материала и за его прекрасные переводы с детальными комментариями на тему *джвары*, которые мы также включили в эти материалы.

Мы благодарны Павлу Витальевичу Пересыпкину, студенту четвертого курса аюрведического колледжа SDM в Хассане (штат Карнатака, Индия), за некоторые ценные подсказки.

Также мы должны указать, что наше изложение санскритских *шлок* имело своей целью выразить их смысл максимально близко к оригиналу, но просто и понятно для русскоязычной аудитории, с большим акцентом на смысл, чем на грамматические нюансы. Все сложные пассажи были сверены с классическими санскритскими комментариями, во избежание несоответствующих толкований.

Данное руководство распространяется на благотворительной свободной основе.

Андрей Юрьевич Головинов, Екатерина Олеговна Балык

roga-rāṭ sarva-bhūtānām anta-kṛd dāruṇo jvaraḥ |
tasmād viśeṣatas tasya yateta praśame bhiṣak ||

Джвара (лихорадка), царь болезней, приносящая смерть всем существам, беспощадна, поэтому врач должен прилагать особые усилия, чтобы ее усмирить.

/ Чарака-самхита, Чи. 3.345

kālo hy eṣa yamaś caiva niyatir mṛtyur eva ca ||
tasmīn vyapagate dehāj janmeha punar ucyate |

Ибо она (лихорадка) – бог времени Кала, он же владыка смерти Яма, неодолимая судьба и сама смерть. Если она уходит из тела, говорится, что это еще одно рождение.

/ Сушрута-самхита, Ут. 39.95

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: “ЗНАКОМСТВО” СО ДЖВАРОЙ	7
БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ, КАСАЮЩИЕСЯ ПАТОГЕНЕЗА И СИМПТОМАТИКИ	7
Коронавирусная инфекция как разновидность <i>джвары</i> – лихорадки	7
Понятие <i>авастха</i> – стадия болезни	7
Понятия <i>лакшана</i> , <i>пурварупа</i> и <i>рупа</i>	8
Понятие <i>сампрапти</i>	8
САМПРАПТИ – ПАТОГЕНЕЗ ДЖВАРЫ	9
ПУРВАРУПА – ПРОДРОМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ ДЖВАРЫ	11
РУПА-САМАНЬЯ-ЛАКШАНЫ – ОБЩИЕ КЛИНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ	14
РУПА-ВИШЕША-ЛАКШАНЫ – СПЕЦИФИЧЕСКИЕ КЛИНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ.....	15
Симптомы, характерные для <i>вата-капха джвары</i>	15
Симптомы, характерные для <i>саннипата-джвары</i>	16
АВАСТХИ – СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ	21
АМА-АВАСТХА – НАЧАЛЬНАЯ СТАДИЯ ДЖВАРЫ	21
ПАЧЬЯМАНА-АВАСТХА – ВТОРАЯ СТАДИЯ ДЖВАРЫ	23
ПАКВА/НИРАМА-АВАСТХА – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ СТАДИЯ ДЖВАРЫ.....	24
ДЖВАРА-МОКША – КРИЗИС И РАЗРЕШЕНИЕ ЛИХОРАДКИ.....	24
ДЖИРНА-ДЖВАРА – ХРОНИЧЕСКАЯ ЛИХОРАДКА.....	28
ПРОГНОЗ ТЕЧЕНИЯ ДЖВАРЫ	28
ЛЕГКОИЗЛЕЧИМЫЕ ДЖВАРЫ	29
СЕЗОННЫЕ ДЖВАРЫ.....	30
НЕИЗЛЕЧИМЫЕ И ТРУДНОИЗЛЕЧИМЫЕ ДЖВАРЫ	30
Сводный прогностический анализ	35
ЧИКИТСА (ТЕРАПИЯ) НА ЭТАПЕ АМА-ДЖВАРЫ	36
Действия, противопоказанные в АМА-АВАСТХУ	36
Запрет на применение определенных лекарств	36
Противопоказания, касающиеся диеты и образа жизни.....	37
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ДЖВАРЫ.....	38
ЛАНГХАНА – “ОБЛЕГЧАЮЩАЯ” ТЕРАПИЯ	39
РУКША-СВЕДАНА – СУХОЕ ПРОГРЕВАНИЕ	43
ПИТЬЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ ПРИ ВАТА-КАПХА ДЖВАРЕ.....	45
ПАНИЯ – ЛЕКАРСТВЕННОЕ ПИТЬЕ.....	46
ПЕЙЯ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПОХЛЕБКИ.....	47
ЮШИ И МАМСА-РАСЫ	53
УСЛОВИЯ, ПРИ КОТОРЫХ ЛЕКАРСТВА МОЖНО ДАВАТЬ В НАЧАЛЕ ЛИХОРАДКИ	55
Чистка зубов перед приемом пищи	56
Краткий протокол рекомендуемых действий на стадии АМА-ДЖВАРЫ	56
ЧИКИТСА (ТЕРАПИЯ) НА ЭТАПЕ НИРАМА-ДЖВАРЫ	59
САРПИШ-ПАНА – УПОТРЕБЛЕНИЕ ГХРИТ	60
КШИРА-ПАНА – УПОТРЕБЛЕНИЕ КОРОВЬЕГО МОЛОКА	64
АБХЪЯНГА И ДРУГИЕ ВНЕШНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ОСТАТОЧНЫХ ДОШ	67

<i>Насья-пайога – интраназальная терапия</i>	69
<i>Другие остаточные явления лихорадки</i>	70
<i>Краткий протокол рекомендуемых действий на стадии нирама-джвары</i>	71
Особенности терапии самсарга- и саннипата-джвары	73
<i>Патхья-ахара – диета при джваре</i>	75
Рис, ячмень и приготовления из них	76
Зеленый маш и другие бобовые	78
Мясные и овощные бульоны	81
Неподходящие продукты	87
Диета при хронической лихорадке	87
Время приема пищи	88
Режим в период реконвалесценции	89
Духовная терапия	92

КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ДЖВАРЫ – ЛИХОРАДКИ

Данные материалы составлены исключительно с опорой на классические тексты аюрведы¹, в которых детально описаны этиопатогенез и симптоматика заболеваний на основе разнообразных комбинаций и взаимодействий вовлеченных в патологию *дош*, *дхату* – телесных тканей, а также влияющих на них внешних факторов. Эти подробные описания дают возможность классифицировать новое, ранее не существовавшее заболевание, согласно традиционным подходам и принятой в аюрведе нозологии.

На текущий момент в профессиональном аюрведическом сообществе сложился консенсус, согласно которому коронавирусная инфекция COVID-19 может рассматриваться как разновидность *джвары* (класс болезней, сопровождающихся лихорадкой) *вата-капха* типа. У подавляющего большинства заболевание протекает в этой форме, что не исключает, однако, других вариаций. У ряда пациентов, в случае активного вовлечения в патологический процесс всех трех *дош*, лихорадка приобретает тяжелую и опасную для жизни форму, описанную в аюрведической литературе как *саннипата-джвара*.

В данных материалах наиболее подробно будут рассмотрены базовая форма течения коронавирусной инфекции – *вата-капха джвара*, а также в некоторых наиболее существенных аспектах, ее осложненная форма – *саннипата-джвара*.

ПОНЯТИЕ АВАСТХА – СТАДИЯ БОЛЕЗНИ

Профессиональная терапия в любой медицинской системе, помимо специфики заболевания и особенностей самого пациента, всегда учитывает стадии течения болезни, которые в аюрведе называются *авастхи*. Особенно важное значение это имеет при лечении *джвары*, которая характеризуется очень быстрой сменой стадий, что требует такого же быстрого изменения одних методов терапии на другие.

В “Чарака-самхите”, в главе, посвященной терапии *джвары*, сказано:

¹ Тексты фундаментальных трудов: “Чарака-самхита”, “Сушрута-самхита”, “Аштанга-хридая-самхита”, “Мадхава-нидана”, а также справочников и *нигханту*: “Бхайшаджья-ратнавали”, “Йога-ратнакара”, “Бхава-пракаша-нигханту”, “Дравья-гуна-санграха”.

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
tasyām tasyām avasthāyām jvaritānām vicakṣaṇaḥ|
jvara-kriyā-kramāpekṣī kuryāt tat-tac-cikitsitam||344||

Проницательный [врач] пусть осуществляет такую терапию, которая соответствует той или иной *авастхе* у больных лихорадкой, придерживаясь [определенного] порядка терапевтических действий при *джваре*.

Таким образом, в первую очередь необходимо понимать, на какой стадии находится болезнь, чтобы использование рекомендуемого подхода к лечению оказало положительный, а не обратный эффект. В силу важности этой концепции существенная часть данных материалов посвящена детальному описанию признаков, характеризующих различные *авастхи*, с целью помочь их грамотно дифференцировать. Необходимо внимательно ознакомиться с соответствующими разделами прежде, чем следовать каким-либо изложенным далее рекомендациям.

ПОНЯТИЯ ЛАКШАНА, ПУРВАРУПА И РУПА

Общие симптомы (*саманья-лакшаны*) и специфические, дифференциальные симптомы (*вишеша-лакшаны*) играют ключевую роль для понимания того, какие *доши* преобладают в развитии патологического процесса, для различения *авастх*, а также для оценки отдельных особенностей течения *джвары*, указывающих на степень тяжести лихорадки, вероятность удачного или неудачного разрешения, наличие или отсутствие осложнений, риск хронизации и т.п.

Пурварупа и *рупа* – это комплексы продромальных и клинических симптомов (*лакшан*) соответственно, на основании которых диагностируется болезнь.

В следующих нескольких разделах содержится максимально подробное описание симптомов и специфических проявлений *джвары* с цитатами из классической аюрведической литературы, оформленных для удобства в таблицы, которыми рекомендуется пользоваться как справочным материалом для оценки состояния больного, динамики и тяжести заболевания.

ПОНЯТИЕ САМПРАПТИ

Для понимания природы болезни, и, следовательно, подхода к ее лечению и профилактике, необходимо иметь представление о том, под влиянием каких причин и факторов она зарождается и развивается. В аюрведе этот процесс зарождения и эволюции болезни носит название *сампрапти*.

Если понимание *рупы*, *лакшан* и *авастх* является ключом к диагностике заболевания, понимание *сампрапти* – это ключ к её терапии.

Далее будут детально раскрыты в контексте *джвары* все перечисленные выше базовые понятия, начиная с *сампрапти*.

САМПРАПТИ – ПАТОГЕНЕЗ ДЖВАРЫ

Зачастую место возникновения болезни отличается от места ее последующей манифестации. В случае со *джварой*, про которую говорится, что она охватывает все тело, важно иметь в виду, что ее зарождение начинается в *амашае*, что дословно означает “область непереваренного” и обычно ассоциируется с желудком либо со всей верхней частью желудочно-кишечного тракта.

“Сушрута-самхита”:

uttaratantram - 39. jvara-pratiṣedhādhyāyaḥ
doṣāḥ prakupitāḥ sveṣu kāleṣu svaiḥ prakopaṇaiḥ ||15||
vyāpya deham aśeṣeṇa jvaram āpādayanti hi |
duṣṭāḥ svahetubhir doṣāḥ prāpyāmāśayam ūṣmaṇā ||16||
sahitā rasam āgatya rasa-sveda-pravāhiṇām |
srotasāṁ mārgam āvṛtya mandīkr̥tya hutāśanam ||17||
nirasya bahir ūṣmāṇaṁ pakṭi-sthānāc ca kevalam |
śarīraṁ samabhivyāpya svakāleṣu jvarāgamam ||18||
janayanty atha vṛddhiṁ vā svavarṇaṁ ca tvag-ādiṣu |19|

Доши, выведенные из равновесия в свойственные для них периоды времени/сезоны (1), свойственными для них раздражителями (2), охватив все тело, вызывают лихорадку. Пришедшие в патологическое состояние под влиянием своих причинных факторов, *доши*, достигнув *амашаи*, соединенные [там] с *агни*, войдя в *раса-дхату* (3), вызвав [таким образом] обструкцию каналов, по которым движется *раса-дхату*, и каналов, по которым выводится пот, подавляют пищеварительный огонь, вытесняют его из естественного местоположения наружу, и распространившись по телу, в характерное для них время порождают либо усиливают *джвару*, а также изменяют кожные покровы и прочее, в соответствии с характерными для них (*дош*) цветами (4).

- (1) Процесс выхода *дош* из равновесия после их естественного накопления в соответствующее время года может вызывать сезонные заболевания.
- (2) Подразумеваются причинные факторы, не связанные с естественной сменой сезонной активности *дош*: инфекции, нарушение питания, травмы, стрессы.
- (3) Самая первая *дхату*, формирующаяся при переваривании пищи.
- (4) Согласно аюрведе каждой *доше* свойственен определенный набор цветов, которые могут визуально проявляться в виде изменения цвета кожных покровов, ногтей, языка, глаз, отходов: для *ваты* характерен красно-коричневый, фиолетовый, темные цвета, для *питты* – желтый, зеленый, для *капхи* – белый, светлые, бледные цвета.

“Мадхава-нидана”:

В “Мадхава-нидана” конкретизируются причинные факторы, провоцирующие риск развития лихорадки: неправильная диета и образ жизни.

2. jvara-nidānam

jvara-samprāptiḥ

mithyāhāra-vihārābhyām doṣā hy āmāśayāśrayāḥ |

bahir nirasya koṣṭhāgniṁ jvara-dāḥ syū rasānugāḥ ||2||

Из-за неправильного питания и образа жизни *доши* [локализовавшись] в *амашае*, вытеснив наружу пищеварительный огонь, могут вызывать *джвару* – лихорадку, следуя [по телу] за *раса-дхату*.

В качестве поясняющих примеров можно привести:

- несоответствие диеты человека его конституции – *пракриту*, переедание или нерегулярное и беспорядочное употребление пищи;
- несоблюдение режима дня и ночи;
- избыточная или недостаточная физическая активность;
- игнорирование сезонных правил поведения и правил гигиены и т.д.

То есть, провоцирующими причинами является все, что нарушает нормальные физиологические процессы в организме и, как следствие, снижает его способность сопротивляться постоянно воздействующим на него повреждающим факторам.

Хотя в этом отрывке и в приведенном выше описании *сампрапти* акцент делается на роли *дош* в патологическом процессе, контагиозный характер *джвары* и участие внешнего агента в распространении этой болезни также отмечается во многих текстах.

Например, в следующей *шлоке* из “Сушрута-самхиты” *джвара* названа в числе заболеваний, передающихся от больного человека к здоровому:

nidānasthānam - 5. kuṣṭha-nidānam

prasaṅgād gātra-saṁsparśān niśvāsāt saha-bhojanāt |

saha-śayyāsanāc cāpi vastra-mālyānulepanāt ||33||

kuṣṭhām jvaraś ca śoṣaś ca netrābhiṣyanda eva ca |

aupasargika-rogaś ca saṅkrānti nārān naram ||34||

Кожные болезни класса *куштха*, *джвара*, туберкулез, а также истечения из глаз (конъюнктивит) и другие заразные болезни передаются от человека к человеку в результате частого и тесного (1) контакта/соприкосновения частями тела, [совместно] вдыхаемого/выдыхаемого воздуха, совместного приема пищи (2), совместного возлежания или сидения рядом, а также из-за одежды, украшений, паст/мазей [которыми пользовались другие].

- (1) Слово *прасанга* (prasaṅga) также можно перевести как привычку, пристрастие осуществлять что-либо; в данном случае стремление контактировать с другими людьми, посещая места их скопления. В современных условиях это могут быть увеселительные мероприятия, концерты, клубы, бары, пункты общественного питания и подобные объекты.
- (2) В том числе, в результате использования одной и той же посуды, приборов.

ПУРВАРУПА – ПРОДРОМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ ДЖВАРЫ

На начальной стадии заболевания специфические симптомы *джвары* обычно проявлены слабо либо не проявлены вовсе, однако существует обширный перечень симптомов-предвестников, которые свидетельствуют о том, что в организме инфицированного уже начинается патологический процесс. В западной медицине такие симптомы называют продромальными, в аюрведе они именуются *пурварупа-лакшаны*.

В текстах аюрведы, посвященных рассмотрению *джвары*, эти доклинические проявления болезни перечислены и описаны так, что любой сможет их распознать, не имея специальной подготовки.

Как показывает опыт, большую часть из них заболевшие часто склонны связывать с общей усталостью, недостатком сна, обострением имеющихся хронических недомоганий, некачественной пищей и т.д.

Однако в период эпидемии следует более внимательно отнестись ко всем перечисленным ниже проявлениям. Это, как минимум, поможет вовремя принять терапевтические меры и снизить риск заражения других людей.

“Аштанга-хридая-самхита”:

nidānasthānam - 2. jvara-nidanādhyāyaḥ
pūrvarūpaṁ lakṣayitum āha
tasya prāg-rūpaṁ ālasyam aratir gātra-gauravam ||6||
āśya-vairasyam aruci-jṛmbhā sāsrākulākṣitā |
aṅga-mardo'vipāko'lpā-prāṇatā bahu-nidratā ||7||
roma-harṣo vinamanaṁ piṇḍikodveṣṭanaṁ klamaḥ |
hitopadeśeṣv akṣāntiḥ prītir amla-paṭūṣaṇe ||8||
dveṣaḥ svāduṣu bhakṣyeṣu tathā bāleṣu tṛḍ bhr̥ṣam |
śabdāgni-śīta-vātāmbu-cchāyoṣṇeṣv animittataḥ ||9||
icchā dveṣaś ca.....|10|

ālasya	лень, апатия
arati	беспокойство, агитация, дискомфорт (1)
gātra-gaurava	тяжесть в теле
āśya-vairasya	вкусовые искажения, неприятный привкус во рту, дисгевзия
aruci	потеря аппетита
jṛmbhā	зевота
sāsrākulākṣitā	слезоточивость, слезящиеся глаза
aṅga-marda	боль, ломота во всем теле
avipāka	несварение
alpa-prāṇatā	мало энергии, мало сил
bahu-nidratā	сонливость
roma-harṣa	“гусиная кожа”, мурашки, хоррипиляция
vinamana	поникшее тело, сутулость, сгорбленность
piṇḍika-udveṣṭana	ощущение, что “сводит” икры ног
klama	бессилие, усталость без нагрузки
hita-upadeśeṣu akṣānti	раздражительность, нетерпимость в отношении полезных советов/поучений
prītiḥ amla-paṭu-uṣaṇe	желание кислого, соленого, острого вкуса
dveṣaḥ svāduṣu bhakṣyeṣu	отвращение к сладкой пище...
dveṣaḥ ... tathā bāleṣu	...а также отвращение к детям (раздражают)
tṛḍ bhṛśam	сильная жажда (много и часто хочется пить)
śabda-agni-śīta-vāta- ambu-chāya-uṣṇeṣu animittataḥ icchā dveṣaḥ ca	беспричинное влечение или отвращение к звуку, огню, холоду, ветру, воде, пребыванию в тени или в тепле

(1) Человек испытывает сопровождающийся тревогой дискомфорт, который ничем не может устранить; ничто не приносит облегчения.

“Чарака-самхита”:

Текст “Чарака-самхита”, хотя наиболее лаконичен в описании доклинических признаков *джвары*, содержит интересное замечание, которое не упоминается у других авторов:

- śīla-vaikṛtam-alpa – некоторое изменение в привычках у заболевшего.

Это может касаться выбора питания, распорядка дня, например, человек позже встает по утрам, не хочет есть то, что ему обычно нравилось, начинает теплее одеваться и т.п.

“Сушрута-самхита”:

uttaratantram - 39. jvara-pratiṣedhādhyāyaḥ
 śramo'ratur vivarṇatvaṁ vairasyaṁ nayana-plavaḥ |
 icchā-dveṣau muhuś cāpi śīta-vātātapādiṣu ||25||
 jṛmbhā'ṅgamardo gurutā roma-harṣo'rucis tamaḥ |
 apraharṣaś ca śītaṁ ca bhavaty utpatsyati jvare ||26||
 sāmānyato, viśeṣāt tu jṛmbhā'tyartham samīraṇāt |
 pittān nayanayor dāhaḥ, kaphān nānnābhinandanam ||27||

В “Сушрута-самхите” дополнительно перечислены еще несколько симптомов:

vivarṇatva	изменения в цвете лица и кожных покровах
icchā-dveṣau muhuś cāpi śīta-vāta-ātapādiṣu	моментальное, частое изменение в желании то прохлады, ветра, то тепла и т.д. (подчеркивается именно быстрая смена этих желаний)
tamas	потемнение в глазах
apraharṣa	безрадостность, ничто не радует
śīta	ощущение холода, озноб

Перечисляя предваряющие симптомы, Сушрута особо выделяет некоторые, вызванные влиянием конкретной *доши*:

- jṛmbhā atyartham samīraṇāt – из-за *ваты* избыточное зевание;
- pittāt nayanayor dāhaḥ – из-за *питты* жжение, жар в глазах;
- kaphāt na anna-abhinandanam – из-за *капхи* отсутствие удовольствия от еды, отсутствие аппетита.

Следует отметить, что на стадии зарождения болезни мы наблюдаем именно проявления *дош*, которые раздражены, но еще не успели локализоваться, закрепиться в тканях и органах тела и сформировать заболевание.

Соответственно на этом этапе обычно предпринимаются терапевтические меры, противоположные по своему характеру патологически измененной *доше*, например, сухое прогревание (*рукша-сведана*) при ознобе, который вызван влиянием *капха-доши*.

В редких случаях могут наблюдаться все перечисленные выше симптомы, и тогда мы имеем дело с раздражением всех трех *дош*, но чаще будут проявлены признаки, свидетельствующие о процессе, вызванном одной *дошей*, либо комбинаций двух *дош*.

РУПА-САМАНЬЯ-ЛАКШАНЫ – ОБЩИЕ КЛИНИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ

Клинические симптомы *джвары* начинают проявляться на этапе, когда уже вышедшие за пределы своего нормального местопребывания *доши* локализируются в *амашае* и образуют там патологическое соединение, запускаящее болезнетворный процесс.

Для начала следует понимать общие для всех лихорадок клинические проявления – *саманья-лакшаны*, которые дифференцируют *джвару* от других болезней:

В “Мадхава-ниданае” сформулирована классическая триада, свойственная лихорадкам:

2. *jvara-nidānam*
jvara-sāmānya-lakṣaṇam
svedāvarodhaḥ santāpaḥ sarvāṅga-grahaṇam tathā |
yugapad yatra roge ca sa jvaro vyapadiśyate ||3||

<i>sveda-avarodha</i>	препятствие выделению пота/блокированы потовые железы (отсутствие потения)
<i>santāpa</i>	повышенная температура/жар
<i>sarva-aṅga-grahaṇa</i>	все тело охвачено [болью/болезнью]

Итак, если совместно в заболевании [присутствуют эти признаки], оно указывается как *джвара*.

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
santāpaḥ sārucis trṣṇā sāṅgamardo hr̥di vyathā ||26||

Дополнительно к указанным выше симптомам, в “Чарака-самхите” уточняется, что повышенную температуру при *джваре* сопровождают:

<i>aruci</i>	отсутствие аппетита
<i>trṣṇā</i>	жажда
<i>hr̥di vyathā</i>	дискомфорт/боль в области сердца

Таковы общие симптомы – *саманья-лакшаны*, достаточные для того, чтобы определить, что у больного *джвара*.

Вишеша-лакшаны позволяют различать типы *джвары* на основании *дош* и их комбинаций, доминирующих в патологическом процессе. Это имеет огромное значение для выбора и применения терапевтических мер. Помимо общего алгоритма лечения *джвары*, необходимо понимать, как именно проявляют себя и как могут быть компенсированы *доши*, превалирующие в развитии болезни.

СИМПТОМЫ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ ВАТА-КАПХА ДЖВАРЫ

При коронавирусной инфекции, в преобладающем большинстве случаев, наблюдаются клинические проявления лихорадки, свойственные *вата-капха* типу, поэтому здесь они будут подробно рассмотрены:

“Мадхава-нидана”:

2. *jvara-nidānam*

vāta-śleṣma-jvara-lakṣaṇam

staimityaṁ parvaṇāṁ bhedo nidrā gauravam eva ca ||15||

śirograhaḥ pratiśyāyaḥ kāsaḥ svedāpravartanam |

santāpo madhya-vegaś ca vāta-śleṣma-jvarākṛtiḥ ||16||

<i>staimitya</i>	движения затруднены, ощущение, что тело завернули в мокрую ткань, мокрую одежду
<i>parvaṇāṁ bheda</i>	ломота в суставах
<i>nidrā</i>	сонливость
<i>gaurava</i>	тяжесть в теле
<i>śirograha</i>	головная боль
<i>pratiśyāya</i>	насморк, ринит
<i>kāsa</i>	кашель
<i>sveda-apravartana</i>	отсутствие потения
<i>santāpa madhya-vega</i>	умеренная лихорадка (38–39,5 градусов C)

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam

śītako gauravaṁ tandrā staimityaṁ parvaṇāṁ ca ruk ||86||

śirograhaḥ pratiśyāyaḥ kāsaḥ svedāpravartanam |

santāpo madhyavegaśca vātaśleṣmajvarākṛtiḥ ||87||

В дополнение к указанным выше *лакшанам* в тексте “Чарака-самхиты” упоминаются:

śītaka	озноб
tandrā	усталость, нежелание что-либо делать

Некоторые из этих клинических симптомов *вата-капха-джвары* повторяют признаки, упомянутые ранее как доклинические, являясь проявлением все тех же *дош*.

Однако на этом этапе в патологический процесс вовлечены уже повреждаемые *дошами* ткани (*дхату*) – болезнь сформировалась. Ее дальнейшее развитие будет определяться многими условиями. В случае неблагоприятного течения, особенно под воздействием провоцирующих факторов (ошибки терапии, нарушение режима больным и т.п.) она может трансформироваться в *саннипата-джвару* – результат патологической активности всех трех *дош*.

При определенных предпосылках лихорадка может изначально развиваться по типу *саннипата-джвары*, которая считается одной из самых сложных форм этого заболевания.

СИМПТОМЫ, ХАРАКТЕРНЫЕ ДЛЯ САННИПАТА-ДЖВАРЫ

Специфические клинические проявления *саннипата-джвары* дают представление о тяжести ее протекания:

“Мадхава-нидана”:

2. jvara-nidānam
sānnipātika-jvara-lakṣaṇam
kṣaṇe dāhaḥ kṣaṇe śītam asthi-sandhi-śiro-rujā |
sāsrāve kaluṣe rakte nirbhugne cāpi locane ||18||
sasvanau sarujau karṇau kaṇṭhaḥ śūkair ivāvṛtaḥ |
tandrā mohaḥ pralāpaś ca kāsaḥ śvāso'rucir bhramaḥ ||19||
paridagdhā khara-sparśā jihvā srastāṅgatā param |
ṣṭhīvanam rakta-pittasya kaphe nonmiśritasya ca ||20||
śiraso loṭhanam tṛṣṇā nidrā-nāśo hr̥di vyathā |
sveda-mūtra-purīṣāṇām cirād darśanam alpaśaḥ ||21||
kr̥ṣatvam nātigātrāṇām pratatam kaṇṭha-kūjanam |
koṭhānām śyāva-raktānām maṇḍalānām ca darśanam ||22||
mūkatvam srotasām pāko gurutvam udarasya ca |
cirāt pākaś ca doṣāṇām sannipāta-jvarākṛtiḥ ||23||

kṣaṇe dāhaḥ kṣaṇe śītam	то жар, то озноб
asthi-sandhi-śiro-rujā	боль в костях и суставах, головная боль
sāsrāve kaluṣe rakte nirbhugne ca api locane	“истечение загрязнений” (1), красные, “перекошенные” или “выпученные” глаза
sasvanau sarujau karṇau	звон/шум, боль в обоих ушах
kaṇṭhaḥ śūkair iva avṛtaḥ	горло обложено, как “остями зерен” (2)
tandrā	усталость, апатия
moha	нарушение ясности восприятия (3)
pralāpa	бред, делирий
kāsa	кашель
śvāsa	одышка, удушье
aruci	отсутствие аппетита
bhrama	головокружение, вертиго
paridagdḥa khara-sparśā jihvā	язык как будто обожженный, шершавый
srastāṅgatā param	сильно обмякшие конечности (4)
ṣṭhīvanam raktapittasya kaphena unmiśritasya ca	сплевывание кровавой или смешанной с кровью слюной (с вкраплениями крови)
śirasas loṭhanam	раскачивание головой туда-сюда
trṣṇā	жажда
nidrā-nāśa	бессонница
hr̥di vyathā	боль, сдавление в области сердца
sveda-mūtra-purīṣāṇām cirād darśanam alpaśaḥ	долго не отходит пот, моча, кал (5), и их количество мало
kr̥ṣatvam na-ati-gātrāṇām	истощение тела не слишком велико (6)
pratataṁ kaṇṭha-kūjanam	постоянные звуки в горле (7)
koṭhānām śyāva-raktānām maṇḍalānām ca darśanam	крапивница или появление высыпаний темно-красного цвета (васкулитной сыпи)
mūkatva	невозможность говорить
srotasām pāka	воспаление/нагноение в <i>сротах</i> (8)
gurutvam udarasya	тяжесть в животе
cirāt pākaḥ ca doṣāṇām	избыточно долгое созревание <i>дош</i> (9)

- (1) Слизь, гной, слезотечение из глаз.
- (2) Ощущение раздражения, подобно уколам щетины и т.п.
- (3) Например, пелена перед глазами при ортостатической гипотензии. Также может означать кратковременную потерю сознания, обморок.
- (4) Потеря мышечной силы.
- (5) Большие промежутки между отхождением.
- (6) Так как все три *доши* увеличены.
- (7) Клокотание, хрипы, свист и т.п.
- (8) В комментарии к “Сушрута-самхите” указано, что под *сротасами* – телесными каналами в данном случае имеются в виду рот, нос и т.п.
- (9) Долгий процесс освобождения *дош* от *амы* и их трансформации в зрелую форму.

Из данного обширного перечня в реальности при *саннипата-джваре* будут представлены не все, но существенная часть признаков в той или иной степени выраженности, в зависимости от того какие *доши* будут сильнее, а какие слабее проявлять себя. В целом же считается, что чем больше признаков проявлено, и чем ярче они представлены, тем сложнее будет лечить болезнь, и тем хуже прогноз.

“Сушрута-самхита”:

uttaratantram - 39. jvara-pratiṣedhādhyāyaḥ
 nidrā-nāśo bhramaḥ śvāsas tandrā suptāṅgatā'ruciḥ |
 trṣṇā moho madaḥ stambho dāhaḥ śītaṁ hr̥di vyathā ||35||
 paktiś cireṇa doṣāṇām unmādaḥ śyāva-dantatā |
 rasanā paruṣā kṛṣṇā sandhi-mūrdhāsthijā rujāḥ ||36||
 nirbhugne kaluṣe netre karṇau śabda-rug-anvitau |
 pralāpaḥ srotasāṁ pākaḥ kūjanaṁ cetanā-cyutiḥ ||37||
 sveda-mūtra-purīṣāṇām alpaśaḥ sucirāt srutiḥ ||38||

В дополнение к вышеуказанным в “Сушрута-самхите” перечисляются также следующие признаки *саннипата-джвары*:

supta-aṅgatā	онемение, потеря чувствительности
mada	интоксикация
stambha	ступор
unmāda	помрачение рассудка, психоз
śyāva-dantatā	потемнение зубов
rasanā paruṣā kṛṣṇā	грубый/шершавый и черный язык (ворсинчатый глоссит)
cetanā-cyuti	потеря сознания

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
 śīro-rug-vepathuḥ śvāsaḥ pralāpaś chardī-arocakaḥ
 hīna-pitte madhya-kaphe liṅgaṁ syān mārutādhike||99||
 śītako gauravaṁ tandrā pralāpo'sthi-śīro'tiruk
 hīna-pitte vāta-madhye liṅgaṁ śleṣmādhike viduḥ||100||
 śvāsaḥ kāsaḥ pratiśyāyo mukha-śoṣo'tipārśvaruk
 kapha-hīne pitta-madhye liṅgaṁ vātādhike matam ||101||

В тексте приводятся *лакшаны саннипата-джвары* при различном соотношении силы патологизированных *дош*.

Если сильнее всего участие *ваты*, затем *капхи*, а *питта* является самой слабой:

śīroruk	головная боль
vepathu	тремор
śvāsa	одышка
pralāpa	бред, делирий
chardī	тошнота, рвота
arocaka	отсутствие аппетита

Если сильнее всего участие *капхи*, затем *ваты*, а *питта* является самой слабой:

śītaka	озноб
gaurava	тяжесть в теле
tandrā	апатия, усталость
pralāpa	бред, делирий
asthi-śīraḥ-atiruk	сильная боль в костях и головная боль

Если сильнее всего участие *ваты*, затем *питты*, а *капха* является самой слабой:

śvāsa	одышка
kāsa	кашель
pratiśyāya	насморк, ринит
mukha-śoṣa	сухость во рту
ati-pārśva-ruk	сильная боль в грудной клетке

Нужно иметь в виду, что *лакшаны* не статичны, с течением болезни одни *доши* могут ослабевать, в том числе под воздействием терапии, как, например, *капха-доша* в результате *лангханы* – облегчающей терапии, а другие усиливаться, например, *вата-доша* в результате той же *лангханы*. Естественные изменения в силе *дош* также будут происходить со сменой *авастх* – стадий болезни. Требуется постоянно и внимательно отслеживать все изменения, чтобы та или иная *доша* не вышла из-под контроля.

СИМПТОМЫ COVID-19 (по материалам МКБ-10 с изменениями от 15.07.20)

К наиболее распространенным симптомам относятся:

- умеренная лихорадка/повышение температуры в пределах 39.5°C;
- сильная слабость;
- сухой кашель.

Другие симптомы, которые могут быть проявлены у больного:

- озноб;
- миалгия, ломота в теле;
- боль в суставах;
- боль в горле;
- головная боль, головокружение;
- утрата обоняния или вкусовых ощущений;
- заложенность носа, заложенность ушей;
- конъюнктивит или покраснение глаз;
- различные виды высыпаний на коже (васкулитная сыпь);

О тяжелом течении COVID-19 говорят следующие симптомы:

- сильная одышка, затрудненное дыхание;
- боли, жжение, сдавление в грудной клетке (невозможность вдохнуть полной грудью);
- упорная головная боль, головокружение, спутанность сознания;
- тахикардия;
- задержка мочи;
- устойчивая фебрильная температура (38-39°C).

К этим симптомам могут присоединяться расстройства нервной системы:

- раздражительность, тревожность, угнетенное состояние;
- нарушение сна;
- снижение уровня сознания (иногда сопровождаемое судорогами);
- в редких случаях тяжелые неврологические осложнения, такие как: инсульт, воспалительное поражение мозга, делирий.

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- у вас затрудненное дыхание в состоянии покоя, ощущение нехватки воздуха, невозможности полноценного вдоха;
- у вас появилась одышка нарастающего характера при обычных бытовых нагрузках, разговоре;
- температура 38.9 °C и выше держится у вас в течение 24 часов и не снижается после приема парацетамола;
- то же в отношении температуры свыше 38.5 °C, если она держится более 5 дней и не сбивается жаропонижающими;
- вы заметили отечность или синюшность конечностей;
- у вас появилась кровь или гной в мокроте;
- вы испытываете сильную, острую боль в груди;
- вы проходите курс химиотерапии, и у вас поднялась температура выше 38 °C;
- у вас возникли вопросы или опасения.

АВАСТХИ – СТАДИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

АМА-АВАСТХА – НАЧАЛЬНАЯ СТАДИЯ ДЖВАРЫ

Для обозначения начальной стадии *джвары* используются термины *ама-джвара*, *таруна-джвара*, *нава-джвара*; все они означают, что болезнь находится в “сыром, незрелом” состоянии. Соответственно на этом этапе основными терапевтическими методами, как будет показано далее, будут те, которые, поддерживая огонь пищеварения, помогают “перевариванию” *дош* – их освобождению от *амы* и переходу из “незрелой” в “зрелую” форму.

В *ама-авастху джвара* проявляет себя следующим характерным набором признаков.

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
aruciś cāvipākaś ca gurutvam udarasya ca ||133||
hṛdayasyāviśuddhiś ca tandrā cālasyaṃ eva ca |
jvaro'visargī balavān doṣāṇām apravartanam ||134||
lālā-praseko hṛl-lāsaḥ kṣun-nāśo virasaṃ mukham |
stabdha-supta-gurutvaṃ ca gātrāṇām bahu-mūtratā ||135||
na viḍ jīrṇā na ca glānir jvarasyāmasya lakṣaṇam |136|

aruci	отсутствие аппетита
avipāka	несварение
gurutvam udarasya	тяжесть в животе
hr̥dayasya aviśuddhi	чувство нечистоты (или присутствия чего-то) в области сердца
tandrā	усталость, апатия
ālasya	лень, слабость
jvaraḥ avisargī balavān	не отпускающий сильный жар
doṣāṇām apravartana	доши и отходы (пот, стул и проч.) не выводятся
lālā-praseka	избыточное слюноотделение, гиперсаливация
hr̥ḷ-lāsa	тошнота
kṣun-nāśa	голод подавлен
virasaṁ mukham	вкусовые искажения, дисгевзия
stabdha-supta-gurutvaṁ ca gātrāṇām	скованность, онемение и тяжесть в теле
bahu-mūtratā	обильное мочеиспускание (из-за отсутствия потения)
na viḍ jīrṇā	в стуле непереваренная пища
na ca glāni	но [пока] нет слабости, бессилия (1)

(1) Сам Чарака связывает *глани* – бессилие/утомление – с психическим состоянием, которое в данном случае вызывается *джварой*. В то же время в комментарии к данному тексту и во многих его переводах можно встретить интерпретацию, делающую больший акцент на физическом состоянии, подчеркивается, что сила, в том числе мышечная, еще не ушла, больной еще не истощен лихорадкой.

Помимо указанных, еще несколько признаков упомянуты в “Сушрута-самхите”:

uttaratantram - 39. jvara-pratiṣedhādhyāyaḥ
hr̥dayodveṣṭanaṁ tandrā lālā-srutir arocakaḥ ||116||
doṣāpravṛttir ālasyaṁ vibandho bahu-mūtratā |
gurūdaratvam asvedo na pakṭiḥ śakṛto'ratih ||117||
svāpaḥ stambho gurutvaṁ ca gātrāṇām vahni-mārdavam |
mukhasyāśuddhir aglāniḥ prasaṅgī balavāñ jvaraḥ ||118||
liṅgair ebhir vijānīyāj jvaram āmaṁ vicakṣaṇaḥ |119|

asveda	отсутствие потения
arati	беспокойство, дискомфорт
vahni-mārdava	ослабленное пищеварение
mukhasya aśuddhi	нечистота во рту

Эта первая стадия болезни длится до семи дней, а ее окончание знаменуется выходом температуры на “плато” и появлением признаков, которые описаны ниже.

ПАЧЬЯМАНА-АВАСТХА – ВТОРАЯ СТАДИЯ ДЖВАРЫ

Для *пачьяманы* характерна стабильно высокая температура, которая держится несколько дней, часто неделю и более. Больному, который часто начинает испытывать тревогу на этом этапе, необходимо разъяснить, что жар – это естественный и необходимый процесс в течении лихорадки. Особенно хорошим признаком является жар, сопровождающийся обильным потением. Указывается, что в ходе *пачьяманы* страдающий лихорадкой начинает освобождаться от отделившихся *дош*, а также отходов – пота, стула и т.д.

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam

jvara-vego'dhikas trṣṇā pralāpaḥ śvasanaṁ bhramaḥ ||136||

mala-pravṛttiḥ utkleśaḥ pacyamānasya lakṣaṇam |137|

adhika jvara-vega	лихорадка достигла высшей “точки стояния”
pralāpa	бред, делирий
śvasana	одышка, затрудненное дыхание
bhrama	головокружение, вертиго
mala-pravṛtti	отделение <i>мал</i> /отходов
utkleśa	<i>доши</i> отделяются от тканей (<i>дхату</i>) и <i>амы</i>

Именно в эту *авастху*, когда *доши*, освобождаются от *амы* и отделяются от *дхату*, пациенту начинают давать основное лекарство при *джваре* – *кашайи*, о которых будет сказано далее.

В “Мадхава-нидане” среди признаков *пачьяманы* подчеркивается сильная жажда: больной хочет пить много и часто. В эту стадию, чтобы не допустить обезвоживания, пациенту разрешают пить несколько больше, чем просто для утоления жажды, как это обычно рекомендуется, но в любом случае питье не должно быть холодным.

ПАКВА/НИРАМА-АВАСТХА – ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ СТАДИЯ ДЖВАРЫ

Паква-авастха – это этап, знаменующий окончание “переваривания” патологических *дош*. Главными признаками, свидетельствующими об окончании этого процесса, будут снижение температуры, появление чувства голода и одновременно ощущение бессилия. Больной к этому времени измучен лихорадкой и чувствует сильную слабость, которую иногда ошибочно принимает за ухудшение своего состояния.

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam

kṣut kṣāmatā laghutvaṁ ca gātrāṇām jvara-mārdavam ||137||

doṣa-pravṛttiḥ aṣṭāho nirāma-jvara-lakṣaṇam |138|

kṣut	голод
kṣāmatā	истощение и сильная слабость
laghutvaṁ ca gātrāṇām	легкость в теле
jvara-mārdava	смягчение жара (снижение температуры)
doṣa-pravṛtti	выделение <i>дош</i> (и отходов тела)
aṣṭa-aha	восьмой день (1)

- (1) Считается, что *паква-авастха* наступает на восьмой день при нормальном, неосложненном, течении *джвары*. При *саннипата-джваре* этот момент, как будет показано далее, наступает позже.

ДЖВАРА-МОКША – КРИЗИС И РАЗРЕШЕНИЕ ЛИХОРАДКИ

Во время разрешения лихорадки при достижении ее кризисной точки (*мокша-кала*) больной может испытывать мучительные ощущения:

“Сушрута-самхита”:

uttaratantram - 39. jvara-pratiṣedhādhyāyaḥ

dhātūn prakṣobhayan doṣo mokṣa-kāle balīyate |

tena vyākula-cittas tu mriyamāṇa ivehate ||321||

Во время кризиса раздраженные *доши* усиленно воздействуют на телесные ткани; из-за этого сознание нарушено, больной ведет себя как умирающий.

Под *дошами* подразумеваются патологические *доши*, которые вовлечены в болезнь. Имеется в виду, что перед наступлением облегчения, интенсивность страданий усиливается: как говорится в комментарии к этой *шлоке*, это происходит подобно тому, как перед смертью, несущей успокоение, умирающему видится огромное пламя.

Из-за усилившихся мучений больной может вести себя “как умирающий” – метаться в кровати, стонать, либо, напротив, пребывает в обездвиженном, отрешенном состоянии. Такое усиление активности *дош* связано с тем, что они вступают в состояние непосредственной готовности к “выходу” из организма. По этой же причине больной может испытывать приступы рвоты, позывы освободить кишечник от стула и газов, усиленное потоотделение.

“Аштанга-хридая самхита” дает описание кризисного разрешения *джвары* в крайнем проявлении:

nīdānasthānam - 2. jvara-nīdānādhyāyaḥ
 dhātūn prakṣobhayan doṣo mokṣa-kāle vilīyate ||76||
 tato naraḥ śvasan svidyan kūjan vamati ceṣṭate |
 vepate pralapaty uṣṇaiḥ śītaiś caṅgair hata-prabhaḥ ||77||
 viśamjño jvara-vegāṛtaḥ sakrodha iva vīkṣate |
 sadoṣa-śabdaṁ ca śakṛd-dravaṁ srjati vegavat ||78||

dhātūn prakṣobhayan doṣa	<i>доши</i> сильно раздражают <i>дхату</i> и...
vilīyate	становятся подвижными, “тающими”, готовыми выйти (<i>вилаяна</i>)
naraḥ śvasan	человек испытывает одышку
svidyan	потеет
kūjan	издает нечленораздельные звуки (1)
vamati	испытывает приступы рвоты
ceṣṭate	совершает подергивания, неосознанные движения
vepate	его бьет крупная дрожь
pralapati	находится в бреду
uṣṇaiḥ śītaiś ca aṅgaiḥ	ощущает то жар, то холод в теле (2)
hata-prabhaḥ	теряет цвет лица, “сияние”, теряет сознание
viśamjño jvara-vega-ārtaḥ sa-krodha iva vīkṣate	из-за <i>джвара-веги</i> (кратковременного резкого увеличения температуры) смотрит, как будто находится в гневе
sa-doṣa-śabdaṁ ca śakṛd dravaṁ srjati vegavat	сопровождается сильными позывами звучно выделяет жидкий стул вместе с <i>дошами</i>

- (1) Вовпит/орет/скулит.
- (2) Также это может означать, что какие-то части тела мерзнут, а другие одновременно горят.

В представленных выше описаниях дается картина, свойственная именно кризисному – очень быстрому, в течение нескольких часов, разрешению лихорадки.

При кризисном завершении больной испытывает большое беспокойство и требует внимательного к себе отношения, так как резкие изменения в организме могут сопровождаться падением артериального давления, сильной слабостью, опасностью развития острой сосудистой недостаточности.

В то же время лихорадка может завершаться более спокойно и плавно, без ярких симптомов, с постепенным (литическим) снижением температуры в течение нескольких дней. Иногда этот долго тянувшийся период медленно спадающей температуры начинает тревожить больного, особенно если заболевание осложняется кашлем или другими сопровождающими лихорадку симптомами. В этом случае следует провести разъяснительную работу, либо, при необходимости, предложить больному успокоительные средства.

Иногда, напротив, не до конца выздоровевший пациент при наступлении некоторого улучшения в своем состоянии начинает мнить себя здоровым, проявляет избыточную, неуместную активность.

В текстах аюрведы для адекватной оценки ситуации сформулирован определенный набор признаков, свидетельствующих, что лихорадка закончилась, и человек освободился от *джвары*.

“Сушрута-самхита”:

uttaratantram - 39. jvara-pratiṣedhādhyāyaḥ
 laghutvaṁ śīrasaḥ svedo mukham āpāṇḍu pāki ca |
 kṣavathuś cāṇna-kāṅkṣā ca jvara-muktasya lakṣaṇam ||322||

laghutvaṁ śīrasaḥ	легкость в голове
sveda	потение
mukham āpāṇḍu pāki ca	слегка бледное лицо, могут появиться прыщи
kṣavathu	чихание
āṇna-kāṅkṣā	появляется влечение к пище

В “Аштанга-хридая-самхите” в связи с важностью вопроса дается чрезвычайно подробное описание признаков, свидетельствующих, что лихорадка полностью и окончательно завершилась:

nidānasthānam - 2. jvara-nidanādhyāyaḥ
deho laghur vyapagata-klama-moha-tāpaḥ
pāko mukhe karaṇa-sauṣṭhavam avyathatvam |
svedaḥ kṣavaḥ prakṛti-yogi mano'nna-lipsā
kaṇḍūś ca mūrdhni vigata-jvara-lakṣaṇāni ||79||

laghu deha	легкость в теле
vyapagata	ушли:
klama	...бессилие
moha	... затуманенное сознание
tāpa	...жар
pāko mukhe	...воспалительные процессы в ротовой полости
karaṇa-sauṣṭhava	органы восприятия отлично функционируют (острота восприятия восстановлена)
avyathatva	нет дискомфорта, нет боли
sveda	присутствует потение
kṣava	чихание
prakṛti-yogi manaḥ	нормализовалось состояние психики (1)
anna-lipsā	голод, желание пищи
kaṇḍūś ca mūrdhni	зудит кожа головы (2)

(1) Согласно комментарию, психика больного, ранее пребывавшая в излишнем *раджасе* (избыточной активности, беспокойстве) или *тамасе* (отупении, оцепенении), приходит в нормальное состояние.

(2) Вследствие возвращения к нормальной работе слюнных и потовых желёз.

ДЖИРНА-ДЖВАРА – ХРОНИЧЕСКАЯ ЛИХОРАДКА

По продолжительности времени течения лихорадку принято делить на *таруна-*, *мадхьяма-* и, в случае если лихорадка приняла затяжной характер, *джирна-джвару*.

Таруна-джвара – это *джвара* в *ама-авастхе*, которая длится не более недели.

Мадхьяма-джвара – это лихорадка средней фазы, в ходе которой происходит переход от *ама-авастхи* к *нирама-авастхе*. Длительность *мадхьяма-джвары* будет зависеть от доминирующей в заболевании *доши* или нескольких *дош*; чем больше *дош* вовлечено в процесс, тем больше времени потребуется для их “переваривания” и тем дольше будет длиться эта стадия.

Джирна-джвара – это лихорадка, которая не получила разрешения и перешла в вялотекущую, хроническую форму. Как сформулировано в “Бхава-пракаше”:

bhāvaprakāśa-madhyama-khaṇḍa - 1. jvarādhikāra
yo dvādaśebhyo divasebhya ūrdhvaṃ doṣa-trayeḥ dviguṇebhya ūrdhvaṃ I
nṛṇāṃ tanau tiṣṭhati manda-vego bhiṣagbhir ukto jvara eṣa jīṛṇaḥ II 813 II

Врачи называют *джирна-джварой* такую [лихорадку], которая остается в теле человека в [уже] ослабленной форме после двенадцати дней и [для *саннипата-джвары*] после умноженных на два дней, [характерных для каждой] из трех *дош*.

Для правильного понимания данной *шлоки* требуется дополнительное пояснение. Для *вата*-заболеваний характерно быстрое течение, поэтому считается, что *вата-джвара* разрешается быстрее всех прочих – за семь дней. *Питта* и *капха* – более медленные *доши*, при их доминанте лихорадка разрешается соответственно через десять и двенадцать дней. То есть указанные в *шлоке* двенадцать дней – это предельное время для разрешения лихорадки в ее неосложненной форме. Например, для интересующей нас лихорадки *вата-капха* типа из-за участия *капхи* болезнь длится дольше и разрешается как раз на двенадцатый день. Если этого не происходит, однако при этом сила лихорадки стихает, говорится, что она перешла в хроническую стадию.

Если же лихорадка проявлена как *саннипата*, то ее длительность увеличивается вдвое по сравнению с типичным для каждой *доши* временем. То есть при *саннипата-джваре* с доминантой *ваты* *джирна-джварой* называется лихорадка, длящаяся свыше четырнадцати дней, с доминантой *питты* – свыше двадцати дней, с доминантой *капхи* – свыше двадцати четырех дней.

ПРОГНОЗ ТЕЧЕНИЯ ДЖВАРЫ

Джвара – болезнь со стремительным течением, резкие изменения в состоянии больного иногда происходят в рамках одного дня, что можно наблюдать на примере COVID-19, когда вроде бы стабильный больной вдруг начинает жаловаться на ухудшение самочувствия и достаточно быстро оказывается в реанимации. Медицина часто не

может предусмотреть подобные случаи; они происходят не только с пациентами из группы риска, но и с больными, которые кажутся относительно благополучными.

На сегодняшний день существуют разработанные медиками “калькуляторы” (некоторые доступны он-лайн), которые позволяют рассчитать вероятность наступления кризисного состояния у ковид-пациента на базе набора факторов, включая результаты КТ и лабораторных анализов, количество коморбидных патологий, возраст, наличие одышки и прочих осложняющих симптомов.

В аюрведе тоже есть своя система, позволяющая оценить, насколько тяжело будет протекать заболевание и каким будет вероятный исход. Конечно, следует относиться к таким прогнозам не как к вердикту, а как к руководству, и правильно понимать слова “неизлечима” и “убьет”, не забывая, что современные достижения медицины в сфере реанимации и последующей поддержки кризисного больного не существовали на момент написания данных текстов.

ЛЕГКОИЗЛЕЧИМЫЕ ДЖВАРЫ

Общие условия, создающие предпосылки для благоприятного прогноза, так описаны в “Чарака-самхите”:

[cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam](#)
[balavatsv alpa-doṣeṣu jvaraḥ sādhyo'nupadravaḥ \[50\]](#)

У сильных [пациентов] при малоактивных *дошах джвара* [легко] излечима и лишена осложнений.

То есть характеристикой легкоизлечимой *джвары* являются три условия:

- сильный пациент – имеющий сильную конституцию, хороший иммунитет;
- *доши*, вовлеченные в патологический процесс, имеют малую силу воздействия, что будет проявлено в “стертости” симптомов и/или их сравнительно малом числе;
- отсутствуют осложнения – патологии, которые могут развиваться на фоне течения *джвары*.

В комментарии к данной *шлоке* перечисляются десять типичных для *джвары* осложнений: икота (патологическая, рассматривается как отдельная нозология в аюрведе), одышка, кашель, патологическая/неустраняемая жажда, тошнота, диарея, потеря сознания/нахождение в бессознательном состоянии, боли во всем теле, потеря аппетита/анорексия, запор. Присоединяясь к основному заболеванию, они могут существенно осложнить течение болезни и ее лечение.

Помимо общих условий, указанных выше, есть другие особенности течения лихорадки, которые определяют, насколько тяжело или легко ее будет лечить.

Так, поверхностная лихорадка – *бахирвега-джвара*, в отличие от глубинной – *антарвега-джвары* считается легкоизлечимой:

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
santāpo'bhyadhiko bāhyas tṛṣṇādīnām ca mārdavam |
bahirvegasya liṅgāni sukha-sādhyaṭvam eva ca ||41||

Чрезвычайно сильный жар на поверхности [тела], но умеренная жажда и прочие [симптомы лихорадки], а также легкость излечения – признаки *бахирвега-джвары*.

Сильный жар снаружи тела говорит о том, что у больного идет нормальный теплообмен через периферические кровеносные сосуды, кровь стремится к поверхности кожных покровов, создавая ощущение жара. То есть поверхностный жар, порозовевшие кожные покровы, при условии, что остальные симптомы болезни не сильно выражены, это хороший прогностический признак.

К разряду легкоизлечимых также относятся “сезонные” лихорадки, которые рассмотрены ниже.

СЕЗОННЫЕ ДЖВАРЫ

Одно и то же заболевание будет протекать по-разному в зависимости от сезона. Считается, что если *доши*, участвующие в развитии лихорадки, вышли из нормы в “свой” сезон, то это *пракрита-джвара* – сезонное заболевание, и оно будет легкоизлечимым.

Поэтому лихорадка с доминантой *капхи* будет легче протекать в весенний период, чем в любой другой. Лихорадка с доминантой *питта-доши* будет легче протекать в период *шарад*, который условно можно соотнести с нашим “бабьим летом”. Что касается *ваты*, ее участие осложняет лихорадку вне зависимости от сезона.

Применяя это правило для коронавирусной инфекции COVID-19 и соотнося ее с *вата-капха джварой*, можно прогнозировать, что осенью и зимой она должна протекать сложнее, чем весной, так как эти времена года не характерны для выхода из равновесия *капха-доши*, и значит лихорадка будет *вайкрита* – неестественная для сезона; при этом участие *вата-доши* дополнительно будет усложнять ее течение.

НЕИЗЛЕЧИМЫЕ И ТРУДНОИЗЛЕЧИМЫЕ ДЖВАРЫ

При определенных условиях *джвара* считается неизлечимой. В общем виде предпосылки для неблагоприятного прогноза так описаны в “Чарака-самхите”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
hetubhir bahubhir jāto balibhir bahu-lakṣaṇaḥ ||50||
jvaraḥ prāṇānta-kr̥d yaś ca śīghram indriya-nāśaṇaḥ ||51||

Порожденная множеством сильных факторов, с обилием *лакшан* – симптомов [такая] *джвара* смертоносна, а также [та], что быстро разрушает [работу] органов чувств.

Как и в случае с легкоизлечимыми болезнями здесь сформулировано три общих условия; при одновременном наличии первых двух либо при наличии даже одного третьего – *джвара* смертельно опасна:

- множество сильных факторов, породивших болезнь: подчеркивается множественность факторов, которые при этом должны иметь достаточную силу для запуска болезни, например, в контексте инфекционных болезней большая вирусная нагрузка является мощным фактором, но одного этого недостаточно; чтобы *джвара* приобрела смертоносную силу, нужны дополнительные причины: коморбидные патологии, жизнь в постоянном стрессе, беспорядочное питание, игнорирование правил сезонного режима, гигиены и т.д.
- множество проявленных симптомов: поскольку количество симптомов коррелирует с вовлеченными *дошами*, подразумевается, что при большом количестве проявленных *лакшан* в болезни участвуют все три *доши*, и чем они сильнее, тем более ярко и полно будут представлены симптомы.

В отличие от *шлоки*, описывающей условия легкоизлечимой лихорадки, здесь нет упоминания о силе самого пациента. Следовательно, это можно понимать так, что даже при сильной конституции наличие указанных двух факторов может стать смертельным для заболевшего. Действительно, как показывает опыт лечения пациентов с COVID-19, сила иммунного ответа у молодых, здоровых пациента в ряде случаев становится не преимуществом, а фактором риска, причиной развития цитокинового шторма.

- мгновенное разрушение работы органов чувств: имеется в виду серьезная патология ЦНС с нарушением реакции на раздражители, а не просто временная потеря или изменение чувствительности к запахам, которая часто наблюдается при коронавирусной инфекции. Нейроинвазивные вирусы опасны тем, что, проникая в нервные клетки ЦНС, они оказываются там недостижимыми для иммунных клеток; некоторые такие вирусы способны вызывать острые инфекции с лихорадкой, например, некоторые виды энцефалитов, бешенство – болезни которые и сегодня остаются смертельно опасными. Что касается именно коронавирусной инфекции, особенности ее влияния на ЦНС пока еще плохо изучены.

Отдельно выделяются прогнозы для *саннипата-джвары*, которая в любом случае предполагает сложное течение; исход же определяется следующими проявлениями, указанными в “Чарака-самхите”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam

doṣe vibaddhe naṣṭe'gnau sarva-sampūrṇa-lakṣaṇaḥ ||109||

sannipāta-jvaro'sādhyaḥ kṛcchra-sādhyaḥ tv ato'nyathā ||110||

Если *доши* связаны/обездвижены (1), *агни* уничтожен, все симптомы полностью проявлены, то *саннипата-джвара* неизлечима, если верно обратное – трудноизлечима.

(1) *Доши* не могут двигаться и не выводятся из организма, как это должно быть при его нормальном функционировании.

“Неизлечима” в современных реалиях означает необходимость подключения средств интенсивной терапии – ИВЛ, ЭКМО, инфузионной терапии, других методов, широко используемых сегодня при кризисных состояниях, угрожающих жизни больного, но не существовавших во времена написания этого текста.

“Обратное” означает, что *доши* подвижны, пищеварение работает (больной способен есть и переваривать пищу), симптомы проявлены частично или не в слишком интенсивной форме. В этом случае процесс течения болезни будет долгим, так как из-за необходимости “переваривания” всех трех *дош паква-авастха* наступит позднее, но при правильной терапии пациент имеет возможность полностью излечиться.

А вот указанные ниже диагностические признаки будут свидетельствовать о том, что *саннипата-джвара* вышла из-под контроля, и требуются усиленные меры, которые могут быть оказаны только в отделениях интенсивной терапии современных больниц.

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
saptāhād vā daśāhād vā dvādaśāhāt tathaiva ca ||51||
sapralāpa-bhrama-śvāsas tīkṣṇo hanyāj jvaro naram |52|

На седьмой день, на десятый день, а также на двенадцатый день с бредом, головокружением, одышкой – сильная *джвара* может убить человека.

Согласно комментарию, а также исходя из аналогичных *шлок* других авторов, имеется в виду, что в указанные дни *саннипата-джвара* либо смягчается, либо убивает больного.

Есть два варианта интерпретации количества дней, указанных в *шлоке*, близкие по смыслу, но с разными акцентами. Первая разъясняет, что каждый из перечисленных признаков соответствует определенному дню течения болезни. То есть, если на седьмой день у больного все еще наблюдается бред, на десятый день – головокружение, на двенадцатый – одышка/удушье, то прогноз неутешительный. Другими словами, больной может умереть в бреду или от процессов, вызывающих сильное головокружение (например, сосудистых патологий), или в результате удушья в указанный соответствующий день.

Вторая интерпретация исходит из принятой последовательности перечисления *дош* и свойственных каждой *доше* симптомов. Тогда можно говорить о том, что *джвара* с бредом, который является *лакшаной ваты*, убивает человека на седьмой день, так как

вата – наиболее быстродействующая из всех *дош*, что проявляется в числе прочего в скорости протекания патологических процессов. То есть при доминанте *вата-доши* в развитии болезни летальный исход может наступить на седьмой день (накануне *паквы*), если больной находится в тяжелом состоянии, сопровождающимся бредом.

Аналогично, головокружение является *лакшаной питты*, и, если у больного выражен данный симптом в силу доминанты *питта-доши* в развитии болезни, летальный исход при тяжелом течении может наступить несколько позже, на десятый день. Такое патологическое головокружение может быть связано, например, с общей интоксикацией или со скачками артериального давления, вызванными в свою очередь высокой температурой, обострением имеющихся хронических болезней, например, известно, что у страдающих гипертонией риск осложнений при течении COVID-19 существенно выше.

Одышка/удушье в данном случае является *лакшаной капхи*, соответственно, если у больного проявлен данный симптом в силу доминанты *капха-доши*, летальный исход может наступить на двенадцатый день. *Капха* – самая медленная из трех *дош*, поэтому развитие патологии происходит медленнее. Интересно сопоставление этой части *шлоки* с современными наблюдениями. По имеющимся на сегодняшний день данным, наиболее частой причиной смерти от COVID-19 является острый респираторный дистресс-синдром (ОРДС). Если он развивается, то сначала, на шестой-седьмой день после появления первых симптомов болезни, возникает одышка, а через два-три дня после этого — ОРДС. То есть ОРДС обычно наступает на девятый–одиннадцатый день с учетом дня появления первых симптомов, что очень близко к указанному в *шлоке* двенадцатому дню. Также согласно накопленной статистике, в группе риска по развитию ОРДС на одном из первых мест находятся пациенты, страдающие ожирением – заболеванием, непосредственно связанным с *капха-дошей*.

В “Мадхава-ниданае” есть строфы, которые не все признают как оригинальные, однако они весьма показательно характеризуют сложность протекания *саннипата-джвары* и ее волнообразный характер, который также отмечается многими болевшими COVID-19.

В согласии с мнением, представленным выше, в этих строфах сначала говорится, что лихорадка либо ослабевает, либо убивает больного на седьмой, десятый или двенадцатый день.

Однако, это еще не все. Далее говорится, что следующим рубежом является четырнадцатый, восемнадцатый или двадцать второй день – в эти дни больной либо полностью выздоравливает, то есть лихорадка успешно разрешается, либо болезнь все-таки губит человека:

mādhavanidāna - 2. jvara-nidānam
(saptamī dviguṇā caiva navamy ekādaśī tathā |
eṣā tridoṣa-maryādā mokṣāya ca vadhāya ca) [24.2]

Два раза по семь, по девять или по одиннадцать дней – такова граница, когда наступает либо освобождение, либо гибель от *тридоша-джвары*.

Неблагоприятным также считается прогноз для лихорадки, которая является *антарвега*, что означает “внутренняя”. При этой форме *джвары* жар, не найдя выхода наружу, начинает повреждать внутренние органы и ткани.

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
antardāho'dhikas tr̥ṣṇā pralāpaḥ śvasanaṁ bhramaḥ ||39||
sandhy-asthi-śūlam asvedo doṣa-varco-vinigrahaḥ |
antarvegasya liṅgāni jvarasyaitāni lakṣayet ||40||

Сильный внутренний жар и жажда, бред, одышка, головокружение, боль в костях и суставах, отсутствие потения, *доши* и стул обездвижены/не отходят – следует распознавать эти клинические проявления как симптомы *антарвега-джвары*.

Следует распознавать эти признаки, поскольку в отличие от *бахирвега-джвары* – поверхностной формы, такая “внутренняя” лихорадка лечится сложно, а при неблагоприятных факторах и длительном течении, вообще становится неизлечимой:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
jvaraḥ kṣīṇasya śūnasya gambhīro dairgha-rātrikaḥ ||52||
asādhyo balavān yaś ca keśa-sīmanta-krj jvaraḥ ||53||

У ослабленного или отекающего [больного], *гамбхира-джвара* (1), долго длящаяся, сильная – неизлечима, как и та, [при которой] на волосах формируется пробор (2).

- (1) Здесь, согласно комментарию к *шлоке*, *гамбхира-джвара* толкуется либо как синоним *антарвега-джвары*, либо как *джвара*, расположившаяся глубоко в *дхату*, в тканях, что происходит при долгом, хроническом течении болезни.
- (2) Этот необычный признак можно интерпретировать как то, что волосы редуют вдоль срединной линии головы. Также, возможно, здесь имеется в виду, что в проборе видны покраснения, как при использовании *синдура* (*saimantika*), порошка красного цвета, который в Индии замужние женщины наносят в начале или вдоль всего пробора.

В целом следует понимать, что течение и исход зависят не только от агрессивности конкретной формы заболевания, но также от способности самого больного ей сопротивляться, наличия у него коморбидных расстройств, его возраста и других особенностей, которые нужно учитывать индивидуально.

СВОДНЫЙ ПРОГНОСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

<i>Легкоизлечимые джвары</i>	
с хорошими исходными предпосылками и отсутствием осложнений	сильная конституция пациента, хороший иммунитет/сопротивляемость заболеванию; а также вовлечена одна <i>доша</i> или две, но малоактивные; а также <i>джвара</i> не имеет осложнений в виде кашля, одышки, головокружения, диареи, запора и проч.
<i>пракрита-джвара</i> – “сезонная” лихорадка	возникшие весной и имеющие доминантой <i>капха-дошу</i> ; возникшие в период “бабьего лета” и имеющие доминантой <i>питта-дошу</i>
<i>бахирвега-джвара</i> – “поверхностная” лихорадка	очень сильный жар снаружи тела; при этом прочие симптомы лихорадки выражены в небольшой степени
<i>Трудноизлечимые джвары</i>	
<i>антарвега-джвара</i> – “внутренняя” лихорадка	сильные внутренний жар и жажда, отсутствие потения; стул, газы не отходят; бред, одышка, головокружение, боль в костях и суставах
<i>саннипата-джвара</i> при отсутствии отягчающих факторов	проявлены не все симптомы и/или проявлены не сильно; пищеварение не подавлено; <i>доши</i> не заблокированы и могут двигаться
<i>Неизлечимые джвары</i>	
с плохими исходными предпосылками и большим количеством симптомов	лихорадка, вызванная множественными факторами большой силы; а также большое количество проявленных симптомов
<i>саннипата-джвара</i> при наличии отягчающих факторов	все симптомы <i>саннипата-джвары</i> полностью проявлены; пищеварение не работает; <i>доши</i> обструктированы и не могут нормально двигаться
<i>саннипата-джвара</i> с очень тяжелыми осложнениями	сохраняющийся бред на седьмой день; не проходящее головокружение на десятый день; одышка на двенадцатый день
<i>гамбхира-джвара</i> со сложным течением	долго длящееся заболевание; при этом больной истощен либо страдает отеками
вызванная нейро-инвазивным агентом	мгновенное разрушение работы органов чувств

ДЕЙСТВИЯ, ПРОТИВОПОКАЗАННЫЕ В АМА-АВАСТХУ

ЗАПРЕТ НА ПРИМЕНЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЛЕКАРСТВ

Любое лечение начинается с *нидана-париварджаны* – устранения причин, провоцирующих болезнь. Важной отличительной особенностью *джвары* является то, что на первой стадии, в *ама-авастху*, не рекомендуется прием лекарств.

Считается, что на этой стадии, поскольку пищеварительный огонь подавлен, лекарства не будут усваиваться, а будут только увеличивать *аму* – непереваренные и не выведенные из организма субстанции, осложняя состояние больного, вплоть до перехода в *саннипата-джвару*. Говорится, что это все равно, что кормить змею молоком, которая в результате становится только более ядовитой и злой.

В “Сушрута-самхите” сказано, что в молодую лихорадку прием *шодхана*-препаратов (очищающих от *дош* и *амы*) усугубляет ее, а прием *шамана*-препаратов (успокаивающих *доши*) приводит к ее трансформации в хроническую рецидивирующую форму. Поэтому, за некоторыми исключениями, о которых будет сказано дальше, лекарства нежелательно применять, пока *доши* находятся в неразрывной связи с *амой* и *дхату*.

Существует разный подход к определению подходящего момента для приема лекарств. Некоторые авторы указывают конкретное количество дней, наиболее часто – неделю, с момента появления первых симптомов. Другие таким моментом называют окончание *лангханы*, которую пациент должен применить в первую очередь согласно предписанной терапии *джвары* (см. далее). Во всех случаях это означает, что ориентироваться следует на отсутствие у пациента выраженных признаков *амы*, которые могут уйти как раньше, так и позже указанных средних ориентиров.

Также существуют разные мнения относительно того, касается ли это правило употребления всех лекарственных форм. Большинство комментаторов считают, что подразумевается запрет на применение *кашай* – сгущенных травяных отваров, в которых вяжущий вкус является следствием кратного уваривания входящих в них растений. Хотя *кашайи* являются препаратами выбора при *джваре*, на первом этапе болезни они трудны для усвоения и, самое главное, препятствуют освобождению и “созреванию” *дош*.

“Аштанга-хридая-самхита”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
tiktaḥ pitte viśeṣeṇa prayojyaḥ, kaṭukaḥ kaphe |
pitta-śleṣma-haratve'pi kaṣāyaḥ sa na śasyate ||40||
nava-jvare, mala-stambhāt kaṣāyo viṣama-jvaram |
kurute'ruci-hrī-lāsa-hidhmādhmānādikān api ||41||

Предписываются горькие [лекарства] в особенности при *питте*, [а] острые – при *капхе*. [Но] хотя *питту* и *капху* уменьшают, вяжущие [средства] (1) не назначаются в молодую лихорадку, так как из-за остановки ими [движения] *мал* (здесь: и *доши* и отходы – стул и проч.) вызывают *вишама-джвару* (2), тошноту, икоту, задержку газов, сопровождающуюся болями/коликами.

- (1) Слово *кашайя* имеет два значения – 1) вяжущий вкус и 2) сгущенный отвар. Есть два мнения. Одно запрещает использование вяжущего вкуса в любой лекарственной форме. Второе утверждает, что сгущенные отвары даже из горьких и острых растений будут вызывать негативные эффекты.
- (2) Так называемая рецидивирующая лихорадка – форма *джвары*, обостряющаяся через определенные промежутки времени.

Таким образом, в контексте аюрведического постулата о необходимости “вызревания” *дош* для их отделения и последующего вывода из организма не только вяжущие субстраты, но также *кашайи* в значении лекарственной формы оказывают нежелательное действие, блокируя этот процесс, создавая риск хронизации болезни, осложняя ее течение.

При этом не противопоказано применение более легких (без сильного уваривания) отваров и настоев с горьким и острым вкусом.

Также следует иметь в виду, что во всех случаях на начальном этапе *джвары*, помимо *кашай*, строго противопоказан прием таких трудноусваиваемых лекарственных форм как *лехьи* и *гхриты*, в состав которых входят тяжелые компоненты, например, сахар, топленое масло и проч.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, КАСАЮЩИЕСЯ ДИЕТЫ И ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аналогично, следует избегать трудноусваиваемой тяжелой пищи; а если нет противопоказаний, то для людей любой конституции в первые дни *джвары* рекомендуется полное воздержание от еды на протяжении такого периода времени, который им по силам.

Также существуют другие, не связанные с питанием, нежелательные действия, которых следует избегать в первую стадию *джвары*.

В таблице ниже они представлены наряду с уже рассмотренными выше запретами, основываясь на следующей *шлоке* из “Чарака-самхиты”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam

nava-jvare divā-svapna-snānābhyaṅgān na maithunam ||138||

krodha-pravāta-vyāyāmān kaṣāyāṁś ca vivarjayet ||139||

Противопоказание	Комментарий
лекарства, тяжелые для усвоения (кашайи, лехьи, гхриты)	не перевариваются, увеличивают аму
продукты и другие субстанции с вяжущим вкусом, включая кашайи	связывают апаква-доши, мешают их переходу в зрелое состояние и выводу из организма (1), подавляют аппетит, вызывают нежелательные побочные эффекты, усугубляют течение болезни
тяжелая, жирная, сладкая пища	не переваривается, увеличивает аму
принятие ванны/душа	вызывают движение дош от кошти – желудочно-кишечного тракта – за его пределы, смещают и снижают интенсивность джатхара-агни – огня пищеварения, который и так ослаблен вследствие болезни
абхьянга (и другие виды массажа)	
физическая активность	
совершение полового акта	
дневной сон	способствует усилению капха-доши
прямое воздействие ветра (вкл. кондиционеры)	способствует усилению вата-доши
гнев (другие сильные эмоции – страсть и проч.)	способствует усилению питта-доши

(1) Апаква-доши – незрелые доши, которые уже вошли в патологическое состояние, но еще не могут быть выведены из организма без ущерба для него, так как для этого доши сначала должны “созреть” в ходе пачьяманы.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ДЖВАРЫ

Последовательность применения методов при лечении джвары (чикитса-сутра), основанная на авастхах – стадиях, так изложена в “Аштанга-хридая-самхите”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ

laṅghanaṁ svedanaṁ kālo yavāgvas tiktako rasaḥ ||21||

malānāṁ pācanāni syur yathāvasthaṁ krameṇa vā ||22||

Лангхана [облегчающая терапия], сведана [методы, способствующие потению], время (1), явагу (2), горький вкус (3), пачана-дравьи, [переваривающие] малы [здесь: аму и доши] пусть будут [применены] согласно авастхе или в [указанной] последовательности.

(1) Здесь: выжидание до появления симптоматики завершенной лангханы.

(2) Похлебки из риса или ячменя с лечебными растениями (см. далее).

(3) Лекарственные растения с горьким вкусом.

Первоочередным действием в *ама-авастху* является *лангхана*.

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
jvare laṅghanam evādāv upadiṣṭam ṛte jvarāt ||139||

При *джваре лангхана* же прежде всего назначается, [следую] правилу (1).

(1) Из этого правила есть исключения, которые будут рассмотрены далее.

Хотя *лангхана* – понятие, которое включает в себя десять “облегчающих” терапий, в данном случае под *лангханой*, как первоочередным терапевтическим действием, имеется в виду воздержание от пищи – *упаваса*².

“Чарака-самхита” поясняет почему именно *лангхана* применяется первой и какие результаты она дает:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
laṅghanena kṣayaṁ nīte doṣe sandhukṣite'nale ||140||
vijvaratvaṁ laghutvaṁ ca kṣuc caivāsyopajāyate |141|

Когда путем *лангханы* [патологическая] *доша* редуцирована и разожжен пищеварительный огонь, этим достигается освобождение от лихорадки, легкость [в теле] и голод.

Зарождение *джвары* связано с тем, что раздраженные *доши* приходят в *амашаю* (верхнюю часть пищеварительного тракта, где находится непереваренная пища), смешиваясь там с *амой*, подавляют пищеварительный огонь и блокируют каналы тела. Голодание, являясь противоположным по своим свойствам *аме* (непереваренному), ускоряет созревание смешанных с *амой дош*, а также снижает их активность и восстанавливает *коштха-агни* (пищеварение), устраняя, таким образом, первопричину лихорадки.

Лангхану следует применить в самом начале развертывания болезни или даже еще ранее – на этапе, когда появились первые симптомы-предвестники, с целью снижения активности *дош* и поддержания силы пищеварительного огня.

² Еще одна *лангхана*-терапия, которая указывается в числе первоочередных при *джваре* – *вамана* (лечебная рвота) не рассматривается здесь в силу множества противопоказаний и опасности ее самостоятельного проведения без наблюдения врача.

Однако, несмотря на все преимущества *лангхана*-терапии, важно применять ее с учетом силы пациента, не вредя его способности сопротивляться болезни. В аюрведических текстах нет универсального предписания касательно того, сколько дней следует соблюдать *упавасу* (полный пост) в стадию *нава-джвары*, так как это зависит от особенностей пациента и течения болезни.

То, что полезно для пациента *капха*-конституции и при доминанте *капха-доши* в болезни, способно навредить пациенту с выраженной *вата*-конституцией при доминанте *ваты*. Следует помнить, что голодание всегда приводит к увеличению *вата-доши*, которая, если ее не контролировать и не компенсировать, способна осложнить течение болезни, например, усилением кашля и одышки.

В любом случае при соблюдении поста следует ориентироваться не на количество дней, а на появление результатов *лангханы*.

“Аштанга-хридая-самхита”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
..... jvarī kuryād viśoṣaṇam |
doṣāṇāṁ samudīrṇānāṁ pācanāya śamāya ca ||9||
doṣeṇa bhasmanevāgnau channe'nnaṁ na vipacyate |
tasmād ādoṣa-pacanāj jvaritān upavāsayet ||10||

Страдающий от лихорадки пусть сделает *вишошану* – подсушивающую терапию [за счет *лангханы*] для переваривания (освобождения от *амы*) и успокоения патологических *дош*. С [избыточными] *дошами* [это] подобно тому, как на огне, покрытом пеплом, пища не варится (1). Поэтому, пока *доши* не переварятся, страдающий лихорадкой должен понуждаться к соблюдению поста/воздержанию от пищи.

(1) Как невозможно сварить пищу на огне, который еле тлеет из-за скопившегося пепла, также не обеспечивается переваривание, когда смешанные с *амой доши* угнетают пищеварительный огонь.

В этой *шлоке* сформулирован универсальный принцип длительности *лангханы*: “пока *доши* не переварятся” означает “пока они не освободятся от *амы*”. То есть длительность периода *лангханы* может быть различной, а определяется она появлением упомянутых ранее результатов переваривания *амы*, к которым в первую очередь относятся: чувство легкости в теле, голод, свободное отхождение стула и прочих (пота, мочи).

В “Сушрута-самхите” акцент делается на свободное движение *дош*: если *доши* свободны от *амы*, то наблюдаются все перечисленные выше результаты *лангханы*, если, напротив, они все еще обездвижены *амой*, то *лангхану* следует продолжать:

uttaratantram - 39. jvara-pratiṣedhādhyāyaḥ
ānaddhaḥ stimitair doṣair yāvantaṁ kālam āturaḥ ||101||
kuryād anaśanaṁ tāvāt..... |102|

Пусть все то время [больной] совершает пост, пока страдает в связи с неподвижными/обездвиженными *дошами*.

Отдельно оговаривается принцип применения *лангханы* при *саннипата-джваре*: в этом случае следует сначала оценить доминирующую в заболевании *дошу*. В "Бхайшаджья-ратнавали" говорится, что воздержание от пищи при *саннипата-джваре* должно быть в пределах трех, пяти или десяти дней, если преобладает *вата*, или же соответственно *питта* или *капха*. И далее формулируется важная идея: способность переносить пост зависит от силы, преобладающей в *джваре доши*, так как именно она позволяет организму больного выдерживать пост; при слабых же *дошах* никто не может выдерживать голодание без ущерба для своей жизни.

Подтекстом здесь является то, что *агни*, пищеварительный огонь, при отсутствии пищи сначала переваривает *аму*, затем *доши*, а после них уже сами *телесные ткани* и *оджас*, отвечающий за сохранение жизни.

Резюмируя, можно сказать, что длительность поста, несмотря на данные выше ориентиры, должна определяться индивидуально во всех случаях. Но при прочих равных, чем больше *дош* вовлечено в болезнь и чем они сильнее, тем длиннее должен быть пост, и наоборот – при слабых *дошах* и их малом числе, пост должен быть коротким.

Также важно иметь в виду, что при определенных состояниях, *лангхана* будет полностью противопоказана.

Противопоказания:

- при лихорадках, вызванных исключительно *вата-дошей*, то есть без участия других *дош*;
- при истощении (физическом или психическом);
- при лихорадке, вызванной травмами (в том числе психотравмами);
- при хронической лихорадке;
- при сильно ослабленном пациенте, в глубокой старости и в раннем детстве.

В этих случаях вместо *лангханы* должна применяться *шамана-терапия*, направленная на снижение активности вовлеченных *дош*.

ОБ ОСНОВНОМ ПРИНЦИПЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАНГХАНЫ

prāg-rūpeṣu jvarādaḥ vā balaṃ yatnena pālayan |
balādhiṣṭhānam ārogyam ārogyārthaḥ kriyā-kramaḥ ||2||

prāg-rūpeṣu – при наличии предвестников; jvara-ādaḥ – в зачине лихорадки; vā – или; balaṃ – силу; yatnena – с усилием; pālayan – защищая; bala-adhiṣṭhānam – обитель/опора которого – сила; ārogyam – здоровье; ārogya-arthaḥ – у которого назначение – здоровье; kriyā-kramaḥ – порядок лечебных мер]

[Следует провести облегчающую терапию] при появлении предвестников или в зачине лихорадки, усиленно защищая силу/жизнь человека. [Ведь] здоровье основывается на силе/жизни, а лечебные меры направлены на [достижение] здоровья.

Комментарий Арунадатты:

laṅghanam atropavāsaḥ| tathā coktam| "laṅghanasyāviśeṣoktāv upavāsaṃ prakalpayet|" iti| ata evāyam api vakṣyati (ślo. 10)- "tasmād ādoṣa-pacanāj jvaritān upavāsayet|" iti|

“Облегчающая” терапия (лангхана) означает в данном случае “ограничение пищи/пост”, так как сказано: “При неуточненном назывании облегчающей терапии следует предписать ограничение пищи”. Именно поэтому далее будет сказано следующее: “...Поэтому следует заставлять страдающих от лихорадки ограничивать пищу вплоть до переваривания *дош*”.

kadā laṅghanam kurvīta? ity āha – prāg-rūpeṣu pūrva-lakṣaṇeṣūtpanna-mātreṣv eva, jvarādaḥ vā utpanna-mātre jvare sati|

Когда следует провести “облегчающую” терапию? На это [автор Вагбхата] говорит: “при появлении предвестников”, т.е. именно при первых признаках, как только они появились. Либо же “в зачине лихорадки”, т.е. когда лихорадка только появилась [в своей клинической форме].

kim kurvan laṅghanam kurvīta? ity āha - balaṃ yatnena pālayan prāṇāṃs tātparyeṇa rakṣan, tad-avirodhenety arthaḥ|

Следует провести облегчающую терапию, делая что? На это [автор Вагбхата] говорит: “защищая старательно силу”, т.е. с намерением сохраняя жизнь. Не препятствуя/не нанося ей вред (силе/жизни) – таково значение.

ОБ ОСНОВНОМ ПРИНЦИПЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАНГХАНЫ (продолжение)

nanu, kuta evaṃ vidhīyate? ity āha - balādhiṣṭhānam ity ādi| yasmād ārogyaṃ svāsthyaṃ balādhiṣṭhānam| balam adhiṣṭhānam āśrayo yasya tad evaṃ| tathā, kriyākrama ārogyārthaḥ svāsthya-prayojanaḥ|

Возражение/вопрос: по какой причине это предписывается? На это [автор Вагбхата] говорит: “основывается на силе и т.д.”. Так как отсутствие болезней, т.е. здоровье, это то, что основывается на силе/жизни. Слово “бала-адхиштхана” означает “то, у которого местом, т.е. опорой, является сила/жизнь”. Также, “порядок лечебных мер направлен на здоровье”, т.е. он таков, что его целью является здоровье.

[Аштанга-хридая-самхита, джвара-чикитса (Чи 1.1-3) с комментариями Арунадатты]

[Перевод – Владимир Дружинин]

РУКША-СВЕДАНА – СУХОЕ ПРОГРЕВАНИЕ

Следующим после *лангханы* терапевтическим действием указывается *сведана* – прогревание. Но применение этого метода должно осуществляться по показаниям, которые так описаны в “Аштанга-хридая-самхите”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
sodarda-pīnasa-śvāse jaṅghā-parvāsthi-śūlini ||19||
vāta-śleṣmātmake svedaḥ praśastaḥ..... |20|

[При *джваре*] с *удардой* (1), насморком/ринитом, одышкой/затрудненным дыханием, болями в икрах, суставах, костях, при *джваре*, имеющей природу *вата-капхи*, наилучший эффект даст прогревание.

(1) Один из видов “крапивницы”, которая проявляется сыпью, схожей с укусами насекомых.

Рукша-сведана также считается необходимым терапевтическим мероприятием при *саннипата-джваре*; в этом случае рекомендуется делать прогревания очень часто в течение дня, дословно “опять и опять”. Подчеркивая важность этой процедуры, в “Бхайшаджья-ратनावали” указывается, что даже специальные лекарства для лечения *саннипата-джвары* не окажут должного эффекта, если не проводится *сведана*.

Важное правило при прогревании – это отсутствие высокой температуры у больного: на момент проведения процедуры она не должна быть выше 38 градусов.

Пациент может делать *рукша-сведану* самостоятельно, используя мешочки с песком, разогретые в духовке или на сковороде до комфортной температуры, либо обычную электрическую грелку и одеяло. Длительность проведения процедуры определяется появлением пота, а правильность ее проведения – субъективными ощущениями больного: смягчается ощущение внутреннего холода, тяжести и скованности, ослабевает боль в теле.

Основная идея *сведаны* – помочь отхождению пота и других продуктов жизнедеятельности организма и одновременно поддержать огонь пищеварения.

“Аштанга-хридая-самхита”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
.....sa pravartayet |
sveda-mūtra-śakṛd-vātān kuryād agneś ca pāṭavam ||20||
snehoktam ācāra-vidhiṁ sarvaśaś cānupalayet |21|

[Прогревание] будет стимулировать потоотделение, [отхождение] мочи, стула, газов, а также усиливать огонь пищеварения. [При *сведане*] всецело следует придерживаться правил поведения при *снехане* (1).

(1) Терапия, основанная на внутреннем и наружном применении масел/жиров.

Упомянутые правила поведения при *сведане*, равнозначные правилам “при *снехане*”, означают, с одной стороны, ограничительные меры: избегание холодных субстанций, холода в целом, а также сквозняков после проведения процедуры. С другой стороны, предписывается следование режиму питья горячей воды, нахождения в тепле, в безветренном помещении и т.п. Несоблюдение указанных правил может привести к осложнению болезни.

Противопоказания:

Следует отметить, что для *сведаны* существует порядка сорока противопоказаний, включая такие часто встречающиеся хронические заболевания, как:

- сахарный диабет;
- болезни сердца;
- подагра;
- желтуха любого генеза;
- заболевания гепатобилиарной системы;
- алкоголизм;
- любого рода хронические кровотечения;
- выраженная анемия.

К категории людей, которые также должны воздерживаться от прогревания, относятся:

- люди с выраженным ожирением;

- страдающие диареей;
- при ряде кожных заболеваний;
- при состояниях, сопровождающихся патологической тошнотой;
- беременные и женщины в период менструаций.

ПИТЬЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ ПРИ *ВАТА-КАПХА ДЖВАРЕ*

При *джваре вата-капха* типа аюрведическими *шастрами* предписано питье горячей воды. Эта простая процедура принесет значительное облегчение больному, а также будет действовать против самой болезни.

Холодная вода, к которой относится также вода комнатной температуры³, напротив, будет в данном случае ухудшать состояние больного и усугублять болезнь.

“Аштанга-хридая-самхита”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
 tr̥ṣṇag alpālpam uṣṇāmbu pibed vāta-kapha-jvare |
 tat kaphaṁ vilayaṁ nītvā tr̥ṣṇāṁ āśu nivartayet ||11||
 udīrya cāgniṁ srotāṁsi mṛdūkr̥tya viśodhayet |
 līna-pittānila-sveda-śakṛṇ-mūtrānulomanam ||12||
 nidrā-jāḍyāruci-haraṁ prāṇānām avalambanam |
 viparītam ataḥ śītaṁ doṣa-saṅghāta-varddhanam ||13||

Испытывающему жажду следует пить по чуть-чуть горячую воду при *вата-капха джваре*. Она разжижает *капху*, быстро устраняет жажду, разжигает огонь пищеварения, размягчает каналы тела, очищает [их], направляет наружу застоявшиеся (1) *питты* и *вату*, пот, стул, мочу, устраняет сонливость, заторможенность, отсутствие аппетита, поддерживает силы. Обратное [действие оказывает] соответственно холодная [вода], усиливающая [патологическое] соединение *дош* [с *дхату*] (2).

(1) Своевременно не выведенные *доши*, ушедшие в ткани.

(2) Под *дошами* здесь подразумеваются *ама*, *капха* и *питта*, вступившие в патологическое соединение с *дхату* – тканями тела.

Правильное употребление горячей воды означает, что на этапе молодой лихорадки ее следует пить только при наличии жажды, и даже в этом случае понемногу.

Следует учитывать, что имеется перечень противопоказаний для приема горячей воды:

³ Здесь и далее под горячей водой будет подразумеваться вода, температура которой превышает температуру тела человека.

Противопоказания:

- при лихорадках, вызванных исключительно *питта-дошей* с очень высокой температурой от 40 градусов и выше, ощущением, что тело горит, с покраснением кожи и т.п., а также при других типах лихорадок, если проявлены эти симптомы;
- если есть чувство жжения в глазах или во всем теле;
- при потерях сознания;
- при сильной диарее;
- при лихорадках, вызванных отравлением, интоксикацией;
- в знойный, жаркий период года;
- при повреждении/травме грудной клетки;
- при сильном истощении;
- при кровотечениях любого генеза.

Для этих пациентов, которым противопоказан прием горячей воды, рекомендуется пить вскипяченную и остуженную до комнатной температуры воду, либо специальное питье, *шаданга-панию*, о котором будет сказано далее.

ПАНИЯ – ЛЕКАРСТВЕННОЕ ПИТЬЕ

Классическим рецептом *пани* для терапии *джвары* и устранения жажды является:

- *Шаданга-паниа*: отвар из шести ингредиентов: *муста* (сыть круглая), *парпатака* (дымянка лекарственная), *ушцира* (ветивер), белый сандал, *удичья* (*хривера*, павония ароматная), сухой имбирь. Смесь указанных растений, взятых в равных частях, уваривается в пропорции к воде 1:64, пока не останется половина жидкости. Рекомендуемая суточная доза для взрослого пациента – 10 грамм сухой смеси⁴.

Все перечисленные растения, за исключением имбиря, имеют горький вкус, предписанный на этапе *ама-джвары* в связи с тем, что он стимулирует процесс *пачаны*, не выводя из равновесия *питта-дошу*. При отсутствии указанных ингредиентов в наших условиях заменой классическому рецепту может служить:

- *Дханья-шунтхи* – сухой имбирь и семена кориандра, взятые в равной пропорции друг с другом и сваренные аналогично *шаданга-пани*. Рекомендуемая суточная доза для взрослого пациента – 24 грамма сухой смеси⁵.

⁴ Согласно комментарию Дальханы к “Сушрута-самхите”.

⁵ Согласно “Бхайшаджья-ратनावали”.

Дханья-шунтхи приводится в рецептурном справочнике “Бхайшаджья-ратнавали”, в разделе “Джвара-атисара-чикитса”, как средство, устраняющее *аму*, стимулирующее пищеварение, устраняющее *вата-канха джвару*, боли/колики и диарею.

Оба напитка следует употреблять теплыми в течение дня как обычное питье.

В качестве альтернативы для тех, кто не может употреблять насыщенный отвар, можно готовить менее крепкий, уменьшая количество сухой смеси в пользу жидкой части, но выдерживая при этом ее совокупную суточную дозу за счет более частого приема.

ПЕЙЯ И ДРУГИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПОХЛЕБКИ

Во всех текстах, посвященных *джваре*, описывается лечебная диета, которой должен придерживаться больной сразу после завершения *лангханы*.

“Аштанга-хридая-самхита”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
yuktaṁ laṅghita-liṅgaḥ tu taṁ peyābhir upācaret ||24||
yathāsvauṣadha-siddhābhir maṇḍa-pūrvābhir āditaḥ |
ṣaḍ-aham vā mṛdutraṁ vā jvaro yāvad avāpnuyāt ||25||
tasyāgnir dīpyate tābhiḥ samidbhir iva pāvakaḥ |26|

Тому же, кто [уже] наделен признаками завершенной *лангханы* (1), следует давать *пейи* (2), приготовленные с соответствующими лекарственными растениями (3), начав с *манды* (4). [Их] следует употреблять либо шесть дней, либо [до] смягчения лихорадки. Его [того, кто прошел *лангхану*] огонь пищеварения разжигается ими, как костер щепой.

- (1) После появления признаков успешно завершенной *лангханы*, таких как легкость в теле, готовность принимать пищу и т.д.
- (2) Под *пейями* здесь подразумеваются несколько разновидностей приготовлений из риса (см. таблицу ниже).
- (3) С растениями преимущественно горького вкуса и/или с острыми (в зависимости от преобладающих *дош*).
- (4) *Манда* – жидкость, образующаяся в результате варки риса.

Комментарий к этой *шлоке* разъясняет последовательность приема блюд из риса, представляющих собой похлебки и вязкие каши разной степени густоты, которые в тексте собирательно названы *пейями*, а также следующей за ними *оданы* (вареного риса) с *юшами* из бобовых и *расами* – бульонами на основе мяса.

У разных авторов такие похлебки и каши либо объединяются под одним термином – *явагу*, который включает в себя и *пейю*, и *вилепи*, либо рассматриваются отдельно. В таблице, которая приводится далее, принят второй вариант.

Порядок приема лечебной диеты:

1 день	пациенту дается <i>манда</i>	процеженный после варки риса крахмалистый отвар, исходя из соотношения риса и воды/лекарственного отвара – 1:14 ⁶
2 день	пациенту дается <i>пейя</i>	очень жидкая каша, скорее напоминающая суп, приготовленная, исходя из соотношения риса и воды/ лекарственного отвара – 1:14
3 день:	пациенту дается <i>явагу</i>	менее жидкая каша, приготовленная, исходя из соотношения риса и воды/лекарственного отвара – 1:6
4 день	пациенту дается <i>вилепи</i>	каша плотной консистенции, приготовленная, исходя из соотношения риса и воды/лекарственного отвара – 1:4; уваривается до испарения воды, чтобы на выходе остался только сильно разваренный рис
5 день	пациенту дается <i>одана</i> и <i>юша</i>	<i>одана</i> – рис, приготовленный в пропорции к воде/лекарственному отвару – 1:5, варится до готовности зерен, остаточная жидкость отцеживается, рис дополнительно промывается кипятком; <i>юша</i> – жидкая похлебка из сортов бобовых, предписанных при лихорадке (см. далее), сваренных в соотношении 1:18 ⁷ к воде/лекарственному отвару до упаривания жидкости в два раза
6 день	пациенту дается <i>одана</i> и <i>раса</i>	<i>одана</i> – рис, приготовленный как указано выше <i>раса</i> – суп из сортов мяса, предписанных при лихорадке; соотношение мяса и воды/лекарственного отвара зависит от желаемой крепости бульона

⁶ Здесь и далее в таблице до *оданы* включительно все пропорции указаны согласно комментарию Шивадасасены к “Дравьягуна-санграхе”.

⁷ Пропорция согласно “Йога-ратнакаре”.

Для приготовления данных блюд в оригинале берется красный рис, но годится также любой длиннозерный, например, из наиболее доступных сортов – басмати, который нужно очень тщательно промыть несколько раз до чистой воды.

В классическом исполнении рис следует варить в предварительно приготовленном отваре лекарственных растений, взятых в соотношении 1:16 к воде и уваренных вдвое. Это могут быть те же растения, входящие в состав *шаданга-пании* и *дханья-шунтхи*, а также плоды *пиппали* – длинного перца. В качестве альтернативы можно просто положить эти травы и специи вместе с рисом и сварить, но в этом случае терапевтические свойства блюда будут несколько ограничены. Во все каши и похлебки также следует добавлять соль, желательна *саиндхаву* – розовую гималайскую.

Пейя с лекарственными растениями, которую больному следует употребить сразу после *манды*, так описана в “Аштанга-хридая-самхите”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
prāg-lāja-peyāṁ sujarāṁ saśuṇṭhī-dhānya-pippalīm ||26||
sa-saindhavāṁ, tathā'mlārthī tām pibet saha-dāḍimām |
srṣṭa-vid bahu-pitto vā saśuṇṭhī-mākṣikāṁ himām ||27||

Сначала легко перевариваемая *пейя*, [приготовленная] из *ладжи* (1) – воздушного риса, с сухим имбирем, кориандром, *пиппали*, с солью *саиндхава*; желающий кислого вкуса пусть пьет ее такую [приготовленную как указано] вместе с гранатом. [Если] диарея или увеличенная *питта-доша* – [пусть пьет] остуженную с сухим имбирем и медом (2) [смешанную].

- (1) Воздушный рис способствует тому, что блюдо становится еще более легким для усвоения.
- (2) Мед не рекомендуется принимать при высокой температуре, которая часто сопутствует увеличенной *питта-доше*, но в данном случае он выступает как *пракшепа-дравья* и *йога-вахин* – ингредиент, усиливающий действие основного состава. Согласно комментарию, меда нужно положить столько, чтобы был немного сладкий вкус.

Помимо стимуляции *агни*, диета на основе лекарственных похлебок, оказывает ряд других терапевтических эффектов, так описанных в “Чарака-самхите”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
tās ca bheṣaja-saṁyogāl laghutvāc cāgni-dīpanāḥ ||151||
vāta-mūtra-purīṣāṇāṁ doṣāṇāṁ cānulomanāḥ |
svedanāya dravoṣṇatvād dravatvāt tṛṭ-prasāntaye ||152||
āhāra-bhāvāt prāṇāya saratvāl lāghavāya ca |
jvara-ghnyo jvara-sātmyatvāt tasmāt peyābhir āditāḥ ||153||

Они, [будучи] смешанными с лекарственными травами и являясь легкими [для усвоения] – стимулируют пищеварение и [действуют как] *ануломана* (1) для газов, мочи, кала и *дош*,

[будучи] жидкими и горячими – стимулируют потоотделение,

[будучи] жидкими – облегчают жажду,

[будучи] продуктом питания – поддерживает *прану* (жизненные силы),

[будучи] разжижающими – дают легкость,

[будучи] по своим свойствам полезными при *джваре* – ослабляют лихорадку,

поэтому с *пей* [начинают].

(1) Помогает двигать в правильном направлении и выводить наружу отходы и *доши*.

Таким образом, первоочередная роль этой диеты подразумевает не только то, что она дается больному прежде, чем любая другая пища, но также то, что с нее начинается лекарственная терапия, поскольку она, с одной стороны, работает против болезни, а с другой – укрепляет силу больного, в том числе пищеварительную. Основные же лекарства (*кашайи*) рекомендуется использовать не ранее завершения указанной шестидневной диеты.

Противопоказания для употребления *манды*:

Рекомендация начинать прием *пей* с *манды* не относится к ситуациям, когда присутствует значимое увеличение в организме *капхи* и *кледы* – жидкостной составляющей, что характерно, например, для диабета. Также конкретными противопоказаниями для употребления *манды* являются:

- кашель и затрудненное дыхание из-за большого количества мокроты;
- тошнота, рвота, диарея;
- тяжесть в голове и болезни глаз, связанные с накоплением избыточной слизи.

Противопоказания для употребления жидких каш – *пей*, *явагу* и *вилепи*:

- при регулярном употреблении алкоголя;
- в знойный, жаркий период года;
- при одновременно увеличенных *питте* и *капхе*, а также если *капха* заняла *питта-стхану* (место расположения *питты* в организме);
- если больного мучает сильная жажда, тошнота, ощущение, что тело горит;
- при кровотечениях из верхней части тела (носовых и проч.).

При всех указанных выше состояниях *пейи* не подходят. Таким больным можно сначала давать виноградный сок или воду, смешанную с белым сахаром. Впоследствии, при появлении голода, им следует предлагать *одану*, сваренную из *ладжи* – воздушного риса, одновременно с *юшами* из рекомендованных при *джваре* бобовых, либо вместе с супами на основе зеленого маша, или же бульонами из птицы типа перепелки.

В “Чарака-самхите” упоминается, что пациентам при доминанте *питты* можно давать *пейи*, сваренные с сухим имбирем и соком граната, в остуженном состоянии вместе с медом.

Помимо указанных выше случаев, *пейи* в стандартной форме также не подходят для людей с избыточной *капхой*, которым требуется подсушивающая пища. В “Аштанга-хридая-самхите” сказано:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyah

.....śleṣmavān na tu |
peyā kaphaṁ vardhayati pañkaṁ pāṁsuṣu vr̥ṣṭivat ||70||
śleṣmābhiṣyaṇṇa-dehānām ataḥ prāg api yojayet |
yūṣān kulattha-caṇaka-kalāyādi-kṛtān laghūn ||71||
rūkṣāṁs tikta-rasopetān hr̥dyān ruci-karān paṭūn |72|

Пейя увеличивает *капху* подобно тому, как дождь – слякоть в почве; следовательно, те, у кого тело насыщено *капхой*, пусть сначала употребляют *юши*, приготовленные из конского горошка, нута, гороха обыкновенного, легкоусвояемые, имеющие подсушивающее действие, с горечами; подсолненные [они] вкусны и вызывают аппетит.

Таким людям, в частности, пациентам с диабетом или ожирением, следует употреблять сначала *юши*, а *пейи* готовить не из риса, а из ячменя. Как сказано в “Аштанга-хридая-самхите”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyah

pañca-mūlena mahatā kaphārto yava-sādhitam ||30||

Страдающий избытком *капхи* [пусть употребляет *пейю*] из ячменя, приготовленную с *маханчамулой* (1).

(1) В наших условиях, при отсутствии *маханчамулы*, можно использовать *трикату* – смешанные в равных пропорциях сухой имбирь, черный перец, плоды *пиппали*.

Чтобы не усиливать газообразование, рекомендуется взять шлифованный ячмень (перловку), раздробить и перед варкой поджарить.

Если больной при этом страдает запорами, рекомендуется давать *явагу* из ячменя, обжаренного в малом количестве *гхи* со специями, облегчающими отхождение стула:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
vibaddha-varchāḥ sayavāṁ pippalyāmalakaiḥ kṛtām ||30||
yavāgūṁ sarpiṣā bhr̥ṣṭāṁ mala-doṣānulomanīm ||31||

[Страдающий] запорами [пусть употребляет] *явагу* (1), приготовленную из ячменя, обжаренного в *гхи*; с *пиппали* и *амалаки* [являющуюся] *ануломаной* – способствующую выходу *мал*-отходов и *дош*.

- (1) Здесь под *явагу* подразумевается *пейя* как ее разновидность, согласно классификации, где термином *явагу* может обозначаться и *пейя*, и *вилепи*. Поскольку *вилепи* – имеет крепящее свойство, следует понимать, что в тексте говорится про *пейю*.

Одана – вареный рассыпчатый рис – рекомендуется к употреблению на пятый день диеты, когда сила пищеварения пациента уже достаточна для того, чтобы твердая пища ему не навредила. Кроме того, за счёт особенностей приготовления такой рис чрезвычайно легкий для усвоения. Для этого рисовые зерна промывают холодной водой перед варкой, а затем горячей водой по окончании варки, отцедив готовый рис от оставшейся жидкости.

О РИСОВОЙ КАШЕ НА ВОДЕ (БХАКТА, АННА, ОДАНА)

bhāvapraṁkāṣa-pūrvakhaṇḍa-miśraprakaraṇa - 12. kṛtāṇnavarga
sudhautās taṇḍulāḥ sphītās toyē pañca-guṇe pacet |
tad bhaktaṁ prasrutaṁ coṣṇaṁ viśadaṁ guṇavan matam ||5||
bhaktaṁ vahni-karaṁ pathyaṁ tarpaṇaṁ rocanaṁ laghu |
adhautam aśṭaṁ śītaṁ gurv arucyaṁ kapha-pradam ||6||

Хорошо промытые и [слегка] набухшие [при предварительном замачивании] зерна риса свари в пяти частях воды.

Считается обладающей [лучшими] свойствами, будучи разваренной и отцеженной от жидкой части, горячей и мягкой – эта каша стимулирует огонь [пищеварения], полезная, сытная, вкусная/улучшающая аппетит, легкая.

[Эта же] каша, приготовленная из непромытого риса, недоваренная [и/или] остывшая – тяжелая, подавляет аппетит и увеличивает *капху*.

[Перевод – Андрей Головинов]

Одана подается с жидкими *юшами* либо с *мамса-расами* – мясными бульонами. Они вводятся в рацион больного *джварой* соответственно с пятого и шестого дня.

Если преобладает *капха-доша*, и у пациента есть силы, то предпочтительны *юши*, если преобладает *вата*, и сил мало – то *мамса-расы*.

Тем пациентам, которым *пейи* противопоказаны совсем или на начальном этапе, как в случае с повышенной *капхой*, *юши* следует давать с самого начала, как описано выше.

Для приготовления *юши* используют определенные виды бобовых, обладающие противолихорадным свойством. Они перечислены в “Чарака-самхите”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
mudgān masūrāmś caṇakān kulatthān sa-makuṣṭakān ||188||
yūṣārthe yūṣa-sātmyānām jvaritānām pradāpayet ||189||

Зеленый маш, красная чечевица, нут, конский горошек, матовая фасоль [подходят] для *юши*; страдающим лихорадкой, привычным к [такой] *юше*, пусть [она] подается.

В *шлоке* содержится важное указание на то, что продукты питания должны быть привычны пациенту. То есть не следует вводить в рацион больного перечисленные бобовые, если он ранее не использовал их в своей диете. В комментарии к *шлоке* также отмечается, что конский горошек в силу своих качеств (согревающий, имеющий кислый *випака* – эффект после переваривания) при употреблении в больших объемах будет раздражать *питта-дошу*, что при лихорадке нежелательно. Поэтому говорится, что его употребление должно быть очень ограниченным с точки зрения порций и регулярности.

Для *юши* рекомендуется брать колотые бобы, которые не требуют длительного замачивания перед варкой. Тщательно промыв, их следует продолжительно варить, исходя из соотношения к жидкой части 1:18, пока бобы не разварятся до кашеобразного состояния, а жидкость не уварится вполовину, или, согласно некоторым текстам, в четыре раза.

Чтобы сделать *юшу* еще более легкой для усвоения, итоговый продукт следует процедить, чтобы отделить твердую часть. К жидкой части добавляется соль, лекарственные растения, а также, по показаниям, кислый вкус, например, гранатовый сок, *такра* (пахта), *амалаки*. Показанием, среди прочего, является слабое пищеварение, отсутствие аппетита.

Юши, а также *мамса-расы*, даются пациенту на протяжении следующих десяти дней, как сказано в “Чарака-самхите”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam

yūṣair amlair anamlair vā jāṅgalair vā rasair hitaiḥ ||163||

daśāhaṁ yāvad aśnīyāḥ laghv-annaṁ jvara-śāntaye |164|

Для успокоения *джвары* следует питаться в течение десяти дней легкой пищей с кислыми или не кислыми *юшами*, либо полезными бульонами из мяса обитателей засушливых мест (1).

(1) Животные, обитающие вдали от болот, водоемов, влажных лесов и т.д.

Текст содержит указание на то, что мясо для приготовления бульонов должно быть определенного происхождения. Основная идея заключается в том, что используемое мясо животных или птиц не должно быть слишком жирным и тяжелым и не должно выводить из равновесия *доши*.

В наших условиях подходит дичь – перепелка, куропатка, зайчатина; из домашних животных – козлятина. Если все это недоступно, можно использовать мясо курицы, выращенной в естественных условиях (со свободным выгулом), хотя отмечается, что оно больше подходит на этапе реконвалесценции, чем в острую фазу, в частности, из-за своих согревающих свойств.

Больным, не употребляющим мясо, можно готовить овощные супы из перечня, который будет представлен в разделе “*Патхья-ахара* – диета при *джваре*”, однако, следует понимать, что они не могут служить заменой мясным бульонам в части укрепления больного, поддержания его сил для борьбы с болезнью.

В “Аштанга-хридая-самхите” говорится, что все те же лекарственные растения, упомянутые выше в описании приготовления каш и похлебок, следует сообразно случаю добавлять в *расы* – мясные бульоны и в *юши* – жидкие похлебки из бобовых.

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ

kuryāt peyaṣadhair eva rasa-yūṣādikān api ||34||

[С теми же] лекарственными растениями, [которые использовались] для *пей*, следует готовить бульоны, *юши* и подобные.

В комментарии к этой *шлоке* также обсуждается вопрос количества используемых лекарственных растений. Для *явагу* и прочих приготовлений в рецептурных справочниках дается указание относительно того, как готовится лекарственный отвар, в который затем добавляются рис, бобовые или другие ингредиенты. Но здесь комментатор дополнительно приводит мнение, предупреждающее, что в *нава-джвару* при ослабленном пищеварении не следует делать слишком насыщенные отвары, *кватхи/кашайи*, используя большое количество сырья, так как больной будет не способен их переварить и усвоить.

По прошествии десяти дней питания, состоящего из *оданы*, *юши* и *расы* с добавлением лекарственных растений и специй, пациент может переходить к более привычной для него диете, но основанной на легких для усвоения, полезных продуктах.

О ЛЕЧЕБНОМ СУПЕ ИЗ БОБОВЫХ

aṣṭādaśa-guṇe nīre nistuṣān dvidalān pacet |
vastra-pūtaṁ caturthāṁśam yūṣaṁ viddhi varāṅgane ||1||

О прекрасная дева! Если сварить расколотые надвое бобовые, лишенные оболочки, в 18 частях воды, затем уварить, чтобы осталась четверть и пропустить через ткань – следует знать это как лечебный суп (*юша*).

[aṣṭādaśa-guṇe – которой в 18 раз больше; nīre – в воде; nistuṣān – лущенные, лишенные оболочки; dvidalān – бобовые, расколотые на две части; pacet – если приготовить; vastra-pūtaṁ – пропущенный через ткань; caturthāṁśam – четверть; yūṣaṁ – как лечебный суп; viddhi – знай; varāṅgane – о прекрасная дева!]

[Брихан-нигханту-ратнакара, Дина-чарья, р. 603]

[Перевод – Владимир Дружинин]

УСЛОВИЯ, ПРИ КОТОРЫХ ЛЕКАРСТВА МОЖНО ДАВАТЬ В НАЧАЛЕ ЛИХОРАДКИ

Как уже было отмечено, на стадии *ама-джвары* прием основных лекарств противопоказан, но в определенных случаях их можно назначать с самого начала, до проведения *лангханы*.

“Аштанга-хридая-самхита”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
mr̥dur jvaro laghur dehaś calitāś ca malā yadā ||44||
acira-jvaritasyāpi bheṣajam yojayet tadā |45|

Когда лихорадка слабая (1), тело легкое, *малы* – *доши* и отходы – подвижны и выводятся (2), тогда, [тот, у кого] лихорадка даже в ранней стадии, пусть использует лекарства.

- (1) То есть проявлены в слабой степени основные признаки, свойственные лихорадке: температура, слабость и т.д.
- (2) Нормально отходят пот, стул, моча, газы.

Если все указанные выше условия соблюдаются, больному можно давать лекарства, включая *кашайи*.

Известно, что многие люди переносят коронавирусную инфекцию в относительно легкой форме, без высокой температуры и других неприятных симптомов. Если при этом их пищеварительная и выводящая системы нормально функционируют, таким больным можно назначать препараты с самого начала болезни.

ЧИСТКА ЗУБОВ ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ

Поскольку пища при лихорадке часто кажется больному безвкусной, либо у него присутствует искажение вкусового восприятия (дисгевзия), предписывается чистить зубы перед приемом пищи. Например, “Чарака-самхита” рекомендует:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
anna-kāleṣu cāpy asmai vidheyam danta-dhāvanam ||157||
yo'sya vaktra-rasas tasmād viparītaṁ priyaṁ ca yat |
tad asya mukha-vaiśadyaṁ prakāṅkṣāṁ cānna-pānayoḥ ||158||
dhatte rasa-viśeṣāṇāṁ abhijñatvaṁ karoti yat |159|

При [наступлении] времени приема пищи, ему [больному] предписывается чистка зубов с таким [вкусом] (1), которой противоположен привкусу во рту, и который приятен. Это то, что приводит к чистоте в ротовой полости и наделяет желанием есть и пить, делает возможным различение вкуса.

- (1) Раньше чистка зубов осуществлялась палочками из разных пород деревьев, поэтому в *шлоке* идет речь о вкусе такой палочки.

В наших условиях, чтобы следовать логике указанной выше рекомендации, следует выбирать порошки и пасты для чистки зубов, имеющие вкус, противоположный вкусу, который свойственен той *доше*, которая преобладает у больного, и которая создает вкусовые ощущения в его ротовой полости.

Если больной лихорадкой ощущает сладкий вкус во рту, то порошки должны быть горькими, острыми; если больного, напротив, беспокоит горький привкус – порошки должны иметь преимущественно сладкий вкус; если больной чувствует кислый вкус, то нужны порошки сладкого или горького вкуса. Порошки с вяжущим вкусом, как и все прочие субстанции в *нава-джвару*, будут противопоказаны.

КРАТКИЙ ПРОТОКОЛ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЕЙСТВИЙ НА СТАДИИ АМА-ДЖВАРЫ

Ниже представлена сводная таблица терапевтических действий на стадии *ама-джвары*, то есть в период, пока еще не произошла *паква* – освобождение от *амы*. Следует иметь в виду, что длительность *лангханы*, принятая здесь условно равной одним суткам, должна определяться индивидуально в каждом случае, ориентируясь на признаки наличия *амы*.

День	Стандартный протокол		Наличие противопоказаний/осложнений	
1 день	<i>лангхана</i> – пост	полное воздержание от пищи	неполная <i>лангхана</i>	частичное воздержание от пищи в первой половине дня
	питье горячей воды	пить понемногу, согласно жажде	питье <i>паний</i>	настой сухого имбиря и кориандра пить понемногу, согласно жажде
	<i>рукша сведана</i> – сухое прогревание	при температуре ниже 38 и наличии показаний	при диабете, кровотечениях и прочие противопоказания	воздержаться даже при наличии показаний
2 день	<i>манда</i>	рисовый отвар с добавлением лекарственных растений и соли	противопоказание по питью <i>манды</i> , необходимость подсушивающей терапии при повышенной <i>капхе</i> и <i>кледе</i>	<i>явагу</i> из поджаренного <i>ладжа</i> — воздушного риса с <i>юшами</i> из бобовых
	питье горячей воды и <i>паний</i>	см. день 1	питье <i>паний</i>	см. день 1
	<i>рукша сведана</i> – сухое прогревание	см. день 1	при диабете, кровотечениях и прочие противопоказания	см. день 1
3 день	<i>пейя</i> из риса	с солью, сухим имбирем, кориандром, <i>пиппали</i> при желании и/или слабом пищеварении – добавить кислый вкус: гранат, <i>амалаки</i>	противопоказание по питью <i>пей</i> необходимость предварительной подсушивающей терапии при повышенной <i>капхе</i>	<i>явагу</i> из <i>ладжа</i> — воздушного риса, вместе с <i>юшами</i> из бобовых (при доминанте <i>капхи</i>) или с бульонами из мяса перепелки (при доминанте <i>ваты</i>) <i>юши</i> из бобовых

День	Стандартный протокол		Наличие противопоказаний/осложнений	
	питье горячей воды и питье <i>паний</i>	см. день 1 если появились признаки <i>пачьяманы</i> и сильная жажда можно пить больше	питье <i>паний</i>	см. день 1 если появились признаки <i>пачьяманы</i> и сильная жажда можно пить больше
	<i>рукша сведана</i> – сухое прогревание	по показаниям отменить, если появились признаки <i>пачьяманы</i>	при диабете, кровотечениях и прочие противопоказания	см. выше
4 день	<i>явагу</i> из риса	см. день 1	противопоказание по питью <i>пей</i>	то же, что в день 3
			при повышенной <i>капхе</i>	<i>юши</i> из бобовых <i>явагу</i> из ячменя
	питье горячей воды и питье <i>паний</i>	см. день 3	питье <i>паний</i>	см. день 3
5 день	<i>вилепи</i> из риса	см. день 1	противопоказание по питью <i>пей</i>	то же, что в день 3, заменив <i>явагу</i> на <i>вилепи</i>
			при повышенной <i>капхе</i>	то же, что в день 4, заменив <i>явагу</i> на <i>вилепи</i>
	питье горячей воды и питье <i>паний</i>	см. день 3	питье <i>паний</i>	см. день 3
5 день	<i>одана</i> из риса с <i>юшами</i> из бобовых	см. день 1	противопоказание по питью <i>пей</i>	то же, что в день 3, заменив <i>явагу</i> на <i>одану</i>

День	Стандартный протокол		Наличие противопоказаний/осложнений	
	при доминанте <i>ваты</i> , <i>юши</i> заменить на мясные <i>расы</i>		при повышенной <i>капхе</i>	то же, что в день 4, заменив <i>явагу</i> на <i>одану</i>
	питье горячей воды и питье <i>паний</i>	см. день 3	питье <i>паний</i>	см. день 3
6-15 дни	<i>одана</i> из риса с <i>расами</i> – мясными супами	см. день 1	противопоказание по питью <i>пей</i>	то же, что при стандартной терапии
			при повышенной <i>капхе</i>	то же, что при стандартной терапии
	питье горячей воды и питье <i>паний</i>	см. день 3	питье <i>паний</i>	см. день 3

ЧИКИТСА (ТЕРАПИЯ) НА ЭТАПЕ НИРАМА-ДЖВАРЫ

Паква-авастха, согласно аюрведическим текстам, при следовании правильному режиму в период *ама-джвары*, наступает на восьмой день с начала лихорадки, протекающей в неосложненной форме. Очевидно, что это усредненное количество дней, и могут быть вариации, зависящие в числе прочего от преобладающих *дош* и их силы.

В действительности *паква* может наступить, как раньше, так и позже восьмого дня, о чем будут свидетельствовать присущие ей признаки: снижение температуры до нормы, появление сильного голода, ощущение легкости в теле и при этом сильная слабость – больной чувствует себя истощенным, обессиленным.

Момент наступления *паквы* чрезвычайно важен, так как он является поворотной точкой для смены терапии: происходит отмена всего, что действует как *пачана*, со смещением акцента на компенсацию усилившейся активности *вата-доши*, укрепление ослабленного лихорадкой больного, а также устранение остаточных явлений болезни.

На этом этапе предписана *сарпиш-пана* – употребление *гхи* – топленого коровьего масла в чистом виде или сваренного с лекарствами (*сиддха-гхриты*), а также питье молока – в чистом виде, либо сваренного с лекарственными добавками. Рекомендуются питательная диета на основе хорошо перевариваемых продуктов. По показаниям, назначаются некоторые процедуры, связанные с промасливанием, такие как: *абхьянга* – нанесение масла на тело, *насыя* – закапывание масла в нос, прогревающие процедуры, либо, наоборот, те, которые направлены на устранение жжения, остаточного жара.

САРПИШ-ПАНА – УПОТРЕБЛЕНИЕ ГХРИТ

Описание порядка употребления топленого масла начинается с предупреждения об опасности его назначения больному раньше времени – до того, как произошла *паква*.

В “Сушрута-самхите” есть указание на то, что независимо от типа лихорадки топленое масло должно применяться не ранее двенадцати дней с момента начала лихорадки, поскольку только к этому времени *доши*, освобожденные от *амы*, возвращаются на свои привычные места локализации.

Другие авторы пишут о десяти днях. Как бы то ни было, во всех аюрведических текстах отмечается, что несмотря на исключительные качества топленого масла, преждевременно принятое, оно опасно и будет иметь обратный эффект, вызывая ухудшение состояния, у того, кто не завершил *лангхану*.

“Аштанга-хридая-самхита”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
kaṣāya-pāna-pathyānnair daśāha iti laṅghite ||81||
sarpir dadyāt kaphe mande vāta-pittottare jvare |
pakveṣu doṣeṣv amṛtaṁ tadviṣopamam anyathā ||82||
daśāhe syād atīte'pi jvaropadrava-vṛddhi-kr̥t |
laṅghanādi-kramam tatra kuryād ākapha-saṅkṣayāt ||83||

Когда десять дней употребления *кашай* и правильной пищи [дадут] облегчение; при слабой *капхе* и преобладающих в лихорадке *вате* и *питте*; когда *доши* переварены (1), – пусть дается топленое масло. [Тогда] оно – *амрита*/нектар; в противном [же] случае – подобно яду. [И] даже по прошествии десяти дней [принятое] – создает осложнение *джвары* в виде вторичных патологий. В этом случае (2) следует предпринять *лангхану* и прочие шаги (3), пока *капха* не истощится.

- (1) *Доши* освобождены от *амы*, трансформировались в свою зрелую форму.
- (2) Если легкость в теле отсутствует, *капха* доминирует, *доши* не переварены.
- (3) В том числе продолжить применение *кашай*.

О важности правильного выбора времени для питья *гхрит* говорится также в “Чарака-самхите”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
nirdaśāham api jñātvā kaphottaram alaṅghitam ||165||
na sarpiḥ pāyayed vaidyaḥ kaṣāyais tam upācaret |
yāval laghutvād aśanaṁ dadyān māmśa-rasena ca ||166||
balaṁ hy alaṁ nigrāhāya doṣāṇāṁ bala-kṛc ca tat |167|

Узнав, что даже десять дней [спустя] *капха-доша* [продолжает] преобладать и *лангхана* не завершена, врач не должен поить [пациента] топленным маслом, а должен назначать *кашайи*. До тех пор, пока не появится легкость, следует давать еду с мясным бульоном. Он [обладает] силой, необходимой для подчинения *дош* (1), придает силу [пациенту].

(1) Силой, которой он обладает вследствие присущих ему качеств.

Соответственно, даже после десяти дней описанной выше легкой диеты, нельзя давать *гхи*, если в проявлениях болезни все еще доминирует *капха-доша*. Вместо этого пациенту следует давать *кашайи*, пока в теле не появится легкость, которая является признаком готовности организма к принятию *гхи*.

До наступления этого состояния, чтобы поддержать ослабленного лихорадкой больного, ему назначают мясные бульоны; хотя они являются *вируддха-ахара* – неподходящей пищей при повышенной *капха-доше*, в данном случае они необходимы, чтобы поддерживать силу организма, пока *доши* еще сильны.

Это очень важный аспект, так как отсутствие необходимой силы опасно переходом *джвары* в хроническую, затяжную форму. В “Аштанга-хридая-самхите” сказано:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
deha-dhātv-abalatvāc ca jvaro jīrṇo'nuvartate |84|

Из-за отсутствия силы в телесных тканях *джвара* переходит в хроническую.

В комментарии к этой *шлоке* поясняется, что слабость тела можно рассматривать как ослабление *сротасов* – телесных каналов, поскольку все тело пронизано ими. Соответственно, слабость любой ткани означает ослабление основной функции соответствующих ей каналов, в результате чего *доши* не выводятся должным образом и получают возможность остаться в тканях, что создает предпосылку для хронизации лихорадки.

Своевременно же принятое топленное масло в *паква-авастху* называется нектаром, поскольку оно в силу своих качеств благотворно воздействует на пищеварительный огонь, одновременно успокаивая *вата-дошу*.

В “Аштанга-хридая-самхите” эффект топленного масла в *нирама-авастху* сравнивается с действием воды при пожаре:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
rūkṣaṁ hi tejo jvara-kṛt tejasā rūkṣitasya ca ||84||
vamana-sveda-kālāmbu-kaṣāya-laghu-bhojanaiḥ |
yaḥ syād atibalo dhātuḥ saha-cārī sadāgatiḥ ||85||
tasya saṁśamanaṁ sarpir dīptasyevāmbu veśmanaḥ |86|

Именно сухой *теджас* производит [хроническую] *джвару* (1). Также у того, чьи ткани иссушены *вамано* (2), *сведано* – прогреванием, долгосрочностью [течения лихорадки], горячей водой, *кашайя*ми – лекарствами, легкой диетой, спутник [*теджаса*] – *вата* может стать чрезвычайно сильной; для нее топленое масло – успокаивающее, также как для полыхающего дома – вода.

- (1) Речь об огне пищеварения на этапе *нирама-авастхи*.
- (2) Рвотная терапия, один из методов *лангханы*, который здесь не рассматривается в силу множества противопоказаний и рисков при самостоятельном проведении.

Под сухим *теджасом* подразумевается *пачака-питта*, лишенная *снигдха-гуны* (качества, противоположного сухости), которая в ней должна присутствовать в норме. Связанная с *теджасом* *вата* – это поддерживающая пищеварительный огонь *самана-вата*, которая из-за сухости, вызванной, с одной стороны, самой лихорадкой, а с другой – применяемой терапией, становится чрезвычайно сильна и активна.

Топленое масло – идеально, так как работает в обоих направлениях: возвращает качество *снигдха* огню пищеварения и успокаивает *самана-вату*.

Помимо *ваты*, *гхи* также благотворно влияет на *питту*, а при добавлении соответствующих лекарственных растений – также и на *капха-дошу*.

В “Аштанга-хридая-самхите” сказано, что *гхи* – наилучшее средство для *ваты* и *питты*, но также способно успокаивать *капху*, так как *гхи* – это *йога-вахин*, субстанция, которая работает согласованно с теми лекарствами, которые в нее добавлены:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
vāta-pitta-jitām agryaṁ saṁskāraṁ cānurudhyate ||86||
sutarām taddhy ato dadyād yathāsvauśadha-sādhitam |87|
viparītaṁ jvaroṣmāṇaṁ jayet pittaṁ ca śaityataḥ ||87||
snehād vātaṁ ghr̥taṁ tulyaṁ yoga-saṁskārataḥ kapham |88|

Из снижающих *вату* и *питту* – [*гхрита*] наилучшее [средство], а приготовленное [с другими субстанциями, лекарствами] принимает их свойства. Поэтому именно оно (1) пусть дается, [исходя из того], каким свойственным [для терапии той или иной *доше*] лекарством обогащено. [*Гхрита*] противоположна жару лихорадки, и [ее] охлаждающее свойство будет побеждать *питту*, маслянистость/влажность – *вату*, [а] приготовление совместно с другими субстанциями – *капху*, подобную *гхрите* [по свойствам] (2).

- (1) Сваренное с тем или иным лекарственным сырьем.
- (2) Топленое масло, как и *капха-доша*, является охлаждающим и маслянистым, увлажняющим по своим качествам, однако за счет приготовления с *кашайями*, имеющими противоположные свойства, оно приобретает их свойства и также может действовать против *капхи*.

Таким образом, *гхи* борется против остаточного жара лихорадки, то есть против самой болезни, успокаивает *питта-дошу* охлаждающим действием, а *вата-дошу* – увлажняющим.

При преобладающих *вате* или *питте* можно давать пациенту обычное *гхи*, домашнего приготовления, начиная с одной чайной ложки, и прибавляя по одной или две чайные ложки каждый день, в зависимости от конституции и силы пищеварения. Итоговая доза также будет зависеть от указанных факторов и может составлять от четырех до шести столовых ложек в день, которые следует принимать отдельно или вместе с пищей на протяжении двух недель и более.

Для воздействия на *капха-дошу* используют только *гхриты*, приготовленные с лекарственными травами, но назначать их в этом случае должен аюрведический врач.

Прием *гхрит* также рекомендуется сопровождать введением в диету мясных бульонов.

“Аштанга-хридая-самхита”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
jīrṇe ghr̥te ca bhuñjīta mr̥du-māmsa-rasaudanam |
balaṁ hy alaṁ doṣa-haraṁ paraṁ tac ca bala-pradam ||95||

После того как *гхрита* переварилась, следует употреблять средней крепости бульон из мяса с рисом, ведь он [имеет] силу, необходимую для устранения [остаточных] *дош*, и наилучший для укрепления силы [больного].

Мясные бульоны имеют уникальное свойство быстро восстанавливать силу пациента, ослабленного лихорадкой. Для вегетарианцев замена мясного бульона на другие виды супов возможна, но необходимо иметь в виду, что зеленый маш, *карела* (горькая дыня) и подобные продукты с выраженными сушащими свойствами (просо, ячмень, *такра*), будут на этом этапе не полезны.

О ТОПЛЕНОМ КОРОВЬЕМ МАСЛЕ

śastaṃ dhī-smṛti-medhāgni-balāyuh-śukra-cakṣuṣāṃ |
bāla-vṛddha-prajā-kānti-saukumārya-svarāthinām ||37||
kṣata-kṣīṇa-parīsarpa-śāstrāgni-glapitātmanām |
vāta-pitta-viṣṇomāda-śoṣālakṣmī-jvarāpaham ||38||
snehānām uttamaṃ śītaṃ vayasah sthāpanaṃ param |
sahasra-vīryaṃ vidhibhir ghṛtaṃ karma-sahasra-kṛt ||39||
madāpasmāra-mūrchāya-śīraḥ-karṇākṣi-yoni-jān |
purāṇaṃ jayati vyādhīn vraṇa-śodhana-ropanam ||40||

[Гхриту (топленое коровье масло)] благоприятно [принимать] с целью укрепления интеллекта, памяти, разума, метаболизма и силы [сопротивления патологическим началам]. Оно увеличивает продолжительность [и качество] жизни. Укрепляет семя и зрение. [Идеально] подходит детям и старикам, а также желающим [многочисленного и здорового] потомства, красоты, мягкости кожи и приятного голоса. Лечит истощенность после [психических и физических] травм. Помогает при кожной сыпи, при истощении после хирургических вмешательств [и ранений], прижиганий [и ожогов]. Успокаивает *вату* и *питту*; лечит отравления, безумие, чахотку, непривлекательность (1), а также лихорадку. [Оно] наилучшее среди жиров и масел. Охлаждающее. Является лучшим средством для сдерживания старения. Будучи приготовленным [разными способами с разными субстанциями], *гхрита* обладает тысячью [целебных] сил и способно лечить тысячу болезней. Старое [гхи, возрастом десяти лет и более,] лечит алкогольную и наркотическую интоксикацию, эпилепсию, головокружение с обмороками, болезни головы, ушей, глаз и матки. Оно очищает и заживляет язвы и раны.

(1) Вызванную измождением; изможденный вид.

[Аштанга-хридая-самхита, Сутра-стхана, 5.37-40]

[Перевод – Андрей Головинов]

КШИРА-ПАНА – УПОТРЕБЛЕНИЕ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

Употребление молока следует начинать в *нирама-авастху*, оно рекомендуется не только как средство, питающее и укрепляющее пациента, но также для выведения остаточных *дош*. В частности, *кшира-пана* позволяет снять остаточные симптомы в виде жара, жжения, которые иногда могут проявлять себя достаточно долго после разрешения лихорадки.

“Аштанга-хридая-самхита”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
jvara-kṣīṇasya na hitaṁ vamaṇaṁ na virecanaṁ ||105||
kāmaṁ tu payasā tasya niruhair vā haren malān |
kṣīrocitasya prakṣīṇa-śleṣmaṇo dāha-trṇvataḥ ||106||
kṣīraṁ pittānilārtasya pathyam apy atisāriṇaḥ |
tad vapur laṅghanottaptaṁ pluṣṭaṁ vanam ivāgninā ||107||
divyāmbu jīvayet tasya jvaraṁ cāśu niyacchati |108|

Для ослабленного лихорадкой [пациента], не подходит ни *вамана* – рвота, ни *виречана* – послабление (1). Следует устранить *малы* (2) молоком либо клизмами, исходя из желания. Для того, кто привычен к молоку, у кого снижена *капха*, [присутствует] жжение, жажда, кто мучим *питтой* и *ватой*, даже для того, у кого диарея, – молоко полезно. Оно оживляет тело, иссушенное *лангханой*, подобно тому, как дождь – выжженный огнем лес.

- (1) Называются методы терапии, которые применяются для вывода остаточных *дош* у более крепких пациентов.
(2) Здесь – остаточные *доши*.

При наличии остаточных *дош* рекомендуется устранить их либо питьем молока, если человек к этому привычен, либо его применением в виде лекарственных клизм, но последний способ не следует использовать самостоятельно из-за рисков, связанных с неправильным проведением процедуры.

Также, как и в случае с *гхи*, существуют определенные правила употребления молока, сформулированные в “Аштанга-хридая-самхите”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
saṁskṛtaṁ śītaṁ uṣṇaṁ vā tasmād dhāroṣṇam eva vā ||108||
vibhajya kāle yuñjīta jvariṇaṁ hantya ato'nyathā |109|

Приготовленное [с лекарственным сырьем] молоко, охлажденное (1) или горячее, или же [не остывшее] парное молоко следует употреблять тем, кто страдает от *джвары*, с учетом времени, иначе оно [его] убьет.

- (1) Охлажденное после кипячения.

Под временем в первую очередь подразумевается *авастха* – стадия болезни: в *ама-авастху*, молоко, как и *гхи*, употреблять запрещено в любом виде, даже то, которое приготовлено с лекарственными растениями.

Также под временем подразумеваются особенности употребления молока в разные сезоны, время дня и прочие обстоятельства, как, например, разнесение во времени

приема молока и несовместимых с ним продуктов: бобовых, корнеплодов, кислых фруктов, бананов, соленых блюд, изделий из муки.

Нужно иметь в виду, что молоко должно быть натуральное, фермерское, и обязательно прокипяченное. Регулярное потребление сырого, некипяченого молока, согласно аюрведе может привести к возникновению ряда заболеваний, в числе прочего связанных с проблемами дыхания, развитием одышки. Кипячение не только убивает микроорганизмы, которые могут содержаться в сыром молоке, но также делает этот достаточно тяжелый продукт более легким для усвоения (исключение еще не остывшее молоко из-под проверенной, здоровой коровы).

Интересно, что молоко имеет свойство помогать как при запорах, так и при избыточно жидком стуле, которые могут беспокоить пациента при *джваре* с доминантой *ваты* или *питты*.

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
dāha-trṣṇā-parītasya vāta-pittottaram jvaram ||167||
baddha-pracyuta-doṣaṁ vā nirāmaṁ payasā jayet |168|

Джвара с преобладанием *ваты* и *питты* у того, кто страдает от жара/жжения, жажды; [а также] статичность/отсутствие движения либо смещение [со своего обычного пути движения] *дош*, лишенных *амы* (1) – побеждается молоком.

(1) На стадии *нирама-авастхи*.

Согласно комментарию, термин “*доши*” здесь также может быть употреблен в одном из своих значений, подразумевая стул, который у больного либо не выводится должным образом (запор), либо наоборот – избыточно жидкий (диарея).

С целью более эффективного устранения остаточных явлений: постоянной жажды, ощущения жара или жжения в теле, которые могут сохраняться уже после разрешения лихорадки, в “Аштанга-хридая-самхите” рекомендуется сварить молоко с добавлением следующих ингредиентов:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ|
payas sa-śuṇṭhī-kharjūra-mṛdvīkā-śarkarā-ghṛtaṁ ||109||
śṛta-śītaṁ madhu-yutaṁ tṛḍ-dāha-jvara-nāśanam |110|

Молоко с сухим имбирем, финиками, изюмом, сахаром и *гхи*, сваренное и остуженное, с добавлением меда (1) устраняет жажду, жар в теле, лихорадку (2).

(1) Мед здесь выступает как *йога-вахин*.

(2) Остаточную либо затянувшуюся/хроническую.

Аналогичными свойствами обладает молоко, сваренное с водой, либо молоко, сваренное с *ninnali*, о котором также упоминается в “Аштанга-хридая-самхите”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
caturguṇenāmbhasā vā pippalyā vā śṛtaṁ pibet ||111||

Либо [молоко] сваренное с четырьмя частями воды или с *ninnali*, следует пить.

Согласно следующему рецепту из “Сушрута-самхиты”, молоко с рисом помогает избавиться от остаточной *pitta* в коже, которая может проявляться в виде чувства жжения или даже кожных высыпаний:

uttaratantram - 39. jvara-pratiśedhādhyāyaḥ
hr̥tāvaśeṣaṁ pittaṁ tu tvak-sthaṁ janayati jvaram |
pibet ikṣu-rasaṁ tatra śītaṁ vā śarkarodakam ||318||
śāli-śaṣṭikayor annam aśnīyāt kṣīra-samplutam ||319||

Остаточная *pitta*, локализованная в коже, [продолжает] порождать лихорадку. В этом случае следует пить сок сахарного тростника либо охлажденную воду с сахаром, есть зерновые в виде риса *шали* и *шаштика*, сваренные с молоком (1).

(1) Указаны лучшие сорта риса, приготовленные в большом количестве молока.

Для имеющих доступ к парному молоку полезно знать, что в *нирама-авастху* оно поможет избавиться от следующих симптомов, согласно “Аштанга-хридая-самхите”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
śṛtaṁ eraṇḍa-mūlena bāla-bilvena vā jvarāt ||112||
dhāroṣṇaṁ vā payaḥ pītvā vibaddhānila-varcasah |
sa-rakta-picchātisṛteḥ sa-tṛṣṭūla-pravāhikāt ||113||

[Молоко, сваренное] с корнем *эранда-мулы* (1) или с молодой/недозрелой *бильвой*, или выпитое парное молоко [освобождает] от не отходящих газов и стула, диареи с кровью и слизью, от жажды, колик, *правахики* – болезненных ложных позывов (2).

(1) Клещевина – растение, из которого делают касторовое масло.

(2) Тенезмы – ложные и болезненные позывы к дефекации.

АБХЪЯНГА И ДРУГИЕ ВНЕШНИЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ОСТАТОЧНЫХ ДОШ

Иногда после завершения острой лихорадки у больного длительное время сохраняются ощущения жжения или, наоборот, озноба. Если такие явления наблюдаются на поверхностном уровне – на коже и/или в неглубоких слоях мышц, то остаточные *доши* помогут вывести внешние процедуры, указанные в “Аштанга-хридая-самхите”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
abhyaṅgālepa-sekādīn jvare jīrṇe tvag-āśrite ||129||
kuryād aṅjana-dhūmāśś ca tathāivāgantuje'pi tāt |
dāhe sahasra-dhautena sarpiṣā'bhyaṅgam ācaret ||130||

Абхьянгу – масляный массаж, *алепу* – наложение на тело лекарственных паст, *секу* – поливание тела специальными отварами и прочее (1) следует делать при хронической/затяжной лихорадке, расположившейся в коже. А также, если лихорадка вызвана внешним воздействием (2), [следует делать] *анджану* – нанесение *коллириума* на глаза и *дхуму* – вдыхание дыма. При ощущении жжения/горения следует делать *абхьянгу* с *сахасра-дхаута-гхритой* – *гхи*, промытым в холодной воде множество раз (3).

- (1) Под прочими имеются в виду другие процедуры внешнего воздействия, например, *авагаха* – ванны с лекарственными растениями.
- (2) Внешним агентом может быть, например, инфекция, физическая или психическая травма.
- (3) Буквально “тысячу раз промытое”: *гхи* помещают в емкость с холодной водой и промывают руками в течение часа, затем воду меняют и продолжают процесс множество раз, сливая воду и наливая свежую.

В комментарии разъясняется, что в зависимости от того, что требуется больному – охлаждающее действие в случае ощущения жжения, горения в теле, или наоборот – согревающее в случае озноба, должны проводиться соответствующие процедуры (*абхьянга* и прочие) с охлаждающими или наоборот – согревающими субстанциями.

В случае сильного жжения наилучшим считается *сахасра-дхаута-гхрита*: топленое масло в результате многократного промывания в холодной воде становится чрезвычайно мягким и имеет сильный охлаждающий эффект. Его наносят на тело и голову примерно на один час, а затем смывают теплой водой и пастой из молотого ячменя. В “Сушрута-самхите” также упоминается использование обычного *гхи* для этой же цели.

С целью устранения *питта-доши* хорошо также использовать наружно *гхриты*, сваренные с горечами.

Нужно подчеркнуть, что аналогично приему масел вовнутрь, *абхьянга* и другие масляные процедуры делаются по показаниям не ранее наступления *нирама-авастхи*, но не в острой фазе.

При ощущении жжения, помимо масел, можно использовать в процедурах молоко, рисовую воду, просто прохладную, комнатной температуры воду, отвары с такими охлаждающими растениями, как: *нимба*, *манджиштха*, белый сандал, поливая ими больного или делая ему ванну их с отваром/настоем.

В случае, если больного, напротив, мучает озноб и ощущение холода, ему помогут:

- процедуры, связанные с прогреванием в теплой ванне, желательно с отварами растений, успокаивающими *вата-дошу*;
- наложение лечебных паст из согревающих растений;
- масла с согревающим действием, например, упомянутое в “Сушрута-самхите” *кшара-тайла*, смешанное с натуральным уксусом.

Также подойдет обычное кунжутное масло хорошего качества. В “Сушрута-самхите” сказано, что при *вата-капха джваре* на этапе *нирама-авастхи абхьянга* с таким маслом поможет вывести остаточные *доши*:

uttaratantram - 39. jvara-pratiṣedhādhyāyaḥ
kapha-vātotthayor evaṁ snehābhyaṅgair viśodhayet ||307||

[При лихорадке], протекающей от *капхи* и *ваты*, следует удалить [остатки] масляной *абхьянгой* (1).

(1) *Абхьянга* именно с кунжутным маслом, так как оно устраняет обе эти *доши*.

Из растений рекомендуются *туласи*, *расна* (галангал, который в наших условиях можно заменить девясилом), *дашамула*, растертый черный маш – *урад-дал*, порошок *кулаттхи*. Из них можно приготовить пасту или отвар. На больного сначала наносят подогретое масло, затем теплую пасту из указанных растений, либо укладывают его в теплую ванну с добавлением отваров, или же поливают ими. После процедур пациент должен некоторое время оставаться в теплом помещении, укутанный одеялом.

НАСЬЯ-ПРАЙОГА – ИНТРАНАЗАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

В качестве остаточных симптомов после разрешения лихорадки могут сохраняться нарушенное восприятие (слух, обоняние), головная боль, тяжесть в голове, либо наоборот – избыточная легкость, пустота; иногда может возникать ощущение, что голова горит. При подобных симптомах рекомендуется применить *насью* – закапывание в нос масел или других субстанций в зависимости от показаний.

В “Чараке-самхите” сказано:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
śīro-rug-gaurava-śleṣma-haram indriya-bodhanam ||125||
jīrṇa-jvare ruci-karam dadyān nasyam virecanam |
snaihikam śūnya-śiraso dāhārte pitta-nāśanam ||126||

При хронической/затяжной лихорадке следует провести очистительную *насью*, которая устраняет боль, тяжесть, [избыточную] *капху* в голове, пробуждает органы чувств [восприятие], усиливает аппетит. Испытывающему же пустоту в голове, жжение – масляную *насью*, устраняющую *питту* [следует обеспечить].

Очистительную *насью* не следует делать самостоятельно, так как неправильно проведенная процедура может усугубить состояние больного. Второй вид *насьи*, который оказывает питающий, укрепляющий эффект и успокаивает *питту*, можно, при наличии показаний, сделать самостоятельно, закапывая ежедневно в каждую ноздрю от двух до шести капель топленого масла, от одного до трех раз в день в зависимости от конституции и состояния больного.

При снижении слуха в результате перенесенной лихорадки можно капать сначала *гхи* на протяжении нескольких дней, а после использовать масло *ану-тайлам*.

ДРУГИЕ ОСТАТОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ ЛИХОРАДКИ

Даже по завершении острой фазы лихорадки достаточно долго могут проявлять себя такие явления, как: кашель, затрудненное дыхание, головокружение.

При кашле и одышке в “Сушрута-самхите” рекомендуется на регулярной основе рассасывать или слизывать смесь из следующих ингредиентов:

uttaratantram - 39. jvara-pratiṣēdhādhyaḥ
lihan jvarārtas triphalāṁ pippalīm ca sa-mākṣikām |
kāṣē śvāsē ca madhunā sarpiṣā ca sukhī bhavēt ||302||

Страдающий лихорадкой достигает облегчения при кашле и одышке рассасыванием [смешанных] с медом и *гхи трипхалы* и *пиппали*, [растертых] с медом (1).

- (1) Согласно комментарию, в этой шлоке мед упоминается два раза по причине того, что в одном случае он указывается как входящий в состав основного средства ингредиент и берется в таком количестве, чтобы на выходе получилась паста. Далее мед, совместно с *гхи*, используется уже в качестве добавки для усиления действия основного средства и берется в количестве, необходимом для получения нужной консистенции после смешивания.

При головокружении, которое часто возникает на фоне общей ослабленности после болезни, будет полезен следующий рецепт из “Сушрута-самхиты”:

uttaratantram - 39. jvara-pratiṣēdhādhyaḥ
hr̥ṭa-doṣo bhramārtas tu lihyāt kṣaudra-sitābhayāḥ |308|

После устранения *дош* (1) страдающий головокружением пусть рассасывает *харитаки* с белым сахаром, [смешав] с медом (2).

- (1) Здесь имеются в виду остаточные *доши*, которые устраняются при помощи указанных ранее мер.
- (2) Порошок *харитаки* и стертый в пудру очищенный сахар, смешиваются с медом, чтобы скатать шарики, которые затем следует рассасывать во рту.

КРАТКИЙ ПРОТОКОЛ РЕКОМЕНДУЕМЫХ ДЕЙСТВИЙ НА СТАДИИ *НИРАМА-ДЖВАРЫ*

Стадия	Симптомы	Рекомендация
начиная с 11–13 дня	есть легкость, аппетит, отсутствует <i>ама</i> и избыточная <i>капха</i>	<i>сарпиш-пана</i> – прием топленого масла, начиная с половины чайной ложки и увеличивая количество до четырех-шести столовых в день, принимается с едой или отдельно, запивая теплой/горячей водой <i>кшира-пана</i> – употребление молока по показаниям: чувство жжения/горения/жара, жажда, проблемы со стулом
	отсутствует легкость и аппетит, есть избыточная <i>капха</i>	<i>лангхана</i> – легкая диета, одноразовое питание, но с обязательным употреблением мясных бульонов с рисом для поддержания сил, применение <i>кашай</i> , пока не исчезнут симптомы избыточной <i>капхи</i> ; после этого – <i>сарпиш-пана</i> , а также <i>кшира-пана</i> по показаниям
начиная с 15 дня	после 10-дневной диеты на основе <i>оданы</i> с <i>юшами</i> и <i>расами</i> при преобладании <i>вата-доши</i>	<i>юши</i> из бобовых и других подсушивающих продуктов – (ячменя, пшена) отменяются/минимизируются в диете в пользу мясных бульонов (для вегетарианцев – овощных с обязательным добавлением <i>гхи</i>)
на стадии хронической лихорадки	при жажде, жаре в теле, лихорадке с доминантой <i>питта-доши</i>	молоко с сухим имбирем, финиками, изюмом, сахаром и <i>гхи</i> , сваренное и остуженное, с добавлением меда, молоко, сваренное с <i>пиппали</i> ,
	при кашле, одышке, головной боли, колющей боли в боках	молоко, сваренное с <i>панчамулой</i>
	при не отхождении газов и стула, при диарее с кровью и слизью, тенезмах, при жажде, коликах	парное молоко, молоко, сваренное с корнем <i>эранда-мулы</i>

Стадия	Симптомы	Рекомендация
при остаточных <i>дошах</i> на уровне кожи	выражающихся в жжении или ознобе	<i>абхьянга</i> – масляный массаж, <i>алепа</i> – наложение на тело лекарственных паст, <i>сека</i> – поливание тела отварами, прогревание в ванной с согревающими или охлаждающими составами в зависимости от показаний
	при ощущении жжения	процедуры с: <i>сахастра-дхаута-гхритой</i> , молоком, рисовой водой, прохладной/комнатной температурой водой, отварами с охлаждающими растениями – корой <i>нимба</i> , <i>манджиштхой</i> , белым сандалом
	при ощущении озноба	процедуры с <i>кшара-тайлой</i> , смешанной с натуральным уксусом, кунжутным маслом, отварами или пастами из <i>туласи</i> , <i>расны</i> (галангала) или девясила, <i>дашамулы</i> , растертого <i>урад-дала</i> , порошка <i>кулаттхи</i>
	при <i>вата-капха джваре</i>	<i>абхьянга</i> с кунжутным маслом
	избыточная легкость – пустота в голове, либо ощущение жара в голове	<i>насья</i> с <i>гхи</i> : от двух до шести капель в каждую ноздрю от одного до трех раз в день после еды
	головная боль, тяжесть в голове, нарушенное восприятие органов чувств	очистительная <i>насья</i> под контролем врача
	ринит/насморк, вкусовые искажения, болезни головы и горла	<i>дхума</i> , <i>гандуша</i> и <i>кавала</i> с субстанциями в зависимости доминирующей <i>доши</i>

Лечение *джвар*, в которые вовлечены две, а тем более три *доши*, требует от врача, прежде всего, умения различать, которая из них является наиболее активной в патологическом процессе.

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
 saṁsr̥ṣṭān sannipatitān buddhvā taratamaiḥ samaiḥ ||285||
 jvarān doṣa-kramāpekṣī yathoktair auśadhair jayet |
 vardhanenaikadoṣasya kṣapaṇenocchritasya vā ||286||
 kapha-sthānānupūrvyā vā sannipāta-jvaram jayet |287|

Джвару с двумя и тремя *дошами* (1) принимающий во внимание состояние *дош* – относительную силу, абсолютную силу или равенство, осознав [их], пусть умирят [теми] лекарствами, что были указаны (2). *Саннипата-джвару* пусть умирят увеличением слабой *доши* или устранением увеличенной, либо в порядке *стхан* – местопребывания *дош*, [начиная] с *капха-доши*.

- (1) Если две *доши* находятся в патологическом дисбалансе, говорят о *самсарге*, если все три *доши* участвуют в патологии – о *саннипате*.
- (2) Согласно терапии, направленной против той или иной *доши*.

В тексте выше дается *чикитса-сутра* – краткое руководство по терапии *самсарга*- и *саннипата-джвары*. При *самсарге*, когда задействованы две *доши*, нужно оценить, которая из них преобладает, либо понять, что они равны по силе и действовать соответственно. При *саннипате*, когда увеличены все три *доши*, нужно определить, какая активна в наименьшей степени, какая в большей, а какая – самая активная из всех.

Проведя такую оценку, врач, в первую очередь, должен осуществить терапию против наиболее активной *доши*. После того, как ее чрезмерная активность подавлена, сила второй активной *доши* уменьшается сама собой. Говорится, что это подобно тому, как устранение зачинщика утихомиривает его последователей.

Если же все три *доши* равны по силе, следует ориентироваться на *стхану*. Хотя эта часть текста имеет разные интерпретации, большинство считает, что она указывает на то, что при равенстве силы *дош*, терапию следует начинать с нормализации работы *стханы капхи* – желудка, так как там зарождается *ама*.

При этом у Сушруты есть *шлока*, которая указывает на первоочередную важность контроля *пितта-доши* при *саннипата-джваре*:

uttaratantram - 39. jvara-pratiṣedhādhyāyaḥ
 nirharet pittam evādaḥ doṣeṣu samavāyīṣu ||294||
 durnivārataram taddhi jvarārtānām viśeṣataḥ |295|

При соединении [трех] *дош* сначала следует устранить *питту*, так как она наиболее сложно сдерживается особенно у страдающих *джварой*.

Хотя эта *шлока* кажется противоречащей сказанному выше в “Чарака-самхите” и той последовательности, в которой осуществляется лечение *джвары*, комментатор поясняет, что на самом деле здесь речь идет о *шамана-терапии питты*, и многие считают, что слово “следует устранить” (*нирхарет*) нужно читать как “нормализовать” (*шамает*).

Если в случае с *капхой* мы противодействуем природе этой *доши* с помощью противоположных ей мер, начиная с *лангханы*, то в случае с *питта-дошей* речь идет не о противодействующей, а о нормализующей терапии.

Например, в *ама-джвару* подавлен *коштха-агни* – огонь пищеварения, при этом *агни* и *питта* тесно связаны, более того, один из подвидов *питты*, *пачака-питта* – это и есть *коштха-агни*. Таким образом, уравнивая *питту*, приводя ее в более здоровое состояние путем *вишошаны* – подсушивания за счет *лангханы*, питьем *шаданга-пани* и т.д., мы влияем на *агни*, что чрезвычайно важно в начальную стадию лихорадки. Поэтому у Сушруты сказано, что *питтой* нужно заниматься в первую очередь. Но верно и обратное сказанное – влияя на *агни* (посредством перечисленных терапевтических мероприятий), мы влияем на *питта-дошу*. Таким образом, нет противоречия между тезисами Сушруты и Чараки: разница в том, что первый делает акцент на *питте*, а второй – на *агни*.

В аюрведических текстах указывается, что не все виды *саннипата-джвары* могут быть излечимы. Одной из таких, трудно поддающаяся лечению, является *саннипата-джвара* с доминантой *ваты* и *капхи*, так как терапия каждой из этих *дош*, фактически противоположна друг другу при необходимости одновременного контроля *питта-доши*. Отличительным признаком такой *джвары* является сильнейшая одышка, жесткость грудной клетки на фоне невысокой температуры. Это описание напоминает кризисное течение COVID-19 с развитием острой дыхательной недостаточности. Хотя в “Бхава-пракаше” указывается, что при таких симптомах больной не проживет и одного дня, в наше время многие такие больные выживают благодаря техническим достижениям современной медицины, но зачастую и она оказывается бессильной.

По причине опасности *саннипата-джвары* категорически не рекомендуется заниматься ее лечением при отсутствии опыта и профессиональных навыков. При этом следует понимать, что в целом порядок терапевтических мер при *саннипата-джваре* схож с общей линией: в первую очередь больного подвергают *лангхане* и *рукша-сведане*, чтобы освободить организм от *амы* и поддержать огонь пищеварения. Следующие за этим меры, применяемые по показаниям: очистительные *насыи*, *дахана-карма*, нанесение *коллириума*, применение *раса*-препаратов – ни в коем случае не должны использоваться непрофессионалом, так как при неправильном применении это может усугубить болезнь вплоть до летального исхода.

Помимо *лангханы* и *сведаны*, описанных ранее, здесь приводится только одна процедура, предписанная специально для *саннипата-джвары*, которая может быть безопасно проведена в домашних условиях. Рецепт дается согласно “Йога-ратнакаре”:

yogaratnākara -2. jvarādhikārah
ādraka-svarasopetaṁ saindhavaṁ sa-kaṭu-trayam |
ā-kaṇṭhaṁ dhārayec cāsyē niṣṭhīvec ca punaḥ punaḥ ||238||
tenāsya hṛdayāc chleṣma manyā-pārśva-śīro-galāt |
līno vyākṛṣyate śuṣko lāghavaṁ cāsyā jāyate ||239||

Следует несколько раз держать во рту вплоть до глотки (1), сок свежего имбиря, смешанный с солью *саиндхава* и *трикату* (2), а [затем] сплёвывать. За счет этого у него (больного) удаляется присохшая, ушедшая глубоко в ткани слизь из зоны сердца/вокруг сердца (3), задней части шеи (4), из зоны ребер, головы и глотки, и наступает облегчение.

- (1) Полный рот.
- (2) Черный перец, *пинпали* и сухой имбирь в равных частях.
- (3) В частности, в области вокруг сердца расположены легкие.
- (4) Область, где находятся затылочные и задние шейные лимфоузлы.

Другой аюрведический текст, “Бхайшаджья-ратнавали” (гл.3, 105-108), отмечает, что этот рецепт – *ардрака-ништхивана* – является наилучшим при *саннипата-джваре*, и указывает его дополнительные терапевтические эффекты: приносит облегчение при боли в суставах, при лихорадке/жаре, потере сознания, сонливости, кашле, ощущении тяжести в области лица и глаз, оцепенелости, тошноте.

Также уточняется, что количество повторений, от одного до четырех, рекомендуется устанавливать, исходя из силы *дош* и силы самого пациента.

ПАТХЬЯ-АХАРА – ДИЕТА ПРИ ДЖВАРЕ

Как уже было отмечено, диета при *джваре* не просто важна: на начальной стадии болезни она является основой терапии, благодаря тому, что определенные продукты и блюда обладают свойством облегчать течение лихорадки. К таким в первую очередь относятся:

- рис,
- ячмень,
- определенные сорта бобовых,
- мясные бульоны,
- некоторые овощи и специи.

В целом почти вся эта группа продуктов уже была представлена в разделе, посвященном терапии *джвары*, далее будут описаны некоторые важные детали.

РИС, ЯЧМЕНЬ И ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИЗ НИХ

Текст “Чарака-самхиты” уточняет, какие именно разновидности риса будут наиболее полезны при *джваре*:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
rakta-śālyādayaḥ śastāḥ purāṇāḥ ṣaṣṭikaiḥ saha ||178||
yavāgv-odana-lājārthe jvaritānām jvarāpahāḥ |179|

Красная (1) и прочие [разновидности] старого *шали* (риса) (2) наряду с *шаштикой* (3) являются наилучшими; в виде *явагу*, *оданы* и *ладжи* (4) у страдающего от *джвары* [они] успокаивают лихорадку.

- (1) Красный рис, описывается в аюрведе как наилучший; в наших условиях это может быть любой органический красный длиннозерный рис, например, сорт “Рубин”.
- (2) Здесь под старым рисом имеется в виду отлежавшийся с момента сбора урожая не менее года.
- (3) Особый вид риса, который быстро вызревает в течение 60 дней. Близкого аналога *шаштики* на нашем рынке не представлено, в Индии он продается под названием “*навара*” или “*шаштика шали*”.
- (4) Воздушный рис – *ладжа*. За пределами Индии такой рис обычно продается с маркировкой “взорванные зерна риса” или “воздушный рис” (не сладкий).

Все диетические приготовления из риса описаны ранее. Однако следует еще раз обратить внимание на то, что способ приготовления легкой для усвоения *оданы* из риса имеет особенности.

Во-первых, рис перед варкой должен быть тщательно промыт в холодной воде, после чего его желательно замочить на короткое время, не более получаса. Далее рис в соотношении 1:5 заливается свежей, холодной водой и ставится на огонь. Второй важный момент заключается в том, что варку следует прекратить сразу, как только рисовые зерна сварятся до готовности, приобретут мягкость. После этого оставшуюся жидкость следует слить, а готовый рис тщательно, несколько раз, промыть горячей водой, что сделает его легким для переваривания и усвоения за счет устранения избыточного крахмала; этот третий важный момент подчеркивается в “Аштанга-хридая-самхите”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
odanas taiḥ sruto dvistriḥ prayoktavyo yathāyatham ||73||
doṣa-dūṣyādi-balato jvara-ghna-kvātha-sādhitaḥ |74|

Одана с ними [красным и другими видами риса] должна употребляться промытая дважды или трижды, приготовленная с устраняющими лихорадку лекарственными отварами, учитывая силу *дош*, повреждения тканей и прочие [обстоятельства] (1).

- (1) Под силой прочих обстоятельств подразумеваются другие влияющие факторы, которые достаточно сильны, чтобы оказывать влияние на течение болезни: это могут быть, в частности, особенности пищеварения, возраст пациента, сезон и т.д.

О РИСОВОЙ КАШЕ НА ВОДЕ (ОДАНА, БХАКТА, АННА)

kaiyadeva-nighaṇṭu - 5. kṛtāṇṇa-varga
adhauto'prasuto'svinnaḥ śītaś cāpy odano guruḥ ||8||
aprasruta-dravaṁ grāhi svādu-pākaṁ kaphātmakam |
tarpaṇaṁ kṣaya-roga-ghnaṁ śukra-vṛddhi-karaṁ param ||9||
sadyombu-pācitaṁ bhaktaṁ śīghra-pāka-pradaṁ laghu |
sveda-medaḥ-kaphokledi niśām adhyuṣite jale ||10||
tridoṣa-kopaṇaṁ rūkṣaṁ mala-kṛṇ mūtralaṁ param |

Каша из непромытого [риса], без отцеживания [и последующего промывания кипятком] (1), недоваренная [или] остывшая – тяжелая.

Разваренная до полного выпаривания остаточной жидкости (2) – закрепляющая, сладкая в *vipake*, подобная по свойствам *капхе*, питательная, устраняющая болезни, связанные с истощением, лучшая для увеличения *шукра-дхату* (семени).

Каша, сваренная сразу после промывания [и короткого замачивания риса], быстро переваривается, легкая.

А из оставленного на ночь в воде – способствующая разжижению [и выделению] пота, жира и *капхи*, возбуждающая все три *доши*, сушащая, сильно способствующая увеличению каловых масс и выработке мочи.

- (1) Чтобы каша была легкой и практически не увеличивала *капху*, рис варится до полной готовности, остаточная жидкость отцеживается, готовая каша дополнительно промывается кипятком и еще раз отцеживается. Также возможно предварительное легкое обжаривание риса.
- (2) То есть до состояния, когда жидкость уже не отделяется от каши, без последующего промывания кипятком и отцеживания.

Соотношение риса и воды – 1:5

[Перевод – Екатерина Балык, Андрей Головинов]

Как уже упоминалось ранее, при избытке *капха-доши* рисовая *одана* будет не показана, вместо нее рекомендуется использовать дробленую перловку, имеющую подсушивающие свойства и уменьшающую *капху*. *Одана* из перловки готовится также, как из риса, но для лучшего усвоения желательно перед приготовлением ее раздробить и слегка поджарить на сухой сковородке.

“Аштанга-хридая-самхита”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
śleṣmottare vītatuṣās tathā vāṭīkr̥tā yavāḥ [73]

Если *капха* преобладает, [полезен] очищенный от оболочки, раздробленный и поджаренный ячмень.

ЗЕЛЕНый МАШ И ДРУГИЕ БОБОВЫЕ

При лихорадке рекомендуются *юши* из зеленого маша, красной чечевицы, нута, конского горошка, матовой фасоли, поскольку они обладают свойством *джвара-гхна* – устраняют лихорадку.

Из всех перечисленных видов бобов зеленый маш называется “лучшим для приготовления супов” и, в отличие от прочих бобовых, не выводит существенно из равновесия ни одну *дошу* (в незначительной степени, может повышать *вату*).

При использовании прочих бобовых следует иметь в виду, что:

- чечевица увеличивает *вата-дошу*;
- нут увеличивает *вата-дошу*;
- горох *кулаттха*, он же конский горошек, увеличивает *питта-дошу*.

Кулаттха, несмотря на выраженный вяжущий вкус, используется в *нава-джвару* при лихорадке *вата-капха* типа, но при доминанте *питта-доши* его использование не рекомендуется в большом количестве из-за согревающего действия. Также нужно учитывать, что, если пациент страдает кровотечениями, горох *кулаттха* будет их обострять.

В отношении всех перечисленных бобовых, следует иметь в виду, что за исключением *кулаттхи*, они имеют закрепляющий эффект, а нут, помимо запоров, может вызывать вздутие и кишечные колики.

Бобовое	Влияние на дошу	Вирья (1)	Випака (2)	Терапевтическое действие
зеленый маш	успокаивает <i>капху</i> и <i>питту</i> ; слегка повышает <i>вату</i>	легкая; сушащая; охлаждающая	острый	устраняет лихорадку; закрепляющий; полезен при болезнях горла, улучшает голос; полезен для глаз/зрения; способствует заживлению ран, язв
чечевица	успокаивает <i>капху</i> и <i>питту</i> ; увеличивает <i>вату</i>	легкая; сушащая; охлаждающая	сладкий	устраняет лихорадку; способствует формированию стула и лечению диареи; лечит кровотечение
нут – турецкий горох	успокаивает <i>питту</i> , <i>ракту</i> -кровь и <i>капху</i> ; увеличивает <i>вату</i>	легкая; сушащая	не указывается	устраняет лихорадку; вызывает вздутие кишечника, кишечные колики; способствует скоплению каловых масс и запору; сильно разваренный вызывает раздражение слизистых
кулаттха – конский горошек	успокаивает <i>капху</i> и <i>вату</i> ; увеличивает <i>питту</i> и <i>ракту</i> -кровь	легкая; сушащая; согревающая	острый (в некоторых источниках – кислый)	устраняет лихорадку; устраняет одышку и кашель, икоту, насморк/риниты, вызывает изжогу, раздражение слизистых; уменьшает камни, семя, жировую ткань; уменьшает жжение, потение; устраняет запоры и вздутие; устраняет паразитов

(1) Качество продукта, которое выражается в определенном действии, которое он оказывает на организм.

(2) Эффект после переваривания и полного усвоения продукта.

О ЗЕЛЕНОМ МАШЕ

carakasamhitā – sūtrasthānam – 27. anna-pāna-vidhy-adhyāyaḥ
kaṣāya-madhuro rūkṣaḥ śītaḥ pāke kaṭur laghuḥ |
viśadaḥ śleṣma-pitta-ghno mudgaḥ sūpyottamo mataḥ ||23||

Зеленый маш вяжущий и сладкий [на вкус]; сушащий;
охлаждающий [по *вирье*]; острый в *випаке*; легкий, ясный (1);
успокаивает *канху* и *питту*; считается лучшим [среди *дравья*] для
приготовления супа.

(1) В соответствии с “Сушрута-самхитой” (Су. 46. 517), *вишада* (ясность /
незамутненность) есть свойство, которое уменьшает слизь, сушит,
уменьшает влажность, способствует похудению, заживлению ран и язв.

bhāvaparakāśa-pūrvakhaṇḍa-miśraprakaraṇa – 9. dhānyavarga:
mudgo rūkṣo laghur grāhī kapha-pitta-haro himaḥ |
svādur alpānilo netryo jvara-ghno vana-jas tathā ||33||

Зеленый маш сушащий, легкий; крепит; успокаивает *канху* и *питту*,
охлаждающий [по *вирье*]; сладкий [на вкус]; немного увеличивает *вата-дошу*;
полезен для глаз и зрения; помогает при лихорадке. Дикий маш обладает
теми же свойствами.

[Перевод – Андрей Головинов]

Важно иметь в виду, что при состояниях с увеличенной *ватой* бобовые, включая зеленый маш, будут не полезны, поскольку они оказывают сушащее действие на организм и возбуждают *вата-дошу*. В “Аштанга-хридая-самхите” говорится так:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
kapha-pitta-harā mudga-kāravellādi-jā rasāḥ |
prāyeṇa tasmān na hitā jīrṇe vātottare jvare ||96||
śūlodāvarta-viṣṭambha-jananā jvara-vardhanāḥ ||97||

Супы из зеленого маша, момордики (горькой дыни) и подобных уменьшают *канху* и *питту*; потому, как правило, не полезны при хронической (затяжной) лихорадке с доминантой *ваты*: порождают колики, рефлюкс, затрудняют отхождение стула, мочи, газов, усиливают лихорадку.

Здесь избыток *ваты* является следствием как самой болезни, так и примененной терапии: *лангханы*, *пачаны*, *кашай*. Поэтому на стадии пост-лихорадки, в реабилитационный период, машем и “подобными” лучше не злоупотреблять. Исходя из состояния, их нужно либо отменить, либо сократить потребление, обязательно добавляя *гхи* и специи, снижающие *вату*: асафетиду, кумин, имбирь, а также, по желанию – сок граната, который будет способствовать пищеварению и усиливать аппетит.

О ЧЕЧЕВИЦЕ ПИЩЕВОЙ

bhāvaparakāśa-pūrvakhaṇḍa-miśraprakaraṇa - 9. dhānyavarga:
masūro madhuraḥ pāke saṁgrāhī śītaḥ laghuḥ |
kapha-pittāsra-jid rūkṣo vātaḥ jvara-nāśanaḥ ||43||

Чечевица сладкая [на вкус и] в *vinake*; способствует формированию стула и лечению диареи; холодная, легкая; успокаивает *капху* и *питту*; лечит кровотечение; сухая; увеличивает *вата-дошу*; обладает противодиарейным действием.

О НУТЕ / ТУРЕЦКОМ ГОРОХЕ

bhāvaparakāśa-pūrvakhaṇḍa-miśraprakaraṇa - 9. dhānyavarga:
caṇakaḥ śītaḥ rūkṣaḥ pitta-rakta-kaphāpahaḥ |
laghuḥ kaṣāyo viṣṭambhī vātaḥ jvara-nāśanaḥ ||45||
sa cāṅgāreṇa sambhr̥ṣṭas taila-bhr̥ṣṭas ca tad-guṇaḥ |
ārdra-bhr̥ṣṭo bala-karo rocanaś ca prakīrtitaḥ ||46||
śuṣka-bhr̥ṣṭo'tirūkṣaś ca vāta-kuṣṭha-prakopaṇaḥ |
svinnaḥ pitta-kapho hanyāt sūpaḥ kṣobha-karo (1) mataḥ ||47||

Турецкий горох холодный, сухой, успокаивает *питту*, кровь и *капху*. Он легкий, вяжущий; вызывает вздутие кишечника, сопровождаемое урчанием, кишечными коликами, скоплением каловых масс и запором; увеличивает *вату*, лечит лихорадку.

Нут, жаренный на углях или в масле имеет те же свойства. Поджаренный свежим или после замачивания дает силу и стимулирует аппетит; жареный сухим очень сушит, сильно обостряет *вату* и восемнадцать тяжелых кожных заболеваний группы *куштха*, включая псориаз. Вареный нут успокаивает *капху* и *питту*. Разваренный нут вызывает раздражение [слизистых] (1).

(1) Например, обостряет жжение при мочеиспускании при уретрите.

[Перевод – Андрей Головинов]

МЯСНЫЕ И ОВОЩНЫЕ БУЛЬОНЫ

Мясные бульоны полезны как для поддержания сил пациента, страдающего *джварой* в острой фазе болезни, так и при затянувшейся, хронической лихорадке.

Мясо для этих целей выбирается в соответствии с определенными критериями: прежде всего, оно не должно быть тяжелым для переваривания.

В текстах аюрведы содержатся перечни конкретных животных, мясо которых назначается при *джваре*, однако значительная их часть не может быть однозначно сопоставлена с известными нам видами. Например, в "Сушрута-самхите" указывается:

uttaratantram - 39. jvara-pratiṣedhādhyāyaḥ
 lāvān kapiñjalān eṇān prṣatāñ charabhāñ chaśān |
 kāla-pucchān kuraṅgāṁś ca tathaiva mrga-mātrkān ||153||
 māmśārthe māmśa-sātmyānām jvaritānām pradāpayet |154|

Тем страдающим от *джвары*, кто привычен к мясу, пусть в качестве мяса (1) даются: перепелки, куропатки (2), черные и пятнистые олени, *шарабхи* (3), зайцы, *калапуччи* (3), четырехрогие антилопы, а также *мрига-матрики* (3).

- (1) Один из вариантов интерпретации этой части *шлоки* – указание на то, что мясо дается “в качестве мяса” для увеличения *мамса-дхату* – тканей тела, которые можно сопоставить с мышцами и прилегающей к ней соединительной тканью, так как под влиянием болезнетворных процессов происходит разрушение клеток, в том числе миоцитов.
- (2) На территории Индии распространены гималайская куропатка и пустынная куропатка, вероятно, имеется в виду один из этих видов. В наших условиях можно использовать любой вид куропаток.
- (3) Не достаточно точно идентифицированные животные: первое – *шарабха* описывается в комментарии как имеющее восемь опор (имеются в виду раздвоенные копыта), *калапучча* – один из подвидов оленя.

Можно заметить, что среди перечисленных животных нет домашних видов, так как считается, что у животных, которые меньше двигаются, а также получают в необходимом количестве корм и воду от человека, мясо более тяжелое и более *канха*-образующее. Тем не менее, в качестве альтернативы лесной дичи можно выбирать мясо домашних животных, которые имеют схожие с дичью характеристики, являются наиболее легкими в усвоении. К таким, например, можно отнести козье мясо. Подойдет конина, но нужно учитывать, она обладает согревающей вирьей. В качестве замены лесным птицам можно рассматривать мясо курицы, но его желательно использовать не в острой фазе болезни.

“Сушрута-самхита”:

uttaratantram - 39. jvara-pratiṣedhādhyāyaḥ
 sārāsa-krauñca-śikhinaḥ kukkuṭāṁś tittirām(rīm)s tathā ||154||
 gurūṣṇatvān na śaṁsanti jvare kecic cikitsakāḥ |
 jvaritānām prakopaṁ tu yadā yāti samīraṇaḥ ||155||
 tadaite'pi hi śasyante mātrā-kālopapāditāḥ |156|

Из-за тяжести и согревающего действия некоторые врачи не одобряют [мясо] журавля, бекаса, павлина, петуха/курицы, фазана при *джваре*. Но когда у страдающего лихорадкой *вата* чрезвычайно активизируется, тогда говорят, [что] вышеуказанные тоже используются, [учитывая] количество и время.

Павлин, петух/курица, фазан – входят в семейство фазановых, имеют сходные характеристики, в частности, их мясо считается согревающим и при этом тяжелым.

Что касается журавля и бекаса их мясо в большинстве источников описывается как охлаждающее, увлажняющее, тяжелое, поэтому текст данной шлоки можно понимать, как комбинацию примеров: первая часть описывает мясо, которое подавляет *агни* по совокупности всех качеств, а вторая часть описывает тяжелое для усвоения мясо с согревающим действием, что также нежелательно в острой фазе *джвары*.

Таким образом, мясо указанных выше птиц, рекомендуется к употреблению уже на стадии разрешения лихорадки, когда на первый план выходит работа с усилившейся *вата*-дошей.

В приведенной выше *шлоке* из “Сушрута-самхиты” указано, что мясо подходит для тех, кто к нему привычен, то есть для тех, кто не является вегетарианцем. Последние вместо мясных бульонов могут варить супы и подливы на основе следующих овощей:

uttaratantram - 39. jvara-pratiṣedhādhyāyaḥ
paṭola-patraṁ vārtākaṁ kaṭhillāṁ pāpacailikam ||151||
karkoṭakaṁ parpaṭakaṁ go-jihvāṁ bāla-mūlakam |
patraṁ guḍūcyāḥ śākārthe jvaritānāṁ pradāpayet ||152||

Листья *патолы* – змеевидного огурца (трихозант) (1), баклажан, листья красной *пунарнавы*, листья *папачелики* (2), *карелу* – горькую тыкву (момордику), люффу – мочальную тыкву, листья *годжихвы*, молодой редис, листья *гудучи* в качестве овощей следует давать больному лихорадкой.

- (1) В других текстах указывается, что не только листья, но и плоды змеевидного огурца используются при лихорадке, так как они успокаивают все три *доши*.
- (2) *Пунарнава* (Берхавия раскидистая) – лекарственное растение, успокаивающее *вату* и *капху*, его красная разновидность имеет охлаждающее действие; *папачелика* – недостаточно хорошо идентифицированное растение.

Из перечисленных растений в наших условиях доступны:

- Баклажан: имеются в виду именно молодые плоды, так как вызревшие – тяжелые и увеличивают *питту*. Также нужно учитывать, что как зрелые, так и молодые баклажаны, становятся тяжелыми для переваривания, если они приготовлены с маслом и солью. Диетический вариант, который подходит даже страдающим несварением – баклажаны, запеченные на огне/в духовке.
- Молодой редис (не перезревший, с сочной мякотью): в группу редиса попадают собственно редис, дайкон и редька. Старый, перезревший, редис не следует использовать, он выводит из равновесия три *доши*. В целом редис, даже молодой, желателен употреблять приготовленным с маслом.
- *Карела* – горькая дыня, в наших условиях иногда продается в китайских отделах рынков.
- Также можно использовать доступные у нас порошки *гудучи* или *карелы*, добавляя их к блюдам, однако оба имеют выраженный горький вкус.

Овощ	Влияние на <i>дошу</i>	<i>Вирья</i>	<i>Випака</i>	Терапевтическое действие
баклажан	молодой плод успокаивает <i>капху</i> и <i>вату</i> , нейтрален к <i>питте</i>	легкая; согревающая; проникающая	острый	устраняет лихорадку; устраняет болезни <i>ваты</i> и <i>капхи</i> ; повышает аппетит; улучшает семяобразование
молодой редис	успокаивает <i>три доши</i>	легкая; слегка согревающая	-	устраняет лихорадку; устраняет одышку; способствует выработке пищеварительных ферментов, усиливает аппетит; избавляет от болезней глаз, носа, горла, улучшает голос
плод <i>карелы</i>	успокаивает <i>три доши</i>	легкая	острый	устраняет лихорадку; устраняет кашель и одышку; устраняет газы; полезен при диабете, кожных болезнях, коликах, тошноте, <i>гульме</i> стимулирует аппетит
лист <i>гудучи</i>	успокаивает <i>три доши</i>	легкая; согревающая	сладкий	устраняет все виды лихорадки; устраняет жажду, жжение; лечит диабет и другие виды мочеизнурения; <i>ватаракту</i> (1), желтуху, кожные болезни, анемию <i>расаяна</i> (омолаживающий эффект для тканей) усиливает метаболизм; закрепляющий

(1) Группа болезней, повреждающих суставы и кожные покровы: подагра, некоторые виды артритов (псориатический), васкулиты, системная красная волчанка и т.д.

О МОЛОДОМ РЕДИСЕ

yad bālam avyakta-rasaṃ kiñcit-kṣāraṃ sa-tiktakam |
tan mūlakaṃ doṣa-haraṃ laghu soṣṇaṃ niyacchhati ||102||
gulma-kāsa-kṣaya-śvāsa-vraṇa-netra-galāmayān |
svarāgni-sābodāvarta-pīnasāmś ca----- ||103||

Тот, редис, который молодой – без ярко выраженного вкуса, немного соленый, горьковатый, устраняет *доши* (1), легкий, имеет не слишком горячую *вирью*; избавляет от *гульмы*, кашля, истощения, одышки, ран/язв, болезней глаз, горла и голосового аппарата (2), подавленного огня пищеварения, рефлюкса, ринитов и прочих.

- (1) Большинство комментаторов считают, что речь о трех *дошах*, но есть альтернативное мнение, что здесь подразумеваются только *вата*- и *капха-доши*, так как из-за горячей *вирьи* редис должен увеличивать *питту*.
- (2) Подавленный голос, предполагает патологии, проявляющиеся как различные дисфонии – нарушения голоса (осипший, сдавленный, хриплый).

[Аштанга-хридая-самхита, Сутрастхана, гл. 6]

[Перевод – Андрей Головинов, Екатерина Балык]

Указанные выше овощи можно добавлять к блюдам на основе риса или к *юшам* из бобовых.

Невегетарианцам будет полезно добавлять их к мясным бульонам. Например, в “Аштанга-хридая-самхите” описаны мясные супы с овощами, в которые кладут также следующие ингредиенты:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
.....hitā rasāḥ |
vyāghrī-parūṣa-tarkārī-drākṣāmalaka-dāḍimaiḥ ||76||
saṃskṛtāḥ pippalī-śuṇṭhī-dhānya-jīraka-saindhavaiḥ |
sitā-madhubhyāṃ prāyeṇa saṃyutā vā kṛtākṛtāḥ ||77||

Полезны мясные бульоны, совместно приготовленные с *вягхри*, *парушей*, *таркари*, изюмом, *амалаки*, гранатом; либо смешанные (1) с *пиппали*, сухим имбирем, кориандром, кумином, солью *саиндхава*; во всех случаях – с добавками (2) или без – с сахаром или медом [они полезны].

- (1) В тексте разделяются понятия “совместно приготовленные” и “смешанные/с добавлением”; согласно комментарию, в первом случае продукты готовятся совместно с основными ингредиентами, но извлекаются из блюда на последней стадии готовки, во втором случае продукты добавляются в блюдо и смешиваются с основными ингредиентами на какой-либо стадии готовки.
- (2) Имеется в виду добавление каких-либо специй или продуктов острого, кислого или соленого вкуса, перечисленных выше, а также с маслом, если для него нет противопоказаний.

Таким образом, с медом или сахаром едят как “чистые” бульоны, без специй и прочих, перечисленных в вышеприведенном тексте продуктов, так и те, в которые они были добавлены в той или иной форме в процессе готовки. Сладкий вкус меда и сахара должен смягчить горечь, свойственную большинству перечисленных выше овощей, при этом мед также является *йога-вахином*.

Для того, чтобы однообразная пища не вызывала отвращение у больного, “Аштанга-хридая-самхита” советует употреблять специальные соусы:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
 anamla-takra-siddhāni rucyāni vyañjanāni ca|
 acchāny anala-sampannāni----- ||78||

Соусы/подливы, приготовленные с нектислой *такрой* (1), вызывающие аппетит, не густые, приготовленные на огне.

- (1) Обезжиренная пахта, разбавленная водой. Заменой *такре* (пахте) по свойствам может служить молочная сыворотка.

Согласно комментариям, устраняющие *джвару* овощи, перечисленные ранее, проходят термическую обработку с *такрой*, чтобы на выходе получился жидкий соус, в который также добавляются специи (имбирь, кумин и проч.).

Также в “Аштанга-хридая-самхите” упоминается *анупана* – питье, которое употребляется после или совместно с лекарством или пищей, в основном с целью лучшего их переваривания и усвоения:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
 -----anupāne'pi yojayet ||78||
 tāni kvathita-śītaṁ ca vāri madyaṁ ca sātmyataḥ |79|

Как *анупану* (1) также следует употреблять вскипяченную остуженную воду, а также вино, [согласно тому], что привычно/подходит.

- (1) В комментарии к приведенному тексту говорится, что *анупаны* следует употреблять не только с мясными бульонами, но и с *оданой* и прочими, а также с лекарствами – *кашайями*.

НЕПОДХОДЯЩИЕ ПРОДУКТЫ

Как уже было указано в разделе, посвященном устранению нежелательных факторов, провоцирующих *джвару*, некоторых пищевых продуктов следует избегать, особенно на начальной стадии болезни.

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
gurūṣṇa-snigdha-madhurān kaṣāyāṁś ca nava-jvare ||195||
āhārān doṣa-pakty-arthaṁ prāyaśaḥ parivarjayet |196|

Тяжелую, горячую/острую, жирную/увлажняющую, сладкую и вяжущую пищу в начальную стадию *джвары* следует по большей части отвергнуть, ради переваривания/созревания *дош* (освобождения их от *амы*).

Под тяжелой имеется в виду любая пища, которая требует много времени для переваривания. Также к разделу запрещенных продуктов относятся те, которые являются *абхишьяндами* – создающими препятствие для нормальной работы многочисленных каналов тела, обструктирующими их. Среди таких продуктов – йогурты, простокваша, другие кисломолочные изделия, включая сыры, жареные в масле продукты, изделия из муки, пасты и изделия из толченых семян и орехов.

ДИЕТА ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ЛИХОРАДКЕ

При *джирна-джваре*, лихорадке не получившей своевременного разрешения и перешедшей в хроническую форму, больному следует давать питательную и укрепляющую пищу, поскольку хронизация всегда происходит на фоне ослабления телесных тканей.

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
daurbalyād deha-dhātūnām jvaro jīrṇo'nuvartate ||291||
balyeḥ sambr̥mhaṇais tasmād āhārais tam upācaret |292|

У тех, у кого ослабли ткани тела, *джвара* переходит в хроническую; соответственно для [восстановления] силы их следует кормить укрепляющей пищей.

Под укрепляющей пищей согласно комментарию, имеется в виду пища, которая поддерживает тело, способствует увеличению массы тела, питает ткани.

В числе таких продуктов, прежде всего: пшеница, рис, молоко, топленое масло, растительные масла, мясные бульоны, белый сахар, *джаггери*, изюм, гранат, сладкие фрукты, орехи.

ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ

Как болеющего, так и только что поправившегося от лихорадки пациента, рекомендуется кормить либо во второй половине дня, либо тогда, когда больной обычно начинает чувствовать голод.

В противном случае пища не будет переварена должным образом из-за слабости пищеварительного огня. Как сказано в "Аштанга-хридая-самхите":

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
sa-jvaraṁ jvara-muktaṁ vā dinānte bhojayel laghu ||79||
śleṣma-kṣaya-vivṛddhoṣmā balavān analas tadā |
yathocite'thavā kāle deśa-sātmyānurodhataḥ ||80||

Страдающего от лихорадки или недавно избавившегося от нее следует легко (1) кормить во второй половине дня (2), когда *капха* снижена, жар [в теле] возрос, огонь пищеварения силен; или [так], как обычно принято – в то время, которое соответствует [данной] местности (3) и привычно.

- (1) Давать легкую пищу в небольшом количестве.
- (2) В аюрведе принято двухразовое питание, соответственно имеется в виду время, когда происходит второй, вечерний прием пищи. Согласно одному из комментариев к *шлоке*, конкретно имеется в виду "пятнадцатая *мухурта*," равная промежутку времени 17:12–18:00. *Мухурты* (отрезок времени, равный 48 минутам) отсчитываются от момента восхода солнца, который в разных местностях происходит в разное время, и, например, в северных и южных широтах сильно зависит от сезона. Поэтому автор предусматривает второй вариант – время, которое подходит для конкретной местности с учетом ее особенностей.
- (3) Слово *деша* (deśa) в аюрведических текстах может означать не только местность, но и тело. То есть альтернативно можно переводить – "соответствует привычному для организма". В данном случае это подразумевает, что голод обычно наступает в привычное для индивидуума время приема пищи.

"Йога-ратнакара" содержит аналогичный текст о предпочтительности вечернего времени для приема пищи, а также об альтернативной возможности ее приема в более раннее, но привычное для человека или местности время, с уточнением, что даже если в этом случае огонь пищеварения будет не очень сильным, это не принесет вреда, учитывая, что больной только что прошел курс *лангханы*:

yogaratnākara -2. jvarādhikārah
yathocitē'thavā kāle deṣa-satmyānurodhataḥ |
prāg-alpa-vahnir bhuñjāno na hy ajirṇena pīḍyate ||119||
kaṣāya-pāna-pathyān nairdaśāha iti laṅghite |120|

Либо принятие пищи прежде [этого] (прежде наступления вечернего времени) в привычное время, соответствующее местности/организму [человека], при [еще] слабом огне пищеварения не вредит несварением после десяти дней облегчающей терапии в виде питья *кашай* и [следования] предписанной диете.

В начале лихорадки, как уже обсуждалось, предписана *лангхана* в виде поста, но и на последующих стадиях болезни рекомендуется придерживаться ограничений в питании.

Из вышеприведенного текста следует, что даже после разрешения лихорадки, в первые дни, когда кризис только миновал, пациенту не следует сразу переходить к привычному питанию. Основной прием пищи должен происходить один раз в день, ближе к вечеру, либо тогда, когда у пациента наиболее сильный голод и пищеварение в связи со сложившимся, привычным режимом питания.

Во всех случаях следует избегать еды на ночь, и приема пищи до того, как переварилась предыдущая.

РЕЖИМ В ПЕРИОД РЕКОНВАЛЕСЦЕНЦИИ

После того, как острый период лихорадки закончился, пациент, даже если он чувствует себя хорошо, должен продолжать соблюдать определенные ограничения:

“Аштанга-хридая-самхита”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
tyajed ābala-lābhāc ca vyāyāma-snāna-maithunam |
gurv-asātmya-vidāhy-annaṁ yac cānyaj jvara-kāraṇam ||174||
na vijvaro'pi sahasā sarvānnīno bhavet tathā |
nivr̥tto'pi jvaraḥ śīghraṁ vyāpādayati durbalam ||175||

Следует воздерживаться, покуда не обретет силу, от физических упражнений (1), омовений (2), совершения полового акта, тяжелой, непривычной, вызывающей жжение/изжогу пищи, а также других вызывающих *джвару* причин. Тому, кто перенес *джвару*, также не следует сразу [потреблять] всякую еду [без разбора], [поскольку] лихорадка, даже после разрешения, быстро убивает ослабленного.

(1) Имеется в виду любая физическая нагрузка, например, в “Чарака-самхите” в числе нерекомендуемого поведения упоминается *чанкрамана* – быстрая ходьба на длительные расстояния.

- (2) Тем, для кого это является трудновыполнимым условием, рекомендуется соблюдать осторожность после омовения: избегать сквозняков, холода, наносить порошок *расны* – галангала на родничок после мытья головы.

Не только в “Аштанга-хридая-самхите”, но также и в других текстах, подчеркивается, что лихорадка может вернуться и забрать жизнь даже после того, как кризис миновал, если больной не будет осторожен в вопросах питания и поведения:

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
asañjāta-balo yas tu jvara-mukto niṣevate |
varjyam etan naras tasya punar āvartate jvaraḥ ||333||
durhr̥teṣu ca doṣeṣu yasya vā vinivartate |
svalpenāpy apacāreṇa tasya vyāvartate punaḥ ||334||
cira-kāla-parikliṣṭaṁ durbalaṁ hīna-tejasam |
acireṇaiva kālena sa hanti punar āgataḥ ||335||

[Если] неокрепший человек, освободившийся от *джвары*, следует тому, что запрещено, к нему опять возвращается лихорадка. Или еще, если *доши* плохо/не окончательно устранены, когда [человек] избавляется от лихорадки, [она] возвращается даже при малейшем нарушении режима. Долго [же] страдавшего, ослабленного, со слабой сопротивляемостью она, вернувшись, убивает за короткое время.

Идея опасности нарушения режима, предписанного во время реконвалесценции, рассмотрена в трех сценариях. Крайним из них является тот, когда *джвара* возвращается к только что оправившемуся больному, который сильно ослаблен болезнью: в этом случае не исключен летальный исход, поскольку жизненных сил для борьбы с рецидивом уже не осталось.

Второй рассмотренный случай касается больного, который пережил кризис заболевания, но его *доши* продолжают находиться в опасном избытке: такой человек должен очень строго соблюдать предписанный режим, так как даже незначительное нарушение приведет к их немедленной активизации и в результате к возврату болезни.

Что касается всех прочих преодолевших *джвару* больных, им также рекомендовано воздерживаться от неправильной диеты и нежелательного поведения до момента, когда они окончательно окрепнут, в противном случае *джвара* вернется и к ним.

Также указывается, что лихорадка может за счет остаточных *дош* наносить вред больному, что можно наблюдать у многих людей, переболевших коронавирусной инфекцией. В “Чарака-самхите” описаны такие, знакомые многим остаточные явления лихорадки:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
athavā'pi parīpākam dhātuṣv eva kramān malāḥ |
yānti jvaram akurvantas te tathā'py apakurvate ||336||
dīnatām śvayathuṁ glāniṁ pāṇḍutām nānna-kāmatām |
kaṇḍūr utkoṭha-piḍakāḥ kurvanty agniṁ ca te mṛdum ||337||

Или же, когда *малы* (*доши*) находятся в процессе последовательного созревания в *дхату*-тканях, лихорадка прекращается, [но] даже тогда оказывает повреждающее действие в виде ментального беспокойства, отеков (1), вялости, анемии, нежелания принимать пищу, зуда, крапивницы, сыпи/гнойников, а также делает слабым пищеварительный огонь.

(1) Это могут быть в том числе отеки слизистых: носа и т.д., иногда не заметные визуально.

В этом случае рекомендуется подвергнуть больного мягким очистительным процедурам с использованием специальных укрепляющих клизм, а также применять следующее.

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
hitās ca laghavo yūṣā jāṅgalāmiṣa-jā rasāḥ ||340||
abhyaṅgodvartana-snāna-dhūpanāny añjanāni ca |
hitāni punarāvṛtte jvare tikta-ghṛtāni ca ||341||

Также полезны легкоусваиваемые *юши* и бульоны из мяса обитателей засушливых мест, *абхьянга*, *удвартана* (1), водные процедуры, окуривание помещения и *анджана* (коллириум); полезны также при рецидиве *джвары* и *гхриты* с горечами.

(1) Массаж с использованием сухих порошков, хорошо действует против *капхи*.

В зависимости от того, какие *доши* продолжают оказывать негативное действие на пациента описанные выше рекомендации должны иметь противоположный эффект – согревающий или охлаждающий, увлажняющий или сушащий и т.д.

Если рецидив был спровоцирован нарушениями в диете, которые привели к накоплению *амы*, то больному предписывают пост и терапию с согревающим эффектом: *сведану* – прогревание, питье горячей воды, согревающие продукты и напитки:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
gurv-abhiṣyandy-asātmyānām bhojanāt punarāgate |
laṅghanoṣṇopacārādiḥ kramaḥ kāryaś ca pūrvavat ||342||

При рецидиве из-за употребления тяжелой, блокирующей каналы, непривычной пищи, *лангхана*, согревающая терапия и прочее должны быть сделаны, как ранее [указано].

Духовная терапия также, как и рациональная, играет роль в излечении больного *джварой*. Однако следует понимать, что описанные ниже практики характерны для религиозных воззрений, свойственных месту и времени написания текстов.

“Аштанга-хридая-самхита”:

cikitsāsthānam - 1. jvara-cikitsitādhyāyaḥ
auśadhayo maṇayaś ca sumantrāḥ sādhu-guru-dvija-daivata-pūjāḥ |
prīti-karā manaso viṣayāś ca ghnanty api viṣṇu-kṛtāṃ jvaram ugram ||177||

Ношение [предписанных] лекарственных трав и драгоценных камней, рецитация гимнов и мантр, подношения *садху*, учителям, *брахманам*, богу, объекты, приносящие радость уму, уничтожают даже чудовищную лихорадку, сотворенную [самим] Вишну.

В “Чарака-самхите” уточняется какие именно мантры, воспевания и подношения помогают избавиться от лихорадки: повторение тысячи имен Вишну, молитвы и *яджни* – огненные ритуалы Брахме, близнецам Ашвинам – небесным целителям, Индре, Агни – Огню, Гималаям и Ганге, а также спутникам Маруты – бога ветра.

Для людей далеких от этих традиций и практик их описания дают определенный историко-культурологический подтекст, показывающий насколько серьезным и опасным заболеванием считали *джвару*, придавая ей божественное происхождение. При этом, помимо обращения к высшим силам, даются также универсальные для всех людей рекомендации развивать в себе добродетельные качества, почитать родителей и учителей, совершать действия для изменения себя как личности в лучшую сторону, для избавления от невежества, высокомерия, гордыни – тех коренных причин, которые по легенде являются причиной появления *джвары* в мире:

“Чарака-самхита”:

cikitsāsthānam - 3. jvara-cikitsitam
bhaktyā mātuḥ pituś caiva gurūṇāṃ pūjanena ca ||313||
brahmacaryeṇa tapasā satyena niyamena ca |
japa-homa-pradānena vedānāṃ śravaṇena ca ||314||
jvarād vimucyate śīghraṃ sādhuṇāṃ darśanena ca ||315||

Служением же матери и отцу, а также почитанием учителей, *брахмачарьей* (1), *тапасом* – аскезами, правдой, практикой *ниямы* – следованием добродетельным принципам, *джапой* – начитыванием мантр/молитв, *хомой* – ритуальным подношением огню, слушанием *вед*, созерцанием святых людей [человек] быстро освобождается от *джвары*.

(1) Контроль своих страстей и желаний, прежде всего сексуального характера.