

Матхура Мандала даса

गवमययहयग्नय,

ИЛИ
ПОЛНОЕ АЮРВЕДИЧЕСКОЕ
ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА



*Жизнь и знание о жизни
существовали всегда.
Люди всегда знали о том,
как исцелять свои болезни,
и действовали в соответствии
с законами Аюрведы”.*

Чарака Самхита



ТАЙНА ПОЛНОГО ЗДОРОВЬЯ

К*аждый человек несет в себе
тайну полного здоровья:
его тело может исцелять себя само.
Аюрведа помогает каждому
использовать опыт,
рассматривая человека
как единую целостность.*

Классическая аюрведическая литература

Матхура Мандала даса

गद्यभयवह्वाग्नय,

ИЛИ
ПОЛНОЕ АЮРВЕДИЧЕСКОЕ
ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА



Омское книжное издательство

2005

УДК 615.89

ББК 53.59

М 34

Художник Л. Фетисова

Матхура Мандала даса.

М 34 Панчакарма, или Полное аюрведическое очищение организма. – Омск: Кн. изд-во, 2005. – 248 с. – (Классическая аюрведическая лит.)

ISBN 5-85540-486-2

Книга знакомит читателя с практикой проведения уникальных аюрведических процедур.

Автор в доступной форме, но вместе с тем не отступая от древних текстов, знакомит читателя с базовыми понятиями Аюрведы и показывает пути к здоровью и долголетию.

Книга может быть полезна всем, кто хочет изучать Аюрведу по классическим схемам, а также тем, кто познает ее на научно-популярном уровне.

УДК 615.89

ББК 53.59

ISBN 5-85540-486-2

© Матхура Мандала даса. 2005

© Перепелкина Е. А. 2005

© Омское книжное издательство.
Оформление. 2005

ОБ АВТОРЕ И ЕГО КНИГЕ

Предлагаемая читателям книга продолжает многолетний труд вайды Матхура Мандала даса (М. А. Мезенцева), с которым я познакомился еще на кафедре анатомии медицинского училища АМН СССР. Впоследствии Михаил Александрович получил не только классическое европейское медицинское образование, но и традиционное аюрведическое в частном медицинском колледже в Индии. Всю свою жизнь он посвящает изучению и распространению огромного научно-практического медицинского опыта, накопленного восточной медициной.

«Панчакарма, или Полное аюрведическое очищение организма» является учебником аюрведической медицины – то есть фундаментальным руководством для начинающих врачей, интересующихся восточной медициной и возможностью ее применения в своей ежедневной практике. Книга поможет освоить не только конкретные методические приемы, но и некоторые новые подходы к существующим проблемам сохранения и поддержания здоровья. Все описываемые в книге приемы и тонкости складывались на протяжении тысячелетий, и основной их особенностью является мобилизация собственных ресурсов человеческого организма, а также активное вовлечение больного в лечебный процесс, максимальное использование природных, экологически чистых растительных и минеральных компонентов. Разумеется, с точки зрения традиционного врача, некоторые разделы, например, посвященные уринотерапии или магическому очищению организма, кажутся анахронизмом, но, с позиции изучения особенностей восточной медицины и отслеживания истории медицинской науки в целом, они, безусловно, очень познавательны.

За последние восемь лет вышли в свет пять книг, написанных Матхура Мандала даса, и мы полагаем, что «Панчакарма...» также окажется полезной не только для врачей, интересующихся восточной, индийской медициной, но и для широкого круга читателей.

А. В. Крутов,

кандидат медицинских наук, врач-хирург,

г. Москва.

ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Книга «Панчакарма, или Полное аюрведическое очищение организма» открывает серию «Классическая аюрведическая литература», над которой не один год трудится Матхура Мандала даса.

Путь к изданию первой книги этой серии был сопряжен с немалыми трудностями, связанными с неоднозначной оценкой работы автора другими российскими специалистами в области Аюрведы.

Полагаю, что не имею права делать какие-либо выводы в связи с этими дискуссиями. Но предлагаемые вашему вниманию выдержки из нашей переписки достаточно хорошо демонстрируют позицию автора в отношении имеющихся и возможных спорных вопросов.

Благодарю автора за оказанное доверие решать все вопросы по изданию этой книги.

Е. А. Перепелкина,

директор Омского Центра традиционной медицины «Аюрведа»

– Книга «Панчакарма...» не является переводом (это не «Мадхава Ниданам» или «Аштанга Хридаям Самхита»), я использовал только отрывки из некоторых классических текстов и не более. В остальном это мой собственный труд...

– Вы (издатель) не потеряли время на «пустые переговоры». Так или иначе Вы получили определенный опыт. Ссылаясь на авторитет Атхарваведы, аюрведические мудрецы создали внеконфессиональную, но глубоко мистическую систему. Если человек хочет идти путем духовного прогресса, он может следовать любой из религиозных школ и брать из Аюрведы то, что подходит лично ему, не отвергая остальной части знания, которое предназначено для лечения других людей – царей, купцов и т. д., далеких от религиозной жизни...

– Двадцать один день проведения Панчакармы – это достаточно укороченный курс. Это, конечно, не занимает много времени и не вырывает человека из жизненной суеи. Однако это курс, скорее, профилактический, а не терапевтический...

– Мне искренне жаль, что моя деятельность вызывает чье-либо беспокойство и напряжение. Видя реакцию на еще готовящуюся к изданию книгу по Панчакарме, я предполагаю, что произойдет, когда будут изданы «Чара-

ка Самхита» или «Аштанга Хридаям Самхита» с описанием культуры ви-нопития, авеgetарианскими рецептами препаратов и другим, и меня удивляет, что кто-то хочет попытаться скрыть эти знания в связи со своими соображениями...

– В нашей традиции не принято давать собственные комментарии на писания. Комментировать можно только цитатами из других текстов. Иначе комментарии теряют авторитетность...

– «Аштанга Хридаям Самхита» (на основе которого в том числе написана книга по Панчакарме) по своей сложности является учебником для начинающих врачей, а также для среднего медицинского персонала – ассистентов врача. В нем не содержится секретных сведений, мантр и т. д.

– Ветви дерева медицины сами не растут, и истинные аюрведические врачи не появляются как грибы. Их надо взращивать, они должны воспитываться именно на таких классических схемах и желательно как можно раньше – с детства...

– Что касается перевода – судить специалистам по Аюрведе и по стилю...

– Конкуренция меня не касается – на ведические знания невозможно получить эксклюзивные права...

– Аюрведа является внеконфессиональным знанием, к ее услугам прибегают все – от буддистов до шайвов. Действительно, большинство религиозных текстов отвергает регулярное употребление мяса, но в крайних случаях и ради сохранения жизни такое разрешение дается даже на употребление мяса коровы (известная история, как Бхарадвджа с сыном перегоняли через лес стадо коров)...

– Вайшнавские или какие-либо другие убеждения человека не должны затмевать истину и искажать писания – религиозные или аюрведические...

– Нельзя винить людей в отсутствии гибкости – каждый пытается защитить свою систему ценностей от разрушения, даже закрывая глаза на факты. Мне жаль, что Вам (издателю) пришлось выслушать нелюбезные вещи, но искренне рад, что не ошибся, доверив Вам рукопись...

– Я не претендую на личный авторитет – авторитетны тексты, на которые я опираюсь, и менять их неправильно...

Эта книга посвящается моим жене и детям

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Все терапевтические методы, как древние, так и современные, можно разделить на две основные категории – паллиативное лечение, включающее в себя манипулирование диетами, травяными или минеральными лекарственными препаратами, а также физиотерапевтическими и хирургическими методами, и так называемые очистительные процедуры. Вагбхата, древнейший аюрведический врач, автор многочисленных аюрведических текстов, пишет: «Терапевтическое очищение – это процесс эвакуации вышедших из равновесия дош за пределы организма. Оно бывает пяти видов: клизма, рвота, прием слабительного, очищение головы и кровопускание» (А.Х.1.14.5). На санскрите¹ полное очищение организма называется Панчакарма – «пять действий» – и состоит из двух частей: Пурвакармы – подготовительных процедур, и собственно Панчакармы – очищения организма. Так сложилось, что Южная и Северная школы Аюрведы немного по-разному подошли к проблеме очищения организма, поэтому существует два вида Панчакармы – классическая (северная) и Кералия (южная).

В этой книге, написанной на основе древних аюрведических текстов Бхавпракаша, Кашьяпа Самхиты, Чарака Самхиты, Сушрута Самхиты, Шарангадхара Самхиты, Аштанга Самграха Самхиты и Аштанга Хридаям Самхиты, речь пойдет о принципах, показаниях и противопоказаниях к полному или частичному очищению организма, о способах устранения возможных побочных эффектов и негативных последствий неправильно проведенного очищения организма.

Классические аюрведические тексты, описывающие эти методы, категорически запрещают проведение тех или иных медицинских процедур в качестве самолечения или без контроля со стороны аюрведического врача. К величайшему сожалению, второй натурой русского человека является неистребимая тяга не только к безнадзорному проведению сорокадневного «лечебного» голодания, часто заканчивающегося госпитализацией, или к мас-

¹ Древнеиндийский язык, на котором написано большинство классических аюрведических текстов. – Здесь и далее примечания автора.

сированной уринотерапии, вызывающей ужас и благоговение домочадцев, но и ко всевозможным экспериментам с фитотерапией, йогой, гирудотерапией и очищением организма. С этим приходится мириться, и данная книга предназначена для того, чтобы попытки очистить свой организм вели не к дискредитации древнего знания, подорванному здоровью или больничной койке, но способствовали скорейшему выздоровлению, омоложению и действительному очищению организма.

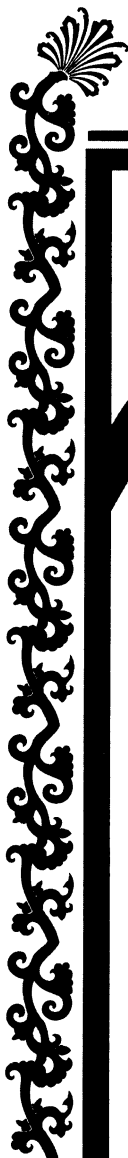
Одной из причин любви к самолечению, несомненно, является нехватка высококвалифицированных специалистов в области древнейших оздоровительных техник и недоверие к имеющимся специалистам со стороны основной массы населения. Мне бы очень хотелось, чтобы эта книга, написанная на основе древнейших аюрведических текстов, послужила «лакмусовой бумажкой», позволяющей определить уровень подготовки народных целителей, практикующих очищение организма подобными методами.

Особое внимание стоит уделить отношению классических аюрведических школ к полному или частичному (молочному) вегетарианству. В тех или иных случаях, для соответствующих больных, страдающих некоторыми заболеваниями, аюрведические врачи прописывают препараты, содержащие компоненты животного происхождения (когти, перья, кожу, рога, кости, жир, мясо, молоко, мочу и др.) или назначают прием тех или иных продуктов животного происхождения (молока, мяса, жира, яиц, внутренних органов и др.). Целесообразность этого можно объяснить с разных точек зрения. С религиозно-философской позиции Аюрведа не является системой, рекомендующей или запрещающей регулярный, ежедневный прием мяса и других продуктов животного происхождения. Всех желающих духовного прогресса она направляет к соответствующим авторитетным священным писаниям, регламентирующим не только вопросы диеты, но и регулирующим всю духовную жизнь человека; в данном контексте прием тех или иных невегетарианских препаратов, необходимых больному, не возбраняется, ибо направлен на поддержание здоровья человека, которое является одним из ключей к духовному самосовершенствованию. С точки зрения диетологии Аюрведа четко и обоснованно разъясняет необходимость или противопоказанность приема невегетарианских продуктов питания в тех или иных конкретных случаях.

Москва, 2002–2003

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ

- А.В. – Атхарваведа
- А.С. – Аштанга Самграха Самхита
- А.Х. – Аштанга Хридаям Самхита
- Б.П. – Бхавапракаша
- К.С. – Кашьяпа Самхита
- Р.В. – Ригведа
- С.С. – Сушрута Самхита
- Ч.С. – Чарака Самхита
- Ш.С.– Шарангадхара Самхита
- Ш.Б.– Шримад Бхавагатам





Строение тела человека



Перед началом описания полного аюрведического очищения организма необходимо остановиться на основных положениях анатомо-физиологического раздела Аюрведы, сильно отличающегося от современной классической анатомии и физиологии. Древние мудрецы описали организм человека не только как универсальную физическую машину, но как единство физических и тонкоэнергетических составляющих, функционирующее по определенным законам и предназначенное для создания всех необходимых условий для существования в этом мире Атмы, или души.

На протяжении всего повествования мы будем обращаться к классическим аюрведическим терминам, характеризующим не только состояние болезни, но и здоровья. Эта глава поможет немного разобраться в основных понятиях аюрведической науки.

Гуны – качества

Древние тексты считают основной и единственной причиной возникновения этого материального мира (райских, срединных и адских вселенных) Внешнюю Природу Бога – Пракрити. Пракрити является Божественной силой, Божественным промыслом, энергией Бога, никогда не появляющейся и никогда не исчезающей, вечной. Из-за ее трансформации и возникает этот мир. Разворачивание Пракрити происходит посредством трех модусов, или качеств – махагун: Благости (Саттвы), Страсти (Раджаса) и Невежества (Тамаса). В ведической литературе три Махагуны называются Трипада или Триданда – три основы, три столпа этого материального мира. Можно сказать, что они являются тремя слонами, на которых покоится все материальное творение, включая райские и адские вселенные.

Саттва, или гуна Благости, описывается как чистая, просветляющая, благодатная. Она является потенциалом сознания, поэтому пассивна и только поддерживает процесс творения, а также весь материальный мир в целом. Сам акт творения идет исключительно за счет активности и дея-



тельности Раджо-гуны, или страсти. Третья гуна, Тамас (невежество), стремится разрушить сотворяемый мир и противостоит акту развертывания вселенной.

Основные свойства Саттвы, Раджаса и Тамаса – поддержание, активность или деятельность, разрушение, а также, соответственно, удовлетворенность, боль и лень. Эти три качества материального мира всегда вместе, в нераздельном состоянии, они все время взаимодействуют друг с другом и пронизывают собой все субстанции во вселенной. Абсолютно всё в этом мире находится под их контролем, и всё разнообразие качеств появляется из-за всевозможных их комбинаций. Они правят этим материальным миром.

Саттва, благость – разум, поддерживает в равновесии всю нашу вселенную. Следующая махагуна – невежество – инерция, тормоз, сдерживающий фактор любой активности. Она не производит никакой работы и пассивна, как, впрочем, и Саттва-гуна. Вся работа, вся деятельность во вселенной совершается за счет Раджо-гуны, страсти – принципа энергетического взаимодействия всего со всем в этом мире, порождаемого желанием.

Раджо-гуна описывается как неустойчивая, быстрая, напористая, а Тамо-гуна – как неподвижная, медленная, заслоняющая и сдерживающая.

Помимо глобального воздействия на все живые и неживые объекты во вселенной, махагуны складывают ментальную конституцию личности, а Раджо-гуна и Тамо-гуна, беря под контроль сознание человека, являются причинами возникновения психосоматических, психических и нервных болезней. Саттва-гуна вследствие своей чистоты ведет к знанию, святости, здоровью и долголетию, поэтому одной из основных рекомендаций Аюрведы является поддержание себя на этом уровне. Все лекарственные субстанции, вся деятельность и все процедуры могут находиться под чистым или под смешанным влиянием махагун. Например, если деятельность, растение или лекарство находятся под влиянием Тамаса, они будут усиливать эту гуна и ее проявления, и наоборот.

Помимо трех махагун древнеиндийские тексты выделяют сорок одну самхьягуну. Все они очень широко используются в Аюрведе для описания свойств лекарственных трав и, соответственно, их воздействия на баланс Тридоша и процесс формирования семи тканей.

Организм живого существа, как и любой другой элемент этого мира, состоит из первоэлементов, комбинации которых приводят к образованию два-

дцати особых гун¹, которые, конечно же, проявляются не только в человеческом теле, но и во всех многоатомных, «сложных» субстанциях. Очень важно уметь определять проявления этих гун, характеризуя с их помощью свойства лекарственных препаратов и пищи, а также нарушения, происходящие в организме человека при тех или иных дисбалансах дош. Тантрические тексты утверждают, что одни гуны имеют женскую, лунную природу, а другие – мужскую, солнечную, и по этим признакам делят их на десять пар. Вот эти десять пар гун:

- 1) тяжелый (Гуру) – легкий (Лагху),
- 2) медленный (Манда) – быстрый (Тикшна),
- 3) холодный (Шита) – горячий (Ушна),
- 4) большой (Стхула) – маленький (Сукшма),
- 5) мутный (Вишада) – чистый (Пиччхила),
- 6) маслянистый (Сингдха) – густой (Сандра),
- 7) статичный (Стхира) – подвижный (Сара),
- 8) острый (Кхара) – тупой (Слакшна),
- 9) жесткий (Катхина) – мягкий (Мриду),
- 10) сухой (Рукша) – жидкий (Драва).

В зависимости от первоэлементов, доминирующих в составе субстанции, она приобретает те или иные качества, являющиеся ее индивидуальной характеристикой.

Помимо сорока одной самкхьягуны для описания качеств человеческой психики Аюрведа вводит две дополнительные гуны: привычку (ри-туал) и разумность (осознанность). Привычка – это склонность личности не задумываясь совершать одно и то же действие в аналогичных обстоятельствах, а разумность – способность осознавать и контролировать свои действия.

Первоэлементы

Как утверждает философия Ньяя-Вайшешика, всё в этом мире состоит из пяти наимельчайших кирпичиков – первоэлементов, называемых Акаша (Эфир), Ваю (Воздух), Агни (Огонь), Ап (Вода) и Притхви (Земля). Они пос-

¹ Они входят в сорок одну самкхьягуну.



ледовательно порождают друг друга, каждый предыдущий – последующий, трансформируясь и меняя свои качества.

Эфир, первый сотворенный первоэлемент, он легкий, без запаха и вкуса, сухой, холодный, инертный, непроявленный и бесформенный. Основное качество этого первоэлемента – звучность, звуконосность. В Шримад Бхагаватам так описывается процесс возникновения Эфира (Ш.Б. 2.5.25): «Из тьмы Ложного эго возникает первый из пяти первоэлементов – Эфир. Его тонкая форма – звук – связана с ним так же, как объект наблюдения с наблюдателем».

Воздух, производное Эфира, – прохладный, сухой, подвижный, легкий, без запаха и вкуса, проявленный и бесформенный. Основное качество этого первоэлемента – шероховатость.

Огонь, производное Воздуха, – горячий, сухой, проявленный, имеющий форму, без запаха и вкуса, легкий и подвижный. Основное качество этого первоэлемента – наличие формы.

Вода, производное Огня, – тяжелая, влажная, подвижная, холодная, проявленная, имеющая вкус, но не имеющая запаха, принимающая любую желаемую форму. Основное качество этого первоэлемента – наличие вкуса.

Земля, производное Воды, – холодная, пассивная, неподвижная, проявленная, имеющая запах и вкус, имеющая постоянную форму. Основное качество этого первоэлемента – наличие запаха.

Одним из самых замечательных свойств первоэлементов является их способность соединяться друг с другом в бесконечном множестве сочетаний, как это происходит, например, во время зачатия новой жизни, когда первоэлементы группируются попарно (Эфир с Воздухом, Огонь с Водой и Вода с Землей), образуя тем самым три наиглавнейших компонента тела – *доши*, формирующих в дальнейшем тело живого существа.



Доши, ткани и нечистоты

Из чего же состоит организм человека? К основным компонентам тела Аюрведа относит три доши, семь тканей и нечистоты. Это «молекулы», из которых состоят все живые организмы. Но и они сами, как и всё в этом мире, состоят из более мелких частиц – первоэлементов, которые в свою очередь покоятся на трех модусах, или махагунах, – Саттве (Благости), Раджасе (Страсти) и Тамасе (Невежестве).

Доши

Итак, доши – три основные составляющие тела человека, животных и растений. Названия дош идут от названия основного первоэлемента, создающего их. Вата (Ваю) переводится как Воздух, Питта (Агни) – как Огонь или Желчь, а Капха (Слешма) – как Слизь. Доши обладают теми же качествами, что и образующие их первоэлементы. Все в человеке зависит от них – его индивидуальная конституция складывается из пропорционального количества дош, составляющих тело, его здоровье – от баланса Тридоша, а болезни – от дисбаланса; характер, привычки, сила или слабость – всё без исключения. В каждом человеке от природы заложено определенное «количество» каждой из дош. Содержать в балансе все три доши очень сложно, поэтому Аюрведа и называет их болезненными началами¹. В большинстве своем люди находятся под смешанным влиянием трех дош, поэтому их черты присутствуют в каждом человеке, но в разных пропорциях, обостряясь при усилении влияния соответствующей доши на человека.

Вата-доша занимает главенствующее положение среди Тридоша, так как она самая активная и подвижная из них. Еще бы – ее формируют Эфир и Воздух – два самых быстрых, деятельных, «неуловимых» и вездесущих первоэлемента. Безусловно, каждая клеточка, каждый орган нашего тела состоит из всех трех дош, но все же можно сказать, что основными местами пребывания Вата-доши в организме являются прямая кишка и мочевого пузырь, да и вообще нижняя часть тела: таз, поясница и бедра. Подвижная Вата-доша отвечает за все виды движения в теле и перемещение тела в пространстве,

¹ «Доша» – дословно то, что постоянно выходит из равновесия.



ведь где движение, там и Вата. Она способствует биению сердца, пульса, движению импульсов по нервным стволам, костей в суставах, морганию, дыханию, глотанию и т. д. Вата-доша не имеет в себе ни капли влаги – она абсолютно сухая. Поэтому засуха, сухая пища, холодная морозная погода в сочетании с ветром, главным образом на рассвете или на закате, увеличивают Вата-дошу.

Тридоша тесно связаны с психоэмоциональной активностью человека. Вата-доша выходит из состояния равновесия из-за сладострастия, волнения, тревоги, беспокойства и страха, и, как в замкнутом круге, способствует их усилению. Волнение порождает тревогу, тревога вызывает беспокойство, беспокойство – нетерпение, нетерпение влечет ошибки, ведущие к страху за будущее, страх вызывает метание. Вот в целом один из типичных примеров возникновения Вата-дисбаланса, проявляющегося на уровне эмоций. Но, с другой стороны, у Ваты много и положительных сторон. Она дает умственную и физическую активность, выносливость, быстроту реакции, подвижность, гибкость, фантазию, развитое воображение.

Излишек Вата-доши из организма выводят с помощью клизмы, масляного массажа, всевозможных масел (особенно кунжутного), горячей парной бани.

Если Вата-доша выходит из равновесия, у человека проявляются следующие симптомы: спазмы, судороги, дрожание конечностей, дрожь в теле, боли, бессонница, запоры, газы, невроз, повышенное или пониженное артериальное давление, менструальный синдром, артриты, люмбаго, рассеянный склероз, одышка, истощение и др. Пожилые люди находятся под влиянием этой доши, поэтому им противопоказано все то, что способствует ее увеличению. Зимой они должны избегать переохлаждения, сквозняков, беспокойства и волнения. Людям Вата-конституции противопоказаны длительные голодания, особенно сухие, интенсивные физические нагрузки, недосып.

Преобладание Вата-доши дает человеку хорошую, быструю, но короткую память. Люди, находящиеся под ее влиянием, быстро запоминают, но и быстро забывают информацию. Они очень редко бывают злопамятны и не могут долго хранить обиду в своем сердце.

Так как Вата-доша самая подвижная из всех дош, она чаще всего выходит из состояния равновесия. Все заболевания начинаются с дисбаланса Вата-доши. Это объясняется ее громадной подвижностью и активностью. Первой дошей, которая выходит из равновесия, всегда является Вата-доша. Ее дис-



баланс может возникнуть из-за малейшего пустяка – холодной ветреной погоды, долгого и нудного просмотра телевизора, беспокойства, нерегулярного питания. Переутомление, бессонные ночи и курение тоже вызывают дисбаланс этой доши.

Людам с обостренной Вата-дошей не рекомендуется проводить «лечебное» голодание, есть холодную (мороженое, холодное молоко или коктейль) или неразогретую пищу, все жареное, сухое и старое, пить сырую холодную воду, есть печенье, вафли, крекеры без должного количества жидкости. Преобладание в рационе острой, горькой и вязущей пищи также может вести к дисбалансу Вата-доши.

Для того чтобы привести расстроившуюся Вата-дошу в равновесие, необходимо или снизить ее, или увеличить, или переместить на места ее основной локализации, в зависимости от вида нарушения. Чтобы снизить ее уровень в организме, надо придерживаться диеты, увеличивающей Капхадошу, а чтобы увеличить – заняться пранаямой или соблюдать режим дня, способствующий ее увеличению.

Разбалансирование каждой доши начинается с более тонкого, психологического или тонкопсихического проявления, к которому ведет неправильная, неадекватная реакция на людей или явления окружающего мира – адхарма, греховная деятельность. Все негативные эмоции и поведение, нарушающее Канон Праведности, например, злоба, ругань, лживость, ревность, зависть, леность, блуд, гордыня, самоутверждение и т. д., приводят к тонким нарушениям баланса Тридоша. Эти нарушения при накоплении до определенного уровня и вызывают болезни, как психические, так и физические.

Питта-доша состоит из Огня и Воды, впитав в себя основные качества этих первоэлементов – жар и влажность. Концентрируясь в основном в сердце, печени, желчном пузыре, желудке и тонком кишечнике, Питта-доша пребывает в средней части организма. Все горячее возбуждает и без того огненную Питту – острая, богатая специями и приправами еда, соусы, жаркая летняя погода, «горячительные» напитки и острые ощущения. Где огонь, жара, там и Питта – это огонь пищеварения и огонь горячей крови, пот в жаркий полдень, желчь в печени, а также глаза – это наиболее излюбленные ее места. Ее дисбаланс чаще всего возникает в полуденную жару и в полночь – во время наибольшей активности этой доши. Жаркая Питта не любит лето, и от всей души радуется наступлению осенней прохлады, слякоти и зимних морозов, пригнетающих ее влияние.



Излишек Питта-доши из организма рекомендуется удалять с помощью слабительных средств и топленого масла.

Питта – достаточно активная доша, она управляет людьми в самом расцвете сил – от двадцати до пятидесяти пяти лет.

Человек, имеющий Питта-конституцию, имеет много положительных качеств – его предприимчивость не знает границ, а уверенность в себе может соперничать разве что с интеллектом, он очень любит рисковать. Твердость и целеустремленность в жизни – главные положительные качества этого человека. Главный недостаток заключается в том, что такой человек движется к своей цели напролом, не выбирая средства, снося всё и вся на своем пути.

Если Питта-доша выходит из равновесия, у человека проявляются следующие симптомы: неприятный запах от тела, кожные заболевания, язвы (как наружные, так и внутренние), геморрой, болезни крови, изжога, болезни печени и селезенки, гастриты, нарушение кожной пигментации, снижение зрения, резкое повышение температуры тела, обмороки, раздражительность, злоба, мстительность и гневливость.

Основными психологическими причинами дисбаланса Питта-доши являются гнев, злоба, ненависть, нетерпимость, мстительность, раздражение, расизм.

Основное проявление дисбаланса Питта-доши – повышение температуры тела и покраснение кожи. Питта-доша – вторая по активности в организме, поэтому она в два раза реже, чем Вата-доша, выходит из равновесия. Горячая и острая пища, запитая кислым яблочным или смородиновым соком или вином, приводит к выходу Питта-доши из состояния баланса. На ее равновесие также влияют ваши отношения с окружающими: если вы злы, раздражительны или у вас напряженная обстановка на работе или дома, можно твердо и уверенно сказать, что нарушен баланс Питта-доши. Особенно часто это происходит летом, в полдень или полночь, на голодный желудок.

Если случаи дисбаланса Тридоша представить в виде дроби, то мы получим следующую закономерность: число дисбалансов Вата-доши будет составлять одну вторую от их общего числа, число Питта-дисбалансов – одну треть, а число Капха-дисбалансов – только одну шестую часть от общего их числа.

Люди, находящиеся под влиянием **Капха-доши**, достаточно редко посещают докторов – у них отменное здоровье и закаленный организм. В основном они обивают пороги диетологов или эндокринологов в связи с избыточ-



ным весом или гормональными нарушениями. Капха-доша состоит из Земли и Воды. Если смешать эти два первоэлемента, то получится нечто тяжелое, тягучее, медлительное и сладкое, как патока; это и есть основные качества Капхи.

Капха-доша – это слизь тела, поэтому основными местами ее локализации являются легкие, полости в костях и в суставах, слизистые оболочки. Одна из основных ее функций – смазывание и смягчение, поэтому жировые ткани, а также семя, находятся под ее неусыпным контролем. Помимо этого ей подчиняются все эндокринные, потовые железы, ротовая полость. Много этой доши и в желудке. Капха-доша медлительная и тяжелая, и поэтому все тяжелое влияет на нее: большое количество съедаемой пищи (и просто тяжелая, старая, жирная еда), свинцовые тучи на небе, тяжелая физическая работа. Капха-доша очень сладкая, и если человек, находящийся под ее влиянием, будет есть много сладостей, то Капха-доша обострится, и он может заболеть Капха-заболеваниями, например диабетом.

Из психологических причин Капху обостряют невежество и лень, что приводит к продолжительным депрессивным состояниям. У человека пропадают желание и способность что-либо делать, он может только есть и спать.

Медлительная Капха-доша проявляется и в отсутствии быстрой реакции на резкие изменения окружающей среды.

Капха-доша отвечает за детские годы жизни человека, все дети прямо или косвенно находятся под ее влиянием, поэтому им рекомендуется дневной сон после обеда, пища, увеличивающая Капха-дошу, строго установленное четырехразовое питание, пребывание в тепле и т. д. Все это необходимо для того, чтобы Капха поддерживалась на необходимом уровне и не выходила из равновесия.

Люди Капха-конституции, в основном, неповоротливые и ленивые (хотя встречаются и веселые, подвижные толстячки), но зато доброжелательные, мягкие и основательные в суждениях. Если за что-то берутся, обязательно доводят до конца с твердым упорством. У них медленная, неторопливая речь и мягкие манеры, так подкупающие окружающих. Они быстро отходчивы, могут сначала обругать, а потом сразу идти мириться.

Если Капха-доша выходит из равновесия, у человека проявляются следующие симптомы: ожирение, гормональные нарушения, диабет, слабость при пробуждении, фронтиты и гаймориты, болезни верхних дыхательных путей, включая некоторые виды астмы, аллергия, нарушения микроциркуля-



ции крови, отеки, опухоли, повышенное давление, отсутствие аппетита, бледность кожи, слизь в моче и кале. Чтобы вернуть вышедшую из равновесия Капха-дошу в норму, необходимо либо уменьшить ее с помощью средств, увеличивающих Питта- или Вата-дошу, либо увеличивать непосредственно ее саму правильной диетой, в зависимости от вида дисбаланса.

Для удаления излишков Капхи из организма рекомендуются лечебная рвота, баня, физическая нагрузка, потение и мед.

Каждая из дош подразделяется на пять субдош, выполняющих более специализированные функции в теле человека.

Чистые конституции или конституции с преобладанием только одной из трех дош, встречаются достаточно редко, ведь человеческое тело состоит из комбинации всех трех дош, поэтому чаще всего встречаются люди с двумя или всеми тремя преобладающими дошами.

Ткани и нечистоты

В начале мы говорили, что тело состоит из трех компонентов: дош, тканей и нечистот. Главенствующее влияние на индивидуальную конституцию оказывают именно доши. Ткани и нечистоты являются участниками патологических процессов в организме, вызванных дисбалансом дош, поэтому все, что касается их, имеет значение только для аюрведического врача.

Тканей, формирующих тело человека, – семь. К ним относятся хилус¹, кровь, мышцы, жир, кости, костный мозг и семя (яйцеклетка). Все они последовательно образуются из съеденной пищи. Функции, которые они выполняют в теле, практически полностью соответствуют функциям одноименных тканей, выделяемых современной физиологической наукой. В дополнение можно сказать только, что процесс возникновения тканей происходит как будто бы по кругу: из пищи образуется хилус, из хилуса под действием Огня тела образуется кровь, из крови – мышцы, из мышц – жир, из жира – кости, из костей – костный мозг. Конечной тканью является семя (или яйцеклетка), ткань, способствующая зарождению новой жизни. При дальнейшей трансформации семя переходит в Оджас – энергию жизни. Дословно, в переводе с санскрита, «Оджас» – это «сила, мощь». Это одна из наиболее тон-

¹ Пищевая эссенция, полученная организмом в процессе пищеварения



ких энергий человека, одухотворяющих его сознание. Так как местом локализации семени является все тело человека, то Оджас вырабатывается во всех частях человеческого организма. Основным же местом его локализации является сердце.

Оджас бывает двух видов: Шукрартав Оджас (Пара Оджас) и Апара Оджас.

Шукрартав Оджас имеет достаточно тонкое энергетическое строение и находится в сердце человека в количестве восьми капель. Он заставляет биться сердце живого существа, порождая память, любовь и саму жизнь. Этот Оджас собирает воедино все тонкие тела человека, одновременно соединяя и удерживая их совместно с грубым физическим телом.

Апара Оджас имеет относительно грубое (но все равно тонкоматериальное) строение и иногда бывает виден невооруженным глазом как аура, светящаяся оболочка, окружающая святых и людей, духовно продвинутых. Чем чище человек, чем возвышеннее его образ мыслей, тем больше у него Оджаса, и наоборот, невежество снижает количество Оджаса в теле человека. Помимо этого, Оджас аналогичен иммунитету – чем больше Оджаса, тем выше защитные и регенераторные силы организма и тем меньше у человека образуется токсинов и шлаков.

Чарака так описывает Оджас (Ч.С.1.17.74–75): «Субстанция, находящаяся в сердце и окрашенная в белый, красный или желтый цвет, называется Оджас. Если Оджас покидает тело, то организм разрушается и человек умирает. В развивающемся теле живого существа в первую очередь образуется Оджас. Он имеет цвет топленого масла, вкус меда и пахнет как свежий рис, с которого только что сняли шелуху. Как пчелы собирают мед с раскрывшихся цветов и плодов, так все органы человеческого тела собирают Оджас для исполнения своих функций».

Во время этого Великого цикла каждая из семи тканей порождает несколько субтканей – тупиковых компонентов своей трансформации. К ним относятся ногти, волосы, слезы и другие субстанции. В женском организме образуется грудное молоко, являющееся одним из дополнительных продуктов жизнедеятельности организма.

В процессе формирования семи тканей возникают побочные продукты – нечистоты. Это кал, моча, пот, выделения из глаз, ушей, носа, половых органов, налет на зубах и языке и другие субстанции. Нечистоты не только являются побочными продуктами, которые немедленно должны выводиться за



пределы организма. Они выполняют и множество полезных функций начиная от охлаждения тела до поддержания тонуса кишечника. При нарушении их образования могут возникать некоторые достаточно тяжелые болезни.

Шарангадхара в своей Шарангадхара Самхите описывает семь нечистот, образующихся в процессе формирования семи тканей. Слизистая субстанция во рту, в глазах и груди является производной хилуса, желчь – крови, выделения из глаз, носа, пор кожи и др. – мышц, пот – жира, волосы и ногти – костей, слезы и подкожный жир – костного мозга, юношеские угри – семени.

Все продукты превращения семи тканей можно разделить на две категории – чистую субстанцию и нечистоты, шлаки, побочные продукты.

«Компоненты тела бывают двух видов – нечистоты и усваиваемые полезные продукты. Нечистоты препятствуют нормальному выполнению организмом своих физиологических функций. К ним относятся субстанции, образующиеся как побочные продукты внутри полостей тела, такие, как слизь, экссудат, транссудат и т. д., не являющиеся его физиологическими составляющими, такими, как доши или ткани, и при увеличении мешающие работе соответствующих органов в месте их выделения; выходящие из организма полностью переваренные ткани – в виде отмерших клеток; Вата, Питта и Капха, находящиеся в абнормальных сочетаниях и пропорциях, и другие субстанции, наносящие вред организму или отравляющие его. Субстанции, отличающиеся от вышеперечисленных, являются чистыми». Нечистотами являются и доши или ткани, смешавшиеся или загрязненные нечистотами и являющиеся помехой выполнению нормальных функций организма. Когда какая-либо субстанция мешает и вредит телу, она попадает в категорию нечистот. С другой стороны, несмотря на то что нечистоты являются побочными продуктами и должны относительно быстро выводиться из организма, это не значит, что они не несут на себе физиологической и полезной для тела функции. Нечистоты в небольших количествах играют определенную позитивную роль в организме – они способствуют выведению продуктов распада тканей, увлажняют кожу и слизистые оболочки, используются для лечения некоторых заболеваний. Некоторая, очень маленькая часть чистой субстанции содержится в нечистотах и, наоборот, некоторая часть нечистот всегда присутствует в чистой субстанции. Помимо этого, нечистоты способствуют перемещению чистой субстанции по кишечнику и поддерживают его тонус. Шлаки – продукты окончательного распада питательных веществ, используются организмом прак-



тически только во время протекания патологических процессов для формирования абнормальных составляющих организма – амы.

Так как доши, ткани и нечистоты являются составными частями тела, помогают взаимному формированию и за счет них проявляются все функции тела, в некоторых текстах их называют обобщающим термином «дхату». Если они находятся в заложенном от рождения пропорциональном балансе, то человек обладает завидным здоровьем и долголетием¹. Если же одно из этих трех составляющих организма, например доша, выходит из состояния равновесия, увеличиваясь или уменьшаясь, возникают болезни. Аналогичным образом, когда нечистоты образуются в чрезмерном количестве, они отравляют организм, хоть и стремятся выйти из него. В этом случае во время эвакуации они выносят из организма и полностью сформировавшиеся ткани.

¹ Аюрведа определяет срок жизни человека в эту эпоху в сто двадцать лет и пять дней.



Органы и системы органов

Весь организм человека Аюрведа делит на три части: 1) голова и верхняя часть груди; 2) грудь и верхняя часть живота (до пупочной области); 3) все части тела, расположенные ниже пупочной зоны. Верхняя часть является местом основной локализации Капха-доши, средняя – Питта-доши, а нижняя – Вата-доши.

Сердце

Сердце располагается в центре груди, немного слева, в так называемой кардиальной зоне, к которой относится сердце с околосердечной сумкой (перикардом). Сердце является сосредоточением Праны, Агни и Капха-доши, это место основной локализации хилуса и Оджаса, живительной эссенции семи тканей, резкое уменьшение или потеря которого ведет к саморазрушению организма. В аюрведических текстах сердце описывается как царь всех кровеносных сосудов тела. Помимо физиологических функций, Веда утверждает, что сердце является вместилищем памяти, чувств, души (Атмы) и сверхдуши (Параматмы), которая восседает на лотосе сердца всех живых существ.

Для лечения болезней сердца рекомендуется Расаяна-терапия.

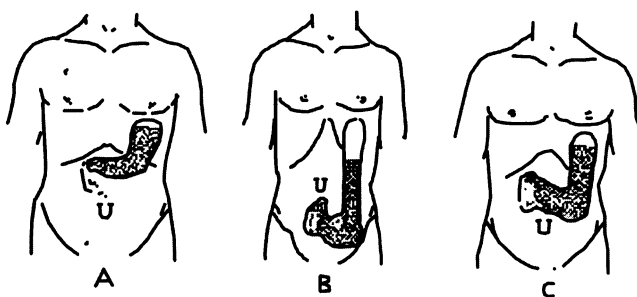
Кишечник

В силу своей протяженности и функциональной нагрузки желудочно-кишечный тракт является местом встречи всех трех дош, однако, как и во всем организме, Капха-доша локализуется в верхних отделах: ротовой полости, пищеводе и верхней части желудка, Питта-доша – в желудке и двенадцатиперстной кишке, а Вата-доша – в толстой кишке. В Аюрведе кишечник называют «Великий канал».

Доза лекарственных препаратов и интенсивность процедур, связанных с желудочно-кишечным трактом, определяются в соответствии с плотностью, или конституцией, кишечника. Вагбхата, древнейший аюрведический врач,

пишет, что конституция кишечника бывает трех типов – мягкая, средняя и плотная, в зависимости от доминирующей доши. Джеджджата, комментатор аюрведических текстов, уточняет, что конституция кишечника бывает шести типов: два типа мягкой конституции (очень мягкая и в меру мягкая), два типа плотной конституции (очень плотная и в меру плотная) и два типа средней конституции (средне-мягкая и средне-плотная). Конституция кишечника не всегда зависит от индивидуальной конституции человека, и определить ее по пульсу, состоянию марма-точек или по регулярности или плотности стула порой достаточно проблематично. Одни авторы считают, что конституция кишечника связана с врожденной, индивидуальной интенсивностью горения Агни, огня пищеварения, а другие указывают на то, что она физиологически неразрывно связана с положением желудка относительно пупочной зоны.

На рисунках показаны три положения желудка в зависимости от индивидуальной конституции человека и конституции кишечника.



U – пупок.

A – желудок поднят вверх.

B – желудок опущен ниже пупочной зоны.

C – желудок в среднем положении.

Верхняя часть кишечника очищается посредством лечебной рвоты, средняя часть – путем принятия слабительных субстанций, а нижняя – с помощью клизм.

Печень-селезенка

В Аюрведе печень и селезенка описываются как основное место локализации крови. Сушрута пишет, что даже в пренатальном состоянии печень и селезенка выполняют функцию образования и депонирования крови. Печень и селезенка расположены по правую и левую сторону книзу от сердца. Во всех аюрведических текстах эти два органа описываются как один. Если речь идет о печени, селезенка подразумевается, и наоборот. Можно сказать, что они выполняют практически одни и те же функции. Если заболевает один орган, болеет и другой. Что вызывает заболевание печени, вызывает заболевание и селезенки. Поэтому для лечения болезней этих органов Чарака прописывает одинаковые лекарства и сходные терапевтические и очистительные процедуры.

Печень неспроста называется местом сосредоточения крови. Современная наука считает, что в ней депонируется более четверти всей крови организма. Селезенка также является резервуаром крови в теле человека. Так как в этих двух органах происходит образование и депонирование крови, они являются местом ее основной локализации и локализации Питта-доши, придающей крови ее цвет и температуру. Поэтому в аюрведических текстах эти два органа часто называют «органы, в которых живет кровь».

Почки и мочевыводящая система

Вся мочевыводящая система находится под контролем Вата-доши, а почки – под совместным контролем Вата- и Капха-дош.

Почки – холодный и влажный орган, который не терпит не только сквозняка, переохлаждения, но и перегрева. Это связано с высокой реактивностью Апана Ваю – субдоши Вата-доши, расположенной в этой области. Переохлаждение вызывает застой доши, приводящий к возникновению излишнего холода в почках, а перегрев способствует процессу «прения», мешающему правильному движению жидкости. И та и другая причины могут приводить к нарушению мочеобразования и мочевыведения, но протекание заболеваний будет различным.

Мочевой пузырь, как и прямая кишка, место основной локализации Вата-доши. Он, как и почки, негативно реагирует даже на малейшее переохлажде-

ние, а вот к перегреву относится более лояльно. Перегрев почек может вести к обострению воспалительных процессов или послужить толчком к выходу почечных камней.

Основным средством, балансирующим доша в почках и мочевыводящих путях, является Басти-карма.

Пранические каналы

Сушрута пишет: «Существует двадцать четыре основных канала, включая сам кишечник, начинающихся в пупочной области. Эти каналы подразделяются на вены, артерии и полые каналы, хотя некоторые авторы такого разграничения и не проводят, считая вены и артерии разновидностью полых каналов. Десять каналов из двадцати четырех – поднимающие, десять – опускающие, а четыре – латеральнораспределяющие».

Поднимающие каналы

Началом поднимающих каналов, называющихся артха или махат Дхамани, является сердце. Чарака говорит, что они расходятся от сердца, как от корня, разнося по всему организму Оджас. Сушрута пишет, что десять поднимающих каналов способствуют поддержанию целостности организма и помогают выполнять такие функции, как дыхание, слух, обоняние, осязание, зрение, зевание, речь, чихание, плач и др. Исходя из сердца, каждый из каналов разделяется на три ветви, формируя в итоге тридцать каналов.

Поднимающие каналы выполняют следующие функции:

- два предоставляют пространство для движения Вата-доши;
- два предоставляют пространство для движения Питта-доши;
- два для движения Капха-доши;
- два для крови;
- два для хилуса;
- два для проникновения и восприятия звука;
- два для проникновения и восприятия запаха;
- два для вкуса;
- два для формы, цвета и т. д.;

- два для издания звуков;
- два для разговора (членораздельной речи);
- два для возникновения сна и сновидений;
- два для возможности пробуждения ото сна;
- два для слезотечения;
- два у женщин способствует выделению грудного молока, а у мужчин распределяют семенную жидкость.

Все эти каналы находятся выше линии пупка, располагаясь в голове, шее, руках, груди, спине и боках.

Опускающие каналы

Опускающие каналы перемещают в нижнюю часть тела Вата-дошу, мочу, кал, семя, менструальную жидкость и т. д. Они выходят из эпигастрия, способствуют разделению пищи на питательную часть и нечистоты и разнесению хилуса по всему организму, соединяясь с поднимающими и латеральнораспределяющими каналами, помогая дальнейшей трансформации хилуса. Каждый из них, проходя около пупка, разделяется на три канала, поэтому насчитывается тридцать опускающих каналов.

Опускающие каналы выполняют следующие функции:

- два перемещают Вата-дошу;
- два перемещают Питта-дошу;
- два перемещают Капха-дошу;
- два перемещают хилус;
- два перемещают кровь;
- два, проходящих в кишечнике, перемещают пищу;
- два выводят жидкую часть пищи, трансформирующуюся в мочу;
- два выводят мочу из организма;
- два, находящихся в кишечнике, служат местом перемещения кала;
- восемь соединяются с латеральнораспределяющими каналами и отвечают за потовыделение;
- два отвечают за образование семени (яйцеклетки);
- два отвечают за перемещение семени (яйцеклетки). Все эти каналы способствуют поддержанию и очищению всех частей организма, расположенных ниже тазового пояса.



Латеральнораспределяющие каналы

Четыре главных латеральнораспределяющих канала разделяются на сотни тысяч канальцев, которые просто невозможно сосчитать. Они пронизывают собой весь организм и помогают осуществлять связь между всеми его частями. Эти каналы подходят к корню каждого волоса, а поры кожи являются их устьями. Эти каналы участвуют в перенесении хилуса в сердце; эффективность и сила сгибания костей в суставах, смачивание и смазывание слизистых оболочек и полостей, увлажнение кожи и органов чувств, передача ощущений от органов чувств (особенно болевой, температурной и тактильной чувствительности) зависят от правильности и слаженности их работы. При нарушении их проходимости возникают соответствующие перебои в гармоничной работе организма.

Физические каналы

Помимо трех типов пранических каналов существуют так называемые физические каналы – шротас. Они, как корни дерева, расходятся от кишечника и способствуют взаимосвязи всех органов, тканей и Тридоша в организме. Бывают каналы, соединяющиеся с внешним миром (бахья шротас), такие как носовые или ушные проходы, и внутренние каналы (абхьянтра шротас). Их достаточно подробно описывают как Чарака, так и Сушрута. Сушрута из семисот каналов выделяет сорок основных, разбивая их на четыре категории (каналы для движения Воздуха, Огня, Слизи и крови):

1. Десять основных каналов, перемещающих Вата-дошу.
2. Десять основных каналов, перемещающих Питта-дошу.
3. Десять основных каналов, перемещающих Капха-дошу.
4. Десять основных каналов, перемещающих кровь.

Все четыре вида каналов делятся на сто семьдесят пять более мелких каналов, которые, в свою очередь, делятся на еще более мелкие канальцы.

Рассмотрим эту систему на примере каналов Вата-доши. В ногах проходит двадцать пять перемещающих Вата-дошу каналов в каждой, столько же в каждой из рук. В туловище проходит двадцать четыре основных канала, из них восемь в почечной области, анальном отверстии и половом члене, по одному в каждом боку, шесть в спине, шесть в брюшной полости и десять в



груди. Сорок один канал проходит выше ключиц, из них четырнадцать в шее, по два в каждом ухе, девять в языке, шесть в носу и восемь в глазах. Все остальные каналы находятся в точно таких же количествах. При некоторых состояниях дисбаланса по каналам, перемещающим одну дошу, могут двигаться другие, вызывая тем самым болезненные состояния.

Перемещающие Вата-дошу каналы способствуют правильному распределению воздуха по телу, нормальному исполнению функций доши, речи, пульсу, перистальтике, а также чистоте разума и отсутствию иллюзий. Эти каналы окрашены в розовато-желтый цвет.

Перемещающие Питта-дошу каналы помогают равномерному ее распределению по организму, физической силе, правильному пищеварению, аппетиту, здоровью и проявлению остальных эффектов от пребывающей в состоянии баланса Питта-доши. Они окрашены в голубой или синий цвет и теплые на ощупь.

Движение Капха-доши по собственным специфическим каналам помогает смачивать плевральную и перикардальную полости, а также суставные сумки, дает физическую силу организму и порождает все остальные положительные эффекты от пребывания Капха-доши в состоянии равновесия. Эти каналы окрашены в белый цвет и холодные на ощупь.

Кровь в нормальном состоянии также движется строго по своим специфическим каналам (венам и артериям), увлекаемая движением Вата-доши и подчиняясь основным принципам движения тканей по организму. Своим током она переносит хилус, секрет желез внутренней секреции, токсины и Питта-дошу по всему телу, является внутренним амортизатором и помогает соединить организм в единое целое. Кровеносные каналы окрашены в красный цвет и на ощупь не холодные и не горячие.



Субстанции

Все аюрведическое фармакологическое и фармацевтическое знание покоится на Драйвьавигьяне – науке о субстанциях. Основная концепция этого раздела аюрведической медицины собрана в Драйвьягуна Сутрах. Аюрведа немыслима без этих знаний – вся аюрведическая терапия основана на использовании тех или иных растительных, животных или минеральных субстанций. Животные препараты в настоящее время используются достаточно редко – мало кто умеет их правильно готовить: Расашастра, или аюрведическая алхимия, – слишком сложная наука, которой надо посвящать отдельную книгу, поэтому ниже мы будем рассказывать, в основном, о препаратах растительного происхождения. Причем растения, пригодные для изготовления лекарства, должны произрастать на хорошей, чистой земле, выращиваться и собираться своевременно, обладать необходимой степенью спелости, быть свободными от дефектов роста и развития; они не должны быть повреждены огнем, водой, временем, насекомыми, а также не должны быть загрязнены испражнениями и мочой. Лекарство, из них приготовленное, должно быть пригодным для лечения соответствующего заболевания, истинным и правильно используемым.

Расы – вкусы

Одной из основных характеристик лекарственных субстанций и пищевых продуктов является вкус. Можно сказать, что на семьдесят процентов действие той или иной медицинской субстанции зависит от ее вкуса. Аюрведа выделяет шесть первичных, базовых вкусов: сладкий, соленый, острый, кислый, горький и вяжущий. Несмотря на то что вкус является качеством Воды, каждый из вкусов состоит из парных комбинаций первоэлементов. Сладкий вкус состоит из Земли и Воды, кислый – из Огня и Земли, соленый – из Огня и Воды, горький – из Эфира и Воздуха, острый – из Огня и Воздуха, а вяжущий – из Земли и Воздуха. Можно заметить, что первоэлемент Эфир участвует в образовании только одного вкуса, Вода, являясь базовым первоэлементом для проявления вкуса, формирует только два из них, тогда как остальные первоэлементы порождают по три вкуса.



Сладкий вкус вызывает чувство удовлетворения и комфорта. В детстве он дает быстрый и интенсивный рост тканей, очень любим детьми, пожилыми, теми, кто волнуется или нервничает, очень хорошо влияет на комплекцию, цвет волос и тела, органы чувств, Оджас; порождает тучность; очень хорош для горла, трахеи и бронхов, усиливает лактацию, сращивает сломанные кости, тяжело переваривается, удлинняет жизнь, дает жизненную энергию; липкий; уравнивает Вата- и Питта-доши, обладает свойствами антидота. При чрезмерном потреблении вызывает всевозможные дисбалансы Капха-доши, например, отложение жира, тучность, диспепсию, потерю сознания, диабет, увеличение лимфоузлов и желез, опухоли, в том числе и злокачественные, а также другие заболевания.

В категорию субстанций, обладающих сладким вкусом, входят топленое масло, золото, патока, орех грецкий, банан браминов, коричник китайский, спаржа, роскоя процера, мимусопс хександра, сида сердцелистная, сида ромболистная, джекфрут, ипомея пальчатая, базилик священный, гревия шершавая, гревия азиатская, купена обертковая, купена многоцветковая, урария изящная, клеоме икосандра, лептадения сетчатая, пентаптера опушенная, микростиллус валличи, солодка голая, мадхука индийская, кокциния индийская, пуэрария клубневая, сфазрантус индийский, сфазрантус бессмертниковый, бамбук, молочай хирта, фасоль трехдольная, фасоль дольчатая, гмелина древовидная, бамбуза тростниковидная, сахарный тростник, якорцы стелющиеся, виноград и другие субстанции.

Обычно субстанции, обладающие сладким вкусом, увеличивают Капху, особенно старый рис, ячмень, мунг-дал, пшеница, мед, сахар и мясо животных.

Кислый вкус увлажняет рот, гонит по телу «мурашки», «стягивает» зубы и заставляет широко раскрываться глаза. Он стимулирует Агни, липкий, очень хорош для сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, аппетита; горячий по действию, холодный на ощупь, успокаивает, увлажняет, легко переваривается, увеличивает Капху, Питту и кровь, опускает неактивную (связанную) Вата-дошу вниз. При чрезмерном употреблении порождает вялость, потерю сил, кровотечения, головокружения, икоту, пожелтение кожи, кожные заболевания, жар и жажду.

В категорию субстанций, обладающих кислым вкусом, входят серебро, гранат, манго, гуава, эмблика лекарственная, тамаринд индийский, цитрон,



щавель, гарциния цветоносная, делиния индийская, кислица, момбин мангифера, ферония слоновая, карисса полая, йогурт, сыворотка, зизифус настоящий и другие субстанции.

Обычно субстанции кислого вкуса увеличивают Питта-дошу, особенно эмблика лекарственная и гранат.

Соленый вкус увеличивает слюноотделение и вызывает жжение на деснах, языке и в горле. Он удаляет все зажимы, очищает энергетические каналы, увеличивает пищеварительную активность, смазывает, вызывает слюноотечение, проникает в ткани, очищает язык, забивает все остальные вкусы, вызывает раздражение и нарывы (а также помогает лопаться гнойникам). При чрезмерном употреблении возбуждает Вата-дошу и кровь, вызывает плешивость, раннюю седину, кожные высыпания, жажду, отравляет организм, отнимает силы.

В категорию субстанций, обладающих соленым вкусом, входят каменная соль, поваренная соль, сульфид сурьмы, черная соль, соль, добываемая из земли, свинец, квасцы, минеральная соль, морская соль, щелочи и другие субстанции.

Обычно субстанции соленого вкуса плохо влияют на зрение, особенно поваренная соль.

Горький вкус очищает рот и нарушает восприятие других вкусов. Его мало кто любит, но он лечит анорексию, жажду, голод, отравления, кожные заболевания, потерю сознания, лихорадку, тошноту, жжение; избавляет от глистов, паразитов; уравнивает Питта- и Капха-доши, водный баланс, жир, мышечный жир, нечистоты; легко переваривается, холодный (в потенции), сухой, очищает грудное молоко и грудь (легкие, сердце, молочные железы), увеличивает интеллект. При чрезмерном употреблении истощает ткани и вызывает Вата-нарушения.

В категорию субстанций, обладающих горьким вкусом, входят трихозантес двудомный, горечавка, колеус ветивериовидный, ветиверия зизаниевидная, сандал белый и красный, азадирахта индийская, андрографис метельчатый, живокость, аквилария агаллочха, холархена противодизентерийная, куркума, барбарис, сыть круглая, васа лекарственная, циссампелос парейра, ахирантус звездчатый, бронза, железо, пикрориза курроа, тиносфора сердцелистная, кориандр, Махат панчамула, оба вида паслена, арбуз-колоцинт, понга-

мия перистая, аконит разнолепестковый, аир болотный, все виды полыни и другие субстанции.

Обычно субстанции горького вкуса не увеличивают сексуальное желание, а увеличивают Вата-дошу, особенно тиносфора сердцелистная и трихозантес двудомный.

Острый вкус стимулирует сосочки языка, вызывает раздражение, способствует слезотечению, слюноотечению и разжижению мокроты. Он лечит болезни груди, аллергические заболевания, лепру и другие кожные заболевания, диспепсию, отеки, снижает припухлость вокруг язв, очищает жир, воду; вызывает аппетит, увеличивает пищеварение, улучшает вкусовое восприятие и возбуждает Тридоша, очищает пищу, разрушает затвердевшие каловые массы («каловые камни»), расширяет каналы и уравнивает увеличенную Капха-дошу. При чрезмерном употреблении вызывает жажду, разрушает семя, силу и тело, ведет к потере сознания, вызывает тремор и боль в теле.

В категорию субстанций, обладающих острым вкусом, входят асафетида, черный перец, красный перец, имбирь, желтая желчь, моча, Панчакола, некоторые листовые приправы, моринга, птичье семя, лук, чеснок, камфара и другие субстанции.

Обычно субстанции острого вкуса не увеличивают сексуальное желание, а увеличивают Вата-дошу, особенно имбирь, чеснок и черный перец.

Вяжущий вкус дезактивирует язык (обволакивает его, тем самым нарушая его чувствительность) и раздражает горло. Он балансирует Питта- и Капха-доши, тяжело переваривается, очищает кровь, вызывает сжатие и заживление ран и язв, очень хорошо очищает кожу, очищает жир, отделяет перевариваемую пищу от неперевариваемой, вследствие адсорбирования воды вызывает запоры, очень сухой. При чрезмерном употреблении выводит из организма недопереваренную пищу, вызывает газы, боль в области сердца, жажду, волнение и беспокойство, потерю мужества, забивает поры и каналы, вызывает запор.

В категорию субстанций, обладающих вяжущим вкусом, входят терминания хебула, миробалан белерика, сандал, акация катеху, мед, безголовник индийский, фикус клубочковый, жемчуг, коралл, сурьма, красная охра, ферония слоновая, феникс лесной, корневище лотоса пряного, корневище кувшинки стэллата и другие субстанции.



Вяжущие субстанции обычно холодные, обладают разрушительным воздействием и возбуждают Вата-дошу.

Горький, острый и вяжущий вкусы – сухие и вызывают запор, причем каждый предшествующий сильнее последующего; аналогично, соленый, кислый и сладкий выводят мочу и кал, увлажняют организм.

Соленый, вяжущий и сладкий вкусы – тяжелые (долго перевариваются), причем каждый предыдущий вкус тяжелее последующего; аналогично, кислый, острый и горький – легкие.

Смешиваясь между собой в различных пропорциях, первичные вкусы порождают бесконечное множество вторичных вкусов, которые не имеют практического значения в описании качеств и воздействия на организм пищи и лекарственных субстанций¹.

Вирья, Випака, Прабхава и магические свойства субстанций

Энергетической характеристикой пищи и лекарственных субстанций является *Вирья*. Вирья выявляет способность субстанции охлаждать или согревать организм в процессе ее переваривания, поэтому все субстанции можно разделить на два вида – Ушна Вирья, или горячие, согревающие, и Шита² Вирья, или холодные, охлаждающие. Энергетические свойства субстанции напрямую зависят от их первоэлементарного состава и, соответственно, от вкуса. Острый, кислый и соленый вкусы – горячие, причем, каждый предыдущий вкус горячее последующего; аналогично горький, вяжущий и сладкий – холодные. Чем больше в субстанции огненной составляющей и чем меньше «тяжелых» компонентов – Воды и Земли, тем субстанция горячее. Чем больше в субстанции нетронутых Огнем составляющих (Эфира и Воздуха) и чем меньше самого Огня, тем они холоднее.

В процессе переваривания, под действием Огня пищеварения происходит изменение вкуса пищи. Этот процесс носит название формирования пос-

¹ Аштанга Хридаям Самхита, 10 глава Сутраस्थаны.

² Иногда произносится как «Сита».



левкуса (*Випака*). Существует три послевкуса – сладкий, кислый и острый. Сладкий и соленый вкусы под действием Агни превращаются в сладкий послевкус, кислый так и остается кислым, а острый, горький и вяжущий вкусы становятся острым послевкусом. Аюрведические тексты утверждают, что действие вкуса и послевкуса сходно.

Лекарственные субстанции проявляют свои положительные или отрицательные качества иногда благодаря вкусу, иногда – послевкусу, иногда вследствие комбинации гун, иногда – в силу потенции, а иногда из-за особенностей *Прахавы*. Если одно из качеств активнее и более выражено, чем другие, от него зависят лекарственные свойства субстанции. Если происходит взаимодействие противоположных качеств, то они взаимно ослабляют друг друга; если они равны по силе, послевкус побеждает вкус, они в соединении побеждают потенцию, а особые качества побеждают их всех. Если в субстанции вкус и все остальные качества примерно равной силы, то все ее качества проистекают от Прахавы. Например, кротон идентичен с плюмбаго цейлонским по сочетанию вкусов и т. д., однако кротон обладает выраженным слабительным действием, а плюмбаго – нет. Аналогично солодка голая и виноград культурный: виноград вызывает процессы брожения, а солодка – нет. Топленое масло сходно с молоком, но масло усиливает пищеварение, а молоко нет.

Особое внимание необходимо обратить на *Прахаву*, или на необычные свойства пищи и лекарственных субстанций. Эти свойства не зависят ни от изначального, первоэлементарного состава, ни от трех Махагун, ни от десяти пар основных гун, поэтому их иногда относят к одной из разновидностей мистических свойств субстанций. Каждая субстанция обладает той или иной Прахавой, которую необходимо учитывать в процессе приготовления лекарственных препаратов, особенно обладающих омолаживающим действием (Расаян), афродизиаков или препаратов, направленных на избавление человека от вселившегося духа или от мистических болезней. Особой способностью манипулировать Прахавой отличались древние мудрецы, такие, как Чьявана, Кашьяпа, Агастья и другие. Если препараты приготовлены с абсолютным соблюдением их предписаний и чтением соответствующих мантр, они будут обладать поистине магическим действием на организм человека.

Существует еще одна, особая категория субстанций, называемая *Вичитра пратъяярабдха*. Для их описания можно привести следующий пример: пшеница и ячмень обладают одинаковыми качествами (тяжелые и сладкие),



однако пшеница уравнивает Вата-дошу, а ячмень – обостряет; рыба – горячая, а молоко – холодное, но оба – сладкие и тяжелые; сладкое мясо льва после переваривания становится острым, а свинина – нет.

Непосредственно магические свойства лекарственных субстанций в аюрведической медицине используются для лечения так называемых «мистических» болезней. Они зависят от планеты, управляющей растением, животным или минералом, от духа-покровителя и от других факторов. За изучение и использование магических свойств лекарственных субстанций отвечает раздел Аюрведы, который называется «Бхутавидья».

ГЛАВА 2

ПУРВАКАРМА –
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ
ПРОЦЕДУРЫ



Введение



Перед началом основного курса Панчакарма-терапии пациенту проводят целый ряд подготовительных процедур, называемых Пурвакарма, способствующих мягкому и глубокому очищению организма (см. табл. 1)¹. Процедуры Пурвакармы включают в себя лечебное промасливание и очистительное потение. При проведении Панчакарма-терапии без предварительного промасливания и потения могут возникнуть нежелательные побочные эффекты, способные не только нивелировать результаты полного очищения организма, но и вызвать достаточно серьезные осложнения и трудноизлечимые заболевания. Древние тексты сравнивают тело с сухой палкой. Если попробовать ее согнуть, она сломается. Если же ее хорошенько промаслить и прогреть, она согнется, не ломаясь. Именно поэтому перед тем как делать какие-либо процедуры, тело необходимо к ним подготовить.

Необходимо отметить, что все описываемые ниже процедуры, относящиеся к Пурвакарме и к Панчакарме, могут назначаться и проводиться не только как единый, неразрывный лечебно-оздоровительный и очистительный комплекс, но и как самостоятельные, независимые друг от друга терапевтические методы, подходящие для лечения тех или иных заболеваний или дисбалансов Тридоша.

Общая продолжительность Пурвакармы и Панчакарма-терапии

Перед началом проведения полного очищения организма пациента надо поставить в известность относительно общей продолжительности процедуры. Курс очищения организма должен быть непрерывным – в этом залог успеха, поэтому еще до начала проведения очищения пациент должен рассчитать свои время и возможности. Вполне естественно, что время каждой процедуры зависит от индивидуальных особенностей пациента и дисбаланса Тридоша, поэтому нельзя с абсолютной точностью назвать продолжительность очищения организма для каждого конкретного пациента. Для одного процедура промасливания будет проводиться с максимальной продолжитель-

¹ Таблицы и рисунки даны в Приложениях.



ностью, а басти – с минимальной, для другого все процедуры будут проводиться со средней продолжительностью, для третьего – наоборот, процедура промасливания будет проводиться с минимальной продолжительностью, а басти, например, – с максимальной. На продолжительность очищения влияет и выбор процедуры для кровопускания – при венесекции она будет одной, а при гирудотерапии – другой.

1. Промасливание проводится три, пять или семь дней соответственно для минимальной, средней и максимальной продолжительности процедуры.

2. На следующий день после проведения промасливания организма назначают однодневную процедуру лечебного прогревания и потения.

3. На следующий день после лечебного прогревания и потения приступают к выполнению лечебной рвоты. Процедура проводится четыре, шесть или восемь дней для минимальной, средней и максимальной продолжительности процедуры соответственно.

4. После Вамана-кармы в течение недели проводится Самсарджана-карма, затем сутки пациент отдыхает. После отдыха в течение трех дней проводят промасливание организма и еще три дня – процедуру лечебного прогревания и потения.

5. Виречана-карма проводится в течение трех, шести или девяти дней соответственно для минимальной, средней и максимальной продолжительности процедуры.

6. После Виречана-кармы в течение недели проводится Самсарджана-карма, затем сутки пациент отдыхает. Чарака пишет, что после Самсарджана-кармы в данном случае пациент должен отдыхать неделю.

7. Басти-карма проводится восемь, шестнадцать или тридцать дней соответственно для минимальной, средней и максимальной продолжительности процедуры.

8. После Басти-кармы в течение суток пациент отдыхает.

9. Насья-карма проводится в течение шести, четырех или двух дней соответственно для максимальной, средней и минимальной продолжительности процедуры.

10. После Насья-кармы в течение суток пациент отдыхает.

11. Рактамокшана (Джалоукавачарана) проводится в течение шести, восьми или двенадцати дней соответственно для минимальной, средней и максимальной продолжительности кровопускания.

12. Венесекция проводится разово.



Подготовка к проведению очищения организма

Знакомство врача с пациентом начинается с определения десяти показателей, от которых зависят интенсивность и продолжительность терапевтических или очистительных процедур, а также свойства, вид и дозировка необходимых для пациента лекарственных субстанций.

1. Доминирующая доша, или индивидуальная конституция пациента. В зависимости от индивидуальной конституции пациента врач делает выводы о наличии тех или иных дисбалансов в теле пациента, о возможных побочных явлениях, возникающих в ходе проведения тех или иных процедур, о предпочтительной диете, свойствах лекарственных субстанций, и т. д.

2. Пол. От пола зависит интенсивность и продолжительность процедур (женщинам процедуры назначают с меньшей интенсивностью, чем мужчинам), физиологические особенности проведения процедур и свойства назначаемых лекарственных субстанций (женщинам не назначают «мужские» препараты и наоборот).

3. Возраст пациента. От возраста зависят интенсивность и продолжительность процедур (максимальная интенсивность приходится на 20–50 лет), дозы лекарственных субстанций и препаратов, возможность назначения тех или иных препаратов (ядов, животных препаратов). Есть только детские препараты (Бала гутика, Кумаркальяна раса и др.), а есть препараты для взрослых (например, афродизиаки). Многие процедуры можно проводить только после семилетнего возраста, большинство болезней грудных детей лечатся через материнское молоко.

4. Гороскоп пациента, доминирующая планета в гороскопе. От гороскопа зависит выбор благоприятного времени для начала проведения тех или иных процедур, подбор лекарственных субстанций. Если врач не обладает достаточными астрологическими знаниями, пациент приносит на первый прием рекомендации астролога-профессионала.

5. Ментальная конституция. Ментальная конституция складывается под влиянием трех махагун – Саттвы, Раджаса и Тамаса – и характеризует психическое и психологическое состояние пациента. Некоторые психические отклонения являются препятствием к проведению тех или иных терапевти-

ческих или очистительных процедур. Активное влияние на ментальную конституцию могут оказывать мистическое воздействие и бхуты, или духи.

6. Сила организма. От силы и реактивности организма зависят выбор дозы препаратов, продолжительность процедуры, частота проведения процедур и длительность курса лечения или очищения организма.

7. Сила Агни и конституция кишечника. Сила Агни и конституция кишечника оказывают влияние на подбор адекватной дозы лекарственных препаратов и препаратов для очищения организма.

8. Привычки пациента, его профессия. Выяснение привычек пациента упростит выявление ментальной конституции и поможет установить причины возникновения дисбаланса Тридоша. При наличии некоторых вредных привычек, от которых пациент не хочет избавиться (например, употребление алкогольных напитков или наркотиков), процедуры очищения организма необходимо отложить. Большое значение оказывает и профессия пациента – если пациент работает в горячем цеху, он постоянно подвергается воздействию Питта-доши, если поет или бежит – Вата-доши, а если месит тесто – то Капха-доши.

9. Тип дисбаланса Тридоша. Тип дисбаланса доши, как и индивидуальная конституция пациента – основополагающий фактор в назначении терапевтических или очистительных процедур, лекарственных препаратов и диеты.

10. Климатическая зона, в которой живет пациент и время года. В зависимости от климата, в котором живет пациент, та или иная природная доша оказывает на него большее или меньшее влияние, тем самым несколько меняя индивидуальный, врожденный баланс дош в его организме. Если человек живет в дождливом и прохладном климате, врач должен учитывать дополнительное влияние Капха-доши, и т. д. Это касается и времени года, на которое планируется начало проведения той или иной процедуры. Если человек из влажного климата переезжает в сухой и жаркий, соответственно изменится и влияние природных дош – снизится влияние Капха-доши и возрастет воздействие Питта-доши.

Определив индивидуальную конституцию пациента, вид дисбаланса Тридоша, согласуясь с полом, возрастом и привычками человека, со временем года и местом жительства, можно приступать к проведению Пурвакармы – процедур, подготавливающих организм пациента к Панчакарме. Однако перед началом проведения полного очищения организма врачу необходимо



учесть некоторые, можно сказать, мистические факторы, которые могут отсрочить начало Пурвакармы, и, как следствие, Панчакармы. Эти факторы не учитываются в случае срочной врачебной необходимости к проведению той или иной процедуры.

1. Патологические факторы. Молодой врач должен отложить очищение организма и передать пациента более опытному специалисту, если налицо состояние глубочайшего дисбаланса Тридоша, кома, сепсис, неизлечимые заболевания, присутствуют фатальные симптомы.

2. Астрологические факторы. Очищение организма неблагоприятно начинать за неделю до и в течение недели после солнечного или лунного затмения, дней солнцестояния, солнцеворота, парада планет. Не рекомендуется начинать процедуру на растущей Луне (в первые три лунных дня), на одиннадцатый день полной и новой Луны, когда Солнце занимает последние градусы знака, когда на небе появляется комета. Процедуру не начинают, если имеется сильное влияние планеты-Мараки или зловредных планет, если на Лагне находятся Раху или Кету.

3. Мистические факторы. Категорически запрещается проводить очищение организма в случае вселения духов или болезней, вызванных порчей, ворожбой, колдовством или любыми другими мистическими факторами, а также гневом Господа¹. Лечение таких заболеваний должен заниматься специалист в Бхутавидье – аюрведической демонологии, или Атхарваведа Пандит. Процедуру необходимо отложить или даже отменить при наличии неблагоприятных примет и предзнаменований².

4. Экономические факторы. При недостаточном количестве препаратов процедуры лучше отложить. Препаратов должно быть с небольшим запасом, ведь масла имеют тенденцию проливаться, порошки просыпаться и т. д.

5. Сезонные факторы. В нашем климате очищение организма желательно начинать поздней осенью или ранней зимой.

Пациента надо предупредить о сроках проведения процедуры, возможных побочных эффектах, о распорядке дня и диете, которой необходимо придерживаться на всем протяжении очищения организма. Русский человек по своей природе не любит ограничений и лучше врача знает, что для

¹ К таким заболеваниям, например, относится проказа.

² См.: Аштанга Хридаям Самхита, 2.5 и 2.6.



него благоприятней съесть или выпить, какой препарат как принимать и когда ставить клизму, а когда – голодать, поэтому врач должен быть очень настойчив и тверд в своих указаниях и обязан изо дня в день контролировать своего подопечного. Аюрведические тексты утверждают, что если больной не слушает своего врача и не выполняет всех его предписаний, такого больного надо оставить, предварительно доведя все назначенные процедуры до конца.

Людам со слабой пищеварительной активностью и твердым по своей природе пищеварительным трактом перед началом проведения Пурвакармы и Панчакармы необходимо принимать топленое масло, приготовленное с солями и щелочными субстанциями для увеличения силы огня пищеварения и связывания Капха- и Вата-доши. Только после этого им следует пройти курс очищения организма.



Снеха-карма – промасливание

Наиболее важной и достаточно доступной процедурой Пурвакармы является полное промасливание организма, выполняемое посредством внутреннего приема и нанесения на тело пациента маслянистых препаратов, приготовленных на топленом масле, растительном масле, животном жире или костном мозге¹. Для отдельных пациентов она может доставлять некоторое беспокойство и даже вызывать дискомфорт, связанный с приемом внутрь жирных субстанций.

Основные положения

Главной целью промасливания организма является смачивание, промасливание вышедших из равновесия доша и нечистот, накопившихся в организме. Помимо подготовки к проведению Панчакарма-терапии, промасливание является специфической терапевтической процедурой, направленной на лечение болезней, вызванных дисбалансом Вата-доши. Регулярно проводимое промасливание укрепляет организм, способствует поднятию иммунитета, улучшению пищеварения, нормализации стула, укреплению памяти, омоложению организма и долголетию, делает кожу гладкой, упругой и шелковистой, разглаживает морщины.

Основными терапевтическими **показаниями** к проведению промасливания являются сухость в теле, Вата-конституция, половая слабость, некоторые болезни суставов, нервные болезни, анемические состояния, всевозможные дисбалансы Вата-доши, слабость тела, стрессы, страхи, беспокойства, невротические состояния, алкоголизм, наркомания, подготовка к проведению Панчакарма-терапии.

Противопоказания к проведению промасливания организма следующие: Капха-конституция, гиперсаливация, отравление, несварение, всевозможные дисбалансы Капха-доши, беременность, месячные, рвота, слабость после

¹ Прием двух последних субстанций не рекомендуется людям, стоящим на пути духовного прогресса, а также страдающим диабетом, кожными болезнями, болезнями сердца, печени и селезенки, психическими расстройствами.



физической нагрузки, потеря сознания, болезни желудочно-кишечного тракта, опухолевые процессы, водянка, ожирение, острая боль, дождливая погода, солнечные и лунные затмения, прием слабительного или в течение трех – пяти дней после постановки клизмы. Не рекомендуется проводить промасливание в очень жаркие или очень холодные дни, во время больших религиозных праздников.

Внутреннее промасливание организма подразделяется на две категории: промасливание без использования кулинарных носителей и промасливание с соблюдением специальной диеты. Если пациент может без затруднения переварить и усвоить необходимое количество лечебного масла, ему назначают питье масла без приема специальных кулинарных блюд. Если же пациент имеет постоянную физическую нагрузку, склонность к приему алкогольных напитков, не любит пить масло и имеет относительно слабую пищеварительную активность, питье масла сопровождается или заменяется приёмом всевозможных каш, сметаны, свежего жирного творога, молока, супов, бульонов и других маслянистых блюд. Дети, пожилые и ослабленные пациенты могут пить некоторое количество молока, мясного (чаще куриного) бульона, жидкой каши или йогурта с добавлением масла для промасливания организма, которое выполняется в течение одних суток.

Наружное промасливание выполняется как масляный массаж, масляные аппликации, промасливание стоп, промасливание головы, промасливание ушей и носа.

Субстанции для проведения промасливания организма

Огромное значение придается препаратам, посредством которых будет проводиться промасливание организма. В зависимости от способа применения препаратов, индивидуальной конституции пациента и его болезней, они очень сильно отличаются друг от друга.

В соответствии с аюрведическими текстами можно предложить следующую классификацию субстанций для проведения Снеха-кармы.

1. По происхождению. Выделяют четыре вида промасливающих субстанций – кунжутное масло, топленое масло, животный жир и костный мозг.

2. По виду. Субстанции для Снеха-кармы могут быть растительными и животными.



3. По действию. Субстанции могут быть: 1) питающими, выводящими излишки дош, шлаки и токсины и, 2) успокаивающими, балансирующими доша.

4. По способу применения. Субстанции могут быть для внутреннего и для наружного применения.

5. По количеству компонентов. Если для промасливания врач смешал два разных вида субстанций, полученный препарат относится к категории Ямака-снеха, если три разных вида субстанций – полученный препарат относится к категории Триврита-снеха, а если все четыре – Махан-снеха. Монокомпонентные субстанции используются реже.

6. По сочетанию с пищей. Масляные субстанции могут быть чистыми, а могут быть совместимыми с приемами пищи.

7. По способу приготовления. Субстанции для промасливания могут быть сильно обработанными термически, средне и очень незначительно.

8. По применяемой дозе. Масляные субстанции могут приниматься в максимальной, средней, минимальной и тестовой дозе.

9. По показаниям к применению. Субстанции могут быть общего и избирательного действия.

Травы, минеральные добавки и другие субстанции, которые можно использовать для проведения промасливания организма, должны обладать определенными гунами, или качествами, – быть маслянистыми, тяжелыми, холодными (охлаждающими), мягкими, водянистыми, чистыми, малоподвижными, медленными и проникающими, в отличие от иссушающих субстанций, которые должны быть легкими, сухими, грубыми, согревающими и т. д., то есть обладать противоположными качествами.

Аюрведические тексты выделяют два вида субстанций, используемых для проведения промасливания, – субстанции растительного и животного происхождения.

Маслянистые субстанции животного происхождения включают в себя топленое масло, жирное молоко и жирные молочные продукты, мускульный жир, нутряной жир и костномозговую массу. В категорию маслянистых субстанций растительного происхождения входят кунжутное, подсолнечное, оливковое и другие растительные масла. Топленое масло – наилучшее средство среди субстанций животного происхождения, а кунжутное масло – среди растительных субстанций.

Чарака называет чистое топленое масло¹ лучшим средством для проведения полного промасливания организма и рекомендует начинать промасливать пациента именно этим маслом. Это объясняется тем, что оно является идеальным носителем качеств субстанций, с которыми оно смешано, его сладким вкусом, отсутствием раздражения кожи при массаже или при принятии внутрь. Вагбхата считает, что оно может применяться с первых минут жизни человека. Заканчивают промасливание обычно чистым или сваренным с лекарственными травами кунжутным маслом². Несмотря на то что топленое масло является универсальным средством для проведения промасливания, иногда, в зависимости от времени года, жирная субстанция, используемая для промасливания организма, может меняться. Зимой и весной для внутреннего промасливания организма в некоторых случаях может использоваться жир или костномозговая масса, осенью – таила, но летом – только топленое масло. Если лето выдалось очень жарким, растительные масла для проведения промасливания не назначают.

Для проведения внутреннего промасливания организма в случае наличия дисбалансов Питта-доши рекомендуется чистое топленое масло, в случае дисбалансов Вата-доши – топленое масло, смешанное с солью, а в случае дисбалансов Капха-доши – топленое масло, приготовленное с Трикату³ или ячменным пеплом. Чаще всего топленое масло используется тем, кто стремится к укреплению памяти, развитию интеллекта, нормализации пищеварительной активности организма. Кунжутное масло назначается при наличии глистных инвазий, гайморитах, синуситах, дисбалансах Капха-доши и при плотном по своей природе кишечнике. Таила способствует появлению легкости в теле. Животный жир используют при болезнях суставов, костей, кишечника, пролапсах, болезнях головы и ушей.

В зависимости от вторичных целей промасливания (промасливание с рвотным, слабительным, мочегонным, потогонным или другим терапевтическим эффектом) Сушрута рекомендует использовать такие монокомпонентные таилы, как касторовое масло, масло симплокоса кистевидного, балиоспермума горного, кротона слабительного (для достижения послабляющего эффекта), тыквенное масло, огуречное масло, масло дыни (для достижения

¹ Гхрита.

² Таила.

³ Смесь порошка длинного перца, черного перца и имбиря 1:1:1.

мочегонного эффекта), масло горькуши, масло холархены противодизентерийной и масло рандии горькой (для достижения рвотного эффекта).

Если у пациента высокая пищеварительная активность, болезни, вызванные дисбалансом Вата-доши, или по усмотрению аюрведического врача, можно назначать к применению не чистое, а приготовленное с лекарственными растениями, минералами и другими субстанциями лечебное топленое масло. Например, Трипхала гхрита принимается в случаях болезней глаз и в качестве расаяны, Пхала гхрита при женских болезнях, Маха Тикта гхрита – при кожных болезнях, Кальяна гхрита – при спастическом синдроме, эпилепсии и т. д.

Для проведения масляного массажа и других процедур, относящихся к наружному промасливанию тела, чаще используются многокомпонентные тайлы или чистое кунжутное, касторовое или любое другое масло.

Очень часто приходится использовать теплые или подогретые масла. Категорически запрещается нагревать готовые аюрведические масла выше шестидесяти градусов!

В домашних условиях для промасливания организма можно использовать чистое топленое масло, которое не должно содержать никаких добавок или консервантов. По возможности, готовить топленое масло лучше самостоятельно.

Внутреннее и наружное промасливание

Процедуру промасливания организма можно разделить на две части – на внутреннее и наружное. Внутреннее промасливание представляет собой оральный или ректальный прием той или иной масляной субстанции, а наружное – масляный массаж.

Внутреннее промасливание организма

Процедура внутреннего промасливания организма на первый взгляд кажется сложной, неприятной и травматичной для пациента. Это не совсем правильный подход – без проведения промасливания невозможно начать полное очищение организма, поэтому пациента надо убедить в его необходимости и незаменимости. Некоторые врачи приспособились перед приемом масла давать пациенту полоскания или жевательные пасты, притупляющие

вкусовую чувствительность языка, но этого делать не стоит, ведь действие лекарства во многом зависит от его вкуса.

Направленность процедуры внутреннего промасливания организма во многом зависит от дозы выпиваемого масла. Минимальная доза способствует увеличению аппетита, немного питает тело, является легким афродизиаком и полезна в случае неглубокого дисбаланса Тридоша. Средняя доза является общеукрепляющим, питающим и промасливающим организм средством. Максимальная доза масла хороша при кожных заболеваниях, метеоризме, судорогах и спазмах, а также при некоторых мистических болезнях.

Проведение процедуры внутреннего промасливания организма

После проведения соответствующих обрядов и ритуалов, после получения благословения брахманов и поклонения Божествам, как только солнце поднялось над горизонтом или перед его заходом можно приступить к проведению промасливания организма.

Обычно промасливание организма проводят в теплое время года, однако, при наличии тех или иных медицинских показаний, процедура может проводиться круглогодично. Если человек пьет масло ради достижения лоска, упругости и общего укрепления здоровья, процедуру промасливания организма проводят в зимнее время. Разовое питье масла также дает неплохие результаты.

Если у пациента наблюдаются заболевания, вызванные дисбалансом Вата-или Питта-доши, а также в случае проведения промасливания в летние месяцы, масло пьют поздно вечером, а если пациент страдает дисбалансами Капха-доши или если промасливание проводится в зимнее время, масло пьют утром или днем, когда светит солнце. Эти правила не соблюдают только при наличии острых заболеваний. В этом случае врач должен самостоятельно решать, когда, в какой дозе и какой препарат надо назначить.

Если пациент страдает дисбалансом Капха-доши, имеет тучное тело или склонность к возбуждению Капха-доши, несколько раз за время промасливания ему необходимо назначить прием иссушающих субстанций во избежание усиления дисбаланса этой доши и побочных явлений, связанных с проведением процедуры.

Подготовкой к промасливанию является заблаговременный (за три-четыре дня) прием легкой, жидкой, маслянистой и очень свежей пищи. Пища



должна полностью перевариваться, не вызывая метеоризма, запоров или диареи.

Прием масла ради балансирования доши и промасливания организма выполняется вместо обычного приема пищи на голодный желудок, а прием масла ради нормализации стула – утром, когда принятая вечером пища успела перевариться.

Пациенты с мягким и средним по своей природе кишечником в соответствии с указаниями Сушруты и Шарангадхары должны пить гхриту ранним утром, при появлении первых лучей солнца на горизонте. После приема масла необходимо прополоскать рот теплой водой, немного отдохнуть и приступить к выполнению своих ежедневных обязанностей. Если во время питья масла пациент жалуется на сильную жажду, он может пить теплую воду – понемногу и через равные промежутки времени. Если это не помогает, на грудь можно нанести охлаждающую пасту – камфарную или сандаловую.

Если пациент жалуется на отвращение при виде или обонянии масла, он может пить его с закрытыми глазами и зажатым носом.

Промасливание может проводиться до, во время или после приема пищи. До еды промасливание рекомендуется в случае присутствия болезней нижней части тела, во время еды – болезней средней части тела, а во время и после еды – при наличии болезней верхней части тела или всего организма.

Промасливание проводится с постоянным ежедневным увеличением дозы масла на прием. В результате достигается практически шестикратное увеличение дозы выпиваемого масла.

После семи-девятидневного промасливания питье гхриты входит в привычку, и эффект процедуры нивелируется, поэтому более продолжительное промасливание теряет всякий смысл.

По истечении срока проведения процедуры пациент должен выждать три дня и принять мягкое слабительное. Через два дня после слабительного (когда произойдет накопление Капха-доши в кишечнике) ставится очистительная клизма.

Если промасливание проводится как подготовка к Панчакарма-терапии, масло пьют минимум три (пациенты с мягким по своей природе кишечником) и максимум семь дней (пациенты с плотным по своей природе кишечником).

Сушрута предлагает тест, направленный на то, чтобы определить, переварилось ли выпитое масло или нет. Если врач сомневается, переварилось ли



масло, он должен попросить пациента выпить немного горячей воды. Если отрыжка будет с запахом и привкусом масла, – оно еще не успело перевариться, а если отрыжка будет «чистая», значит, масло переварилось полностью.

За день до начала и во время проведения промасливания организма назначается прием жидкой, маслянистой и горячей пищи. Питание должно быть очень сбалансированным. Возбраняется прием сухой, тяжелой, холодной и необычной пищи. Категорически запрещается одновременный прием несовместимых между собой компонентов масла и продуктов питания. Это может привести к закупорке пранических каналов и общему отравлению организма. Для запивания разрешается использовать исключительно горячую воду. В случае же приема тайлы пить можно жидкие супы¹, а в случае приема жира или костномозговой массы – жидкую кашу. Нарушение питьевого режима или питье холодной воды также вызовет отравление организма, усугубит дисбаланс Тридоша и выработку токсинов (амы).

Длительность и интенсивность процедуры

Одним из наиболее важных аспектов в проведении промасливания являются правильный подбор дозы гхриты или тайлы и выбор длительности процедуры.

Длительность промасливания определяется в зависимости от типа кишечника и индивидуальной конституции пациента. В случае Вата-конституции делается максимальное промасливание, в случае Питта-конституции – среднее, а в случае Капха-конституции – минимальное. Далхана пишет, что при мягкой природе кишечника промасливание проводится в течение трех дней, при средней природе кишечника – в течение пяти дней, а при плотной природе кишечника – в течение недели. Джеджджата уточняет, что при очень мягкой природе кишечника промасливание проводят только один день, при в меру мягкой природе кишечника – в течение трех дней, при в меру плотной природе кишечника – в течение восьми дней, при очень плотной природе кишечника – в течение девяти дней, при средне-мягкой природе кишечника – в течение пяти дней, а при средне-плотной природе кишечника – в течение недели (см. табл. 2).

¹ За исключением Бхаллатака тайлы и Туварака тайлы – масел *Semecarpus anacardium* и *Hydrocarpus laurifolia*. В этих случаях для питья (запивания) используется только холодная вода.

Шарангадхара рекомендует пить масло три, четыре, пять, шесть или семь дней подряд.

Максимальная доза гхриты или таилы, назначаемая для внутреннего промасливания организма, соответствует количеству масла, перевариваемому пациентом за двадцать четыре часа, средняя доза – за двенадцать часов, а минимальная – за шесть часов. Несмотря на вышеперечисленные дозировки, современные врачи обычно назначают усредненные дозы промасливающих субстанций для пациентов Вата-, Питта- или Капха-конституции соответственно.

При проведении промасливания стоит учитывать и время года, зная, что летом доза гхриты или таилы может быть чуть меньше, чем зимой.

Помимо определения этих, относительно общих, показателей, все без исключения авторы рекомендуют проводить индивидуальное предварительное тестирование, заключающееся в разовом приеме небольшого (20–25 г) количества гхриты и наблюдении за временем переваривания этой дозы. Последующая доза выбирается путем простого математического вычисления. Данное тестирование способствует не только правильному выбору оптимальной дозы гхриты или таилы, но и помогает обезопасить процесс промасливания и избежать осложнений и побочных явлений, часто возникающих при неправильном (избыточном или недостаточном) проведении процедуры.

Симптомы успешного промасливания

Существует целый ряд симптомов, характеризующих окончание процесса переваривания каждой порции выпитого масла. Если в течение некоторого времени после приема масла может возникнуть головная боль, беспокойство, гиперсаливация, головокружение, обморочное состояние, быстрая утомляемость, усталость, раздражительность, жажда, изжога и другие неприятные состояния, то после его переваривания они должны исчезнуть, а на их место должны прийти легкость в теле, здоровый аппетит, бодрость и хорошее настроение.

Вагбхата пишет, что движение Вата-доши в нижнюю часть тела, сильный огонь пищеварения, разрушение каловых камней и маслянистый кал, отвращение к жирным субстанциям и небольшое истощение – симптомы правильно проведенной процедуры.



Если промасливание проводится правильно, уже в процессе его проведения у пациента исчезает метеоризм, нормализуется пищеварительная активность, стул становится мягким и маслянистым.

После завершения процедуры промасливания, в случае ее успешного проведения, исчезают или уменьшаются дисбалансы Вата-доши, появляется неприятие жирных субстанций, мягкость, гибкость и легкость тела, стул становится маслянистым, с видимыми частицами жира, возникает некоторая сонливость, кожа становится маслянистой, упругой и эластичной, усиливается пищеварительная активность.

Побочные явления и возможные осложнения

Есть одно неписаное правило, которое гласит, что, если во время промасливания организма возникают те или иные побочные явления и всевозможные осложнения, проведение процедуры приостанавливают и назначают прием иссушающих и пищеварительных субстанций и лекарственных препаратов. Промасливание возобновляют не раньше чем через десять дней их приема. Побочные явления и осложнения, связанные с проведением этой процедуры, могут возникать как по вине врача (неправильно подобранные лекарственные и маслянистые субстанции, слишком большая или недостаточная доза масла и продолжительность процедуры, наличие у пациента неучтенных противопоказаний и т. д.), так и пациента (несоблюдение режима дня и диеты, сокрытие того или иного диагноза).

При нарушении пациентом режима дня и диеты обычно возникают слабость, головокружение, нарушения стула, потеря аппетита. Эти симптомы регулируются исключительно правильным режимом дня и диетой. При нарушении пациентом распорядка дня стоит поставить под сомнение необходимость проведения дальнейших процедур.

Все побочные явления и осложнения можно разделить на две группы – на острые и хронические.

К острым симптомам относятся несварение, жажда, желтуха, жар, лихорадочное состояние, анорексия, боли в желудке и кишечнике, тошнота и т. д. На ранней стадии возникновения эти симптомы проходят от приема горячей воды. Помимо этого можно использовать Шанкха бати, Шанкха бхашму, Сутшекхара расу и другие препараты.

К хроническим симптомам относятся кожные болезни, одышка, всевозможные анемические состояния, хронические болезни желудочно-кишечного тракта и другие заболевания. Лечение в этом случае назначается соответствующее возникшему дисбалансу.

Зачастую после питья гхриты возникает разжижение стула. Это указывает на очень мягкую природу кишечника пациента. В этом случае в каждую порцию масла рекомендуется добавлять небольшое количество лимонного сока, а процедуру проводить строго с учетом конституции кишечника.

Некомфортные состояния, говорящие о неправильно проводимом промасливании организма, могут проявляться уже с первых дней процедуры. Если случается, что выпитая доза масла не переваривается или переваривается с появлением метеоризма (это происходит по причине принятия завышенной дозы масла), надлежит вызвать рвоту, предварительно выпив достаточное количество горячей воды. Через некоторое время необходимо снова выпить масло, но в несколько меньшей дозе. Если есть сомнения по поводу интенсивности переваривания выпитой порции масла, можно выпить горячей воды, которая подстегнет процесс пищеварения. Если пациент жалуется на жажду после приема масла, он должен попить горячей воды; если это не помогает, после питья горячей воды надлежит вызвать рвоту.

В случае принятия избыточной дозы масла и избыточного промасливания организма пациент жалуется на гиперсаливацию, пожелтение кожных покровов и склер, тяжесть и скованность тела, головокружение и головную боль, боли в правом подреберье, тошноту, рвоту, анорексию, потерю сознания, иногда на патологическую жажду. Увеличиваются печень и селезенка, резко снижается пищеварительная активность, появляется одышка. Для устранения этих симптомов назначается комплекс пищеварительных и поддерживающих печень препаратов (Арогьявардхини бати, Якрита бати и др.), а также ингаляции дымом лекарственных трав. Если эти симптомы не возникают, но пациент чувствует, что доза масла была слишком велика, можно вызвать рвоту, предварительно дав выпить пациенту горячей воды.

В случае недостаточного промасливания стул остается сухим, пациент жалуется на метеоризм, головокружение, слабость, появление геморроя, пролапса прямой кишки, быструю утомляемость, скованность. Тело оста-

ется сухим и негибким. Могут возникать и другие симптомы, противоположные симптомам, описанным в главе о правильно проведенном промасливании.

В случае использования неподходящих субстанций для промасливания больной жалуется на спазмы кишечника, геморрой, боли в теле, слабость, изжогу, жжение в теле, беспокойство, потерю сознания, рвоту, тошноту, очень частые позывы к дефекации, кожный зуд, кожные высыпания, запоздалое пищеварение, сильное выпадение волос. Вата-доша выходит из состояния равновесия, возникают симптомы, свойственные ее дисбалансам. В этом случае назначаются препараты, балансирующие Вата-дошу, а при наличии повреждений кожи – мази или пасты.

Если доза масляных субстанций подобрана неправильно, выбрано неподходящее время для проведения процедуры или назначена неподходящая диета, пациент жалуется на сонливость, слабость, одышку, отечность. Для устранения этих симптомов назначают лечебное голодание, процедуры прогревания и потения, прием (не масляного) слабительного.

Вагбхата пишет (А.Х.1.16.32–34): «Принятие масла в неправильной дозе и в неподходящее время, прием неправильно подобранного масла, принятие несоответствующей пищи и деятельности во время промасливания ведет к потере сознания, возникновению водянки, геморроя, ступора, икоты, лепры (и других кожных болезней), жара, тошноты, болей в животе, газов, головокружения и т. д. Голод, жажда, лечебная рвота, пранаяма, прием сухой пищи, иссушающего питья и препаратов, обладающих свойством иссушать тело, прием ферментированного топленого масла, йогурта, меда, ячменя, длинного перца, терминалии хебулы, Трипхалы, коровьей мочи, бальзамодендрона млечного, гречки ямчатой, ежовника хлебного и других субстанций, прописанных для каждого дисбаланса в отдельности, – все это методы нормализации нарушений, возникших от неправильного применения масляных субстанций».

Обычно большинство симптомов неправильно проведенного промасливания исчезают в течение одной-двух недель без каких-либо экстренных терапевтических мероприятий, однако некоторые могут принять хроническое течение, и для избавления от них необходима консультация высококвалифицированного специалиста. К таким симптомам относятся кожные высыпания (особенно аллергического характера), изжога, анемия, геморрой и другие патологические состояния.



Наружное промасливание организма

Наружное промасливание организма может назначаться не только как элемент Пурвакармы, но и как самостоятельная косметическая, терапевтическая или общеукрепляющая процедура.

Проведение процедуры наружного промасливания организма

Наружное промасливание организма бывает тринадцати видов:

1. **Абхьянга** – масляный массаж всего тела. Абхьянга бывает лечебная, промасливающая и профилактическая. В зависимости от целей процедуры и дисбаланса Тридоша выбирается интенсивность и продолжительность процедуры. При дисбалансах Вата-доши она должна быть максимальной, а при дисбалансах Капха-доши – минимальной. В случае глубокого дисбаланса Капха-доши и при несварении Абхьянга противопоказана.

Массажные движения выполняются сверху вниз – от головы к стопам со средней или легкой интенсивностью. Обычно процедуру проводят от двух до четырех массажистов.

Для массажа головы можно использовать Бхрингараджа таилу, Чандана-ди таилу, Чанданабалалакшади таилу и др. Масло для тела выбирается в зависимости от дисбаланса доши. При наличии дисбаланса Вата-доши лучше использовать Нарайана или Маханарайана таилы, при дисбалансе Питта-доши подойдет Кширабала таила, а при дисбалансах Капха-доши – Сахачаради таила.

Средняя продолжительность процедуры – около полутора часов; некоторые врачи рекомендуют делать абхьянгу от сорока до семидесяти минут, но эту продолжительность массажа лучше назначать при необходимости в проведении процедуры минимальной и средней интенсивности. Если массаж делают несколько массажистов, продолжительность процедуры уменьшается. Процедуру проводят в течение одной, двух, трех, реже – четырех недель. Если абхьянга выполняется для омоложения организма, можно проводить до шести-семи двухнедельных курсов в год.

2. **Мардана** – глубокий масляный массаж всего тела. Массажные движения выполняются сверху вниз – от головы к стопам с большой интенсивностью.

3. **Унмардана** – глубокий масляный массаж всего тела. Массажные движения выполняются снизу вверх – от стоп к голове с большой интенсивностью.

4. **Удвартхана** – интенсивный масляный массаж, который проводят против роста волос. Удвартхана способствует очищению кожных пор и чаще всего применяется для лечения дисбалансов Бхраджака Агни¹, улучшения структуры и омоложения кожи, разглаживания морщин. Чаще всего эту процедуру проходят женщины. Продолжительность массажа – чуть больше часа.

5. **Падагхата** – масляный массаж стоп. Выполняется как общеукрепляющая, промасливающая или терапевтическая процедура. При болезнях глаз проводят падагхату с Трипхала-гхритой, при болезнях суставов пальцев стопы – с Нарайана тайлой, при нервной слабости – с Джатамамси гхритой, и т. д.

6. **Лепа** – промасливание с помощью аппликации маслянистых паст. Лепа бывает трех видов – *пралепа* (аппликация охлаждающих и жидких паст), *прадеха* (аппликация жирных густых паст, которые могут быть как охлаждающими, так и согревающими) и *алепа* (аппликация паст промежуточной консистенции). Пасты могут накладываться на все тело или на отдельные части. В основном, применяется при дисбалансах Питта- и Капха-дош.

7. **Паришека** – промасливание посредством нанесения на тело маслянистых субстанций или молока. Процедура аналогична южноиндийской Каясеке.

8. **Самвахана** – нанесение на тело масла очень нежными прикосновениями, вызывающими некоторые приятные ощущения. Зачастую в лечебное масло для изменения запаха капают ароматические масла, по действию соответствующие цели проведения процедуры.

9. **Гандуша** – промасливание полости рта. Процедура назначается при болезнях десен, нёба и языка.

10. **Мурдха тайла** – промасливание головы. Эта процедура аналогична южноиндийской Широласти, Широсеке и Широ Пичху.

11. **Акши гарпана** – промасливание глаз. Для этой процедуры используются только гхриты – препараты, приготовленные на топленом масле.

12. **Карнапурана** – промасливание ушей. Обычно эта процедура заключается в масляном массаже ушных раковин, но при особых показаниях (снижение слуха, болезни ушей и т. д.) лечебное масло закапывают в уши.

¹ Субдоша Питта-доши, придающая цвет, блеск и эластичность коже.



13. **Авагахана** – промасливание в ванне с маслом или молоком. В настоящее время процедура назначается достаточно редко ввиду большого расхода лекарства.

Все эти виды наружного промасливания организма можно разделить на три большие группы:

1. *Частичный массаж*. Если нет тех или иных медицинских показаний, при частичном массаже отдается предпочтение стопам, ладоням и ушным раковинам пациента. Назначается, если пациент страдает от дисбаланса Капха-доши или имеет Капха-конституцию. Может выполняться как общеукрепляющий самомассаж два раза в день – утром и перед сном. В некоторых случаях (облысение, ранняя седина, ломкость и сухость волос) проводится масляный массаж головы.

2. *Масляные аппликации*. Процедура масляных аппликаций напоминает постановку компрессов или припарок. Масляные аппликации могут ставиться на все тело или на те или иные его части. Перед проведением процедуры масло немного подогревают.

3. *Полный массаж*. При полном массаже происходит промасливание всего тела человека. Массаж, в зависимости от показаний, делается или мягко и поверхностно, мягко и глубоко, или интенсивно и глубоко, но без использования силовых приемов. Костоправство и спортивный массаж здесь неуместны – массаж не должен вызывать дисбаланса Вата-доши. Если пациент – женщина, массаж делается сверху вниз, от головы к ягодицам, а если мужчина – снизу вверх. Если пациент страдает гипертонической болезнью, то массаж делается очень мягко и по направлению вниз, а если он гипотоник, – достаточно сильно и по направлению вверх. Массаж рук во всех случаях выполняется от плеча к ладони, а ног – от таза к стопе. Не оставляется без внимания и волосистая часть головы. Очень часто полный массаж делают два-три врача одновременно. Полный масляный массаж можно начинать уже с младенческого возраста, однако для этого требуются специальные навыки врача и определенные детские лечебные масла. Обычно процедуру проводят несколько массажистов.

Масла для промасливающего массажа должно быть очень много – руки массажиста буквально скользят по телу пациента. На взрослого человека среднего роста и среднего веса за одну процедуру полного массажа уходит около 400–500 мл масла. Чаще всего для проведения наружного промасливания используются тайлы – как моно-, так и многокомпонентные.



Длительность и интенсивность процедуры подбирается в зависимости от индивидуальной конституции пациента, его пола и возраста. В среднем полный массаж взрослому человеку делается в течение полутора часов (если выполняется одним врачом).

Симптомы успешного промасливания

Если процедура наружного промасливания проведена правильно, пациент может чувствовать или легкую усталость и истому, или прилив бодрости и энергии. Кожа становится мягкой, гладкой, шелковистой и блестящей, разглаживаются морщины, исчезают щелчки и боли в суставах, иногда может появиться отвращение к маслу и жирной пище. В глазах можно заметить характерный блеск. Исчезает метеоризм, кал может стать маслянистым.

Побочные явления и возможные осложнения

При проведении этой процедуры побочные явления возникают достаточно редко. Обычно они являются следствием неправильного или слишком интенсивного массажа. При проведении процедуры с недостаточной силой побочные явления и осложнения не возникают.

Если лекарственные субстанции для проведения промасливания подобраны неправильно, у пациента возможны кожные заболевания, жжение, покраснение или зуд кожи, боли в суставах, аллергические реакции, слабость, тошнота, рвота, головокружение. В этом случае процедуру прерывают, и врач пересматривает свои назначения. Процедуру возобновляют только после исчезновения симптомов. Лечение зависит от типа дисбаланса.

Если процедура проведена слишком интенсивно, пациент жалуется на мышечные боли, боли в суставах, усталость, слабость, головокружение, повышенное артериальное и внутричерепное давление. Могут проявиться и другие симптомы дисбаланса Вата-доши. Лечение – ванна с декоктом лекарственных трав, балансирующих Вата-дошу, при гипертонии – прием Расагандха бати или Джатамамси чурны. Процедуру прекращают до исчезновения перечисленных выше симптомов.



Режим дня после завершения промасливания организма

После проведения промасливания пациент в течение некоторого времени должен соблюдать определенный режим дня, способствующий закреплению эффекта от процедуры и предотвращению дисбаланса Тридоша. В идеале Пурвакарма и Панчакарма проводятся в госпитале или в санатории, но в случае самостоятельного очищения организма необходимо придерживаться следующих правил:

1. Ранний подъем – на восходе солнца, ранний отбой.
2. Обязательное омовение – утром и перед сном.
3. Сон только в ночное время суток.
4. Моцион по первому позыву организма.
5. Избегать физической и эмоциональной нагрузки.
6. Находиться на свежем воздухе, но избегать сквозняков.
7. Избегать переохлаждения, перегрева и прямых солнечных лучей.
8. Избегать долгих разговоров, пения, шума, громкой музыки.
9. Избегать курения и других интоксикаций.
10. Избегать сексуальных взаимоотношений.

Режим питания остается таким же, как и во время проведения промасливания. Категорически запрещается старая, сухая и жареная пища, а также продукты, способствующие появлению запора. Для питья используется только теплая кипяченая вода. На ночь можно пить горячее обезжиренное молоко с добавлением шафрана, куркумы, корицы или имбиря.

Указанный режим рекомендуется соблюдать в течение полутора-двух недель после проведения промасливания, если оно не является Пурвакармой.



Сведа-карма – прогревание и потение

После проведения промасливания в рамках подготовки к полному очищению организма пациенту назначают процедуру лечебного прогревания и потения, заключающуюся в выведении токсинов и шлаков через поры кожи. Некоторые древние мудрецы (например, Чарака) относят лечебное прогревание и потение не только к Пурвакарме, но и выделяют их в самостоятельный, независимый терапевтический метод, используемый при достаточном числе заболеваний, в том числе связанных с дисбалансом Вата- и Капха-дош, с нарушением потоотделения и кожного дыхания. Помимо грубого физического очищения прогревание и потение способствуют очищению кожных пор, мельчайших энергетических каналов и марма-точек.

Основные положения

Основной целью лечебного прогревания и потения является удаление из организма холода и тяжести, а также придание телу гибкости и подвижности. Лечебное прогревание и потение, проводимое после промасливания организма, способствуют нормализации процессов образования и выведения нечистот, особенно мочи. Промасливание способствует увлажнению всех нечистот и шлаков, локализующихся в пранических каналах, сосудах, полостях, кишечнике и других органах, системах органов и в тканях, а лечебное прогревание и потение помогают их дальнейшему разжижению и перемещению в кишечник. Нечистоты, шлаки и токсины, скопившиеся в коже и в подкожной клетчатке, сразу выводятся за пределы организма.

Основными **показаниями** к проведению лечебного прогревания и потения, помимо подготовки к Панчакарма-терапии, являются частые простудные заболевания, астма, бронхиты, першение в горле, икота, снижение пищеварения, скопление холода в теле, боли в шее, головные боли и головокружение, боли в теле и в конечностях, артриты, нарушение мочеобразования, нарушение сперматогенеза, гемиплегия. Лечебное прогревание и потение назначаются как самостоятельные методы лечения в случае некоторых кожных болезней, вызванных дисбалансом Вата-доши, болезней дыхатель-



ной системы, при начальных стадиях почечных заболеваний, при болезнях головы и ушей, параличах.

Противопоказания к проведению лечебного прогревания и потения следующие: беременность, месячные, диарея, хронический запор, патологическая жажда, анорексия, отравление, лепра, диабет, пневмония, геморрагический диатез, очень сильное ожирение, болезни печени, кровотечения, болезни крови и лимфы, коматозные состояния, алкоголизм, опухолевые процессы, венерические заболевания. Не рекомендуется проводить прогревание и потение в пасмурный или дождливый день, во время лунного или солнечного затмения.

Лечебное прогревание не делают в области сердца, на половых органах, сосках молочных желез, в паху и на глазах.

Если процедура лечебного прогревания и потения проводится в рамках Пурвакармы, то ее проводят разово, а если как самостоятельную терапевтическую процедуру, то ее продолжительность зависит от индивидуальной конституции пациента, дисбаланса Тридоша, сезона и т. д.

Виды прогревания и потения

Все виды прогревания и потения можно разделить на две большие категории: процедуры, проводимые с использованием огня, и процедуры, проводимые без использования огня.

Вагбхата выделяет четыре вида процедур прогревания и потения (А.Х.1.17.1): простое прогревание, припарки, прогревание горячим паром и горячие ванны.

Тапа-сведа – простое прогревание. Его можно проводить с помощью нагретых металлических пластин, горячих камней или просто наложением горячих рук.

Упана-сведа – постановка припарок. Припарки готовятся из корня аира болотного, кедра гималайского, дрожжей, горчичника пахучего и т. д., всех видов бобовых, субстанций, имеющих приятный запах, корней клещевины обыкновенной и сыти круглой. Каждая из перечисленных субстанций в случае увеличении Вата-доши смешивается с большим количеством соли, масел, уксуса, сливочного масла или молока. При совместном увеличении Вата-



и Капха-дош используются базилик обыкновенный, раувольфия змеиная, майоран, эмбелия ребес, ипомея почколистная, а при одновременном увеличении Вата- и Питта-дош – бамбук, сфаэрантус индийский, фисташки цельнокрайные, тиносфора сердцелистная. Эта припарка называется *Сальвана* и может использоваться достаточно регулярно. После наложения припарки тело должно быть перебинтовано мягкой кожей, не имеющей дурного запаха и хорошо промасленной. Если нет возможности наложить кожаную повязку, то вполне подойдут листья растений, уравнивающих Вата-дошу, шелковая или шерстяная перевязь.

Если припарка наложена на ночь, то утром она должна быть снята, а если утром, то должна быть снята вечером.

Ущма-сведа – прогревание горячим паром. Процедура проводится аналогично Нади-сведе (см. ниже).

Драва-сведа – прогревание с помощью горячих отваров лекарственных субстанций. Согревающий отвар готовится из листьев клещевины, базилика, бамбузы тростниковидной, калотропа процера, калозантеса индийского, сандала белого, васы лекарственной, понгамии голой, моринги птичье семя, цезальпинии гребневой, почечного чая, дасамулы. Он смешивается с маслами, пивом, ферментативными инфузиями, водой или молоком в зависимости от вовлеченной в дисбаланс доши. Отвар наливают в чайник, а из него медленно льют на больной участок тела.

При дисбалансах Вата-доши отвар можно наливать в тазик, в который сажают больного. Этот метод применяется при геморрое, дизурии и других заболеваниях.

Прогревание и потение, проводимые с использованием огня

Чарака (Ч.С.1.14) выделяет тринадцать видов прогревания и потения, проводимых с использованием огня.

Санкара-сведа – одна из наиболее распространенных процедур прогревания и потения с использованием огня. Чаще всего Санкара-сведа ассоциируется с южноиндийской процедурой Навара-Кхизи, иначе называемой Пиндасведа.



Санкара-сведа бывает двух видов – масляная и безмасляная, или сухая.

Если потение вызывается посредством массажа с использованием мешочков с горячей пастой или кашицей кунжутных семечек, черного или турецкого горошка, маша, риса или пшеницы, смешанной с топленным, кунжутным или касторовым маслом, рисовым или гороховым пудингом, кашей из риса и маша, оно относится к масляной (Снигхда) Санкара-сведе и чаще всего назначается для лечения всевозможных дисбалансов Вата-доши.

Если потение вызывается посредством массажа или аппликацией мешочков с горячим коровьим навозом, пометом свиньи, овцы, верблюда, буйвола или слона, ячменными зернами, песком, солью, мелкими камешками, медными или железными опилками, оно относится к сухой (Рукша) Санкара-сведе и чаще всего назначается для лечения дисбалансов Капха-доши.

Прастара-сведа заключается в лежании на каменном полу, на который налито достаточное количество горячего пудинга, приготовленного из риса, ячменя, пшеницы, маша, турецкого горошка или тур-дала.

Перед проведением процедуры пол тщательно моют, на чистый пол накладывают комфортно горячий пудинг. Высота слоя должна быть около пяти сантиметров. Пудинг накрывают тканью, свежими листьями клещевины, тонким ковриком, сделанным из травы куша¹, или листьями растений, балансирующих Вата-дошу. Пациент ложится на эту импровизированную кровать, его укрывают чистой простынкой. Продолжительность процедуры около получаса, продолжительность курса – около двух недель. Прастара-сведа назначается при болях в спине, в тазобедренных суставах, люмбаго, нарушении подвижности в суставах и других аналогичных дисбалансах Вата-доши.

Нади-сведа и Бхаспа-сведа. Локальное прогревание частей тела пациента с помощью пара называется Нади-сведа. Паровое прогревание всего тела называется Бхаспа-сведа. Нади-сведа – достаточно распространенный терапевтический метод, напоминающий современное физиотерапевтическое прогревание. Классическая Нади-сведа выполнялась посредством специального аппарата (см. рис. 2), называемого Нади-сведа-кумбха.

Лекарство для Нади-сведы готовят следующим образом: в соответствии с дисбалансом Тридоша и индивидуальной конституцией пациента врач под-

¹ Eragrostis cynosuroides.

бирает смесь лекарственных субстанций, тщательно ее перемалывает, добавляет молоко, коровью мочу, соль, кунжутное семя и рис, перемешивает и помещает в нижний горшок, где полученная лекарственная смесь кипит с образованием лечебного пара.

Пациент ложится на таила-дрони, и ему делают средней силы масляный массаж с Маханарайана тайлой, Бала тайлой или другим аюрведическим маслом. Когда смесь в нижнем горшке закипела и из раструба пошел пар, раструб прикладывают к еще раз смазанным маслом частям тела. Во время проведения процедуры необходимо следить, чтобы чрезмерно горячий пар не вызвал ожогов.

Процедура назначается при дисбалансах Вата-доши, сопровождающихся болью и спазмами. Продолжительность процедуры около получаса, длительность курса – около двух недель.

Паришека-сведа – прогревание пациента путем обливания горячими, но не обжигающими отварами лекарственных субстанций. Для этой процедуры из большого круглодонного глиняного кувшина посредством пробивания в его дне множества маленьких отверстий делается импровизированный душ – кувшин подвешивается на высоте человеческого роста, и помощник врача наливает в него подогретый до необходимой температуры отвар или настой балансирующих Вата- и Капха-доши лекарственных растений.

Процедура назначается для лечения дисбалансов Вата-доши и совместных дисбалансов Вата- и Капха-дош. Продолжительность процедуры – от десяти минут до получаса, в зависимости от интенсивности дисбаланса, длительность курса – около двух недель.

Авагаха-сведа – прогревание и потение в ванне, приготовленной с горячим, но не обжигающим тело отваром лекарственных субстанций. Перед проведением процедуры пациента мажут аюрведическим маслом или гхритой, лечебным топленым маслом, в зависимости от дисбаланса Тридоша. Лежать в ванне надо таким образом, чтобы вода доходила до шеи.

Для приготовления отвара чаще всего используют Дасамулу, Махаманджистади, Махараснади кватху, тиносфору сердцелистную, мяту перечную, кедр гималайский, адхатоду лекарственную, нард индийский, клещевину и другие растения. В ванну можно добавлять соль, мед, молоко, коровью мочу, эфирные масла.



Как и Паришека-сведа, Авагаха-сведа назначается для лечения дисбалансов Вата-доши и совместных дисбалансов Вата- и Капха-дош. Продолжительность процедуры – от десяти минут до получаса, в зависимости от интенсивности дисбаланса доши, длительность курса – около двух недель.

Джантака-сведа – процедура прогревания и потения в специальном помещении, называемом Джантака Груха. Джантака Груха может быть деревянным или фанерным домиком, а может быть обычной брезентовой палаткой. По своей сути это финская сауна на индийский лад. Пациент лежит на деревянном топчане, установленном рядом с тыльной частью печки, иногда переворачиваясь, чтобы жар доставал до каждой клеточки тела.

Учитывая рекомендации Васту Шастр, Джантака Груху строят в западной или восточной части аюрведического госпиталя, а если рядом находится озеро, то она должна стоять на его южном или западном берегу.

Перед проведением процедуры пациенту рекомендуется выпить чай из растений, балансирующих Питта-дошу (можно использовать отвар крапивы).

В специальном очаге, устроенном в «бане», осторожно жгут дрова из акации катеху или диптерокарпуса конического, но в нашем регионе за неимением оных подойдут и березовые. Ни в коем случае нельзя топить печку углем. Когда все дрова прогорят и дым развеется, вентиляционные отверстия закрывают, и в Джантака Груху заходит пациент, тело которого смазано маслом, балансирующим Вата-дошу. Когда он полностью пропотеет (или перестанет чувствовать, что тело продолжает потеть), он может выйти. Продолжительность процедуры – от пятнадцати минут до часа, в зависимости от индивидуальных особенностей пациента.

После проведения процедуры пациент некоторое время должен избегать чрезмерной физической нагрузки, переохлаждения, любых контактов с холодной водой; он должен сидеть в специальном помещении, закутанный в легкую, но согревающую ткань, до тех пор, пока не отдохнет и не окрепнет (час-полтора, иногда до трех часов).

Через полчаса-час после Джантака-сведы пациент должен принять комфортно горячую ванну, после чего можно немного поесть.

Обычно процедуру назначают при дисбалансах Вата- и Капха-дош. Основное противопоказание – болезни сердца.



Асмагхана-сведа – процедура потения с помощью раскаленных камней (лучше использовать гальку). Небольшие камни раскладывают ровным слоем на специально отведенной для этого площадке, на них кладут дрова из растений, балансирующих Вата-дошу. Дрова сжигают, сметают золу и пепел, а камни слегка спрыскивают горячей водой так, чтобы они остыли до надлежащей температуры. Горячие камни покрывают шелковой или шерстяной тканью, после чего на них ложится пациент, которого предварительно намазали маслом, балансирующим Вата-дошу. Пациента укрывают шелковым или шерстяным покрывалом и оставляют потеть на двадцать-тридцать минут.

Вместо камней можно использовать мраморную плиту.

Каршу-сведа – процедура прогревания и потения пациента, лежащего на циновке, расположенной над костровой ямой. Каршу-сведа назначается для лечения дисбалансов Вата- и Капха-дош. Продолжительность процедуры – около получаса, до появления симптомов успешного проведения сведаны; длительность курса – около двух недель.

Перед проведением процедуры пациента тщательно мажут маслом и дают выпить чай из растений, балансирующих Питта-дошу. Промасленный пациент ложится на циновку только после того как в костровой яме остались одни угли. В некоторых случаях пациента можно укрыть шелковым покрывалом.

В качестве топлива используется древесина деревьев, балансирующих Вата-дошу.

Кути-сведа – процедура прогревания и потения пациента в специально построенной кибитке.

Для проведения процедуры необходима небольшая глинобитная кибитка с толстыми стенами и ложем, расположенным в ее средней части. Стены кибитки мажут пастой, приготовленной из растений, балансирующих Вата-дошу (горькуша, спаржа, клецеевина, солодка, живокость и др.), смешанной с ароматическими субстанциями, обладающими сходным действием. Вокруг ложа ставят горшки с раскаленными докрасна углями¹, полученными от сжигания деревьев, балансирующих Вата-дошу (акация катеху и др.). Пациента, намазанного маслом с добавлением эфирного, балансирующими Вата-дошу, укла-

¹ Угли при тлении не должны дымить.



дывают на ложе и накрывают одеялом. Таким образом происходит совмещение потения и ароматерапии. Продолжительность процедуры – от пятнадцати до тридцати минут.

Перед проведением процедуры пациенту рекомендуется выпить чай из растений, балансирующих Питта-дошу.

Бху-сведа – процедура прогревания и потения пациента в теплой яме.

Для проведения процедуры необходима яма, в которой легко может поместиться лежащий человек. В этой яме жгут дрова или сушеный коровий навоз. Когда огонь разгорится, его заливают молоком, отваром лекарственных трав, балансирующих Вата-дошу или (в редких случаях) водой, а яму очищают от угля, золы и остатков топлива. На дно ямы укладывают листья или траву растений, балансирующих Вата-дошу (обычно клещевины или калотропа процера). Пациент, намазанный маслом, балансирующим Вата-дошу, ложится в яму, и его укрывают пледом или одеялом.

Кумбхи-сведа – процедура прогревания и потения пациента над горшком или котлом с тлеющими углями.

В землю закапывают котел или очень большой горшок из обожженной глины, в который наливают отвар растений, балансирующих Вата-дошу. Над горшком устанавливают циновку для пациента. Когда пациент, предварительно промазанный маслом, балансирующим Вата-дошу, удобно ляжет на циновку и его укроют простынкой, в горшок с отваром кидают раскаленные камни, железные шары и т. д.

Процедуру проводят до появления симптомов успешного прогревания и потения.

Купа-сведа напоминает Каршу-сведа. Купа-сведа – процедура прогревания и потения пациента, лежащего на циновке, расположенной над костровой ямой, в которой тлеет сушеный прессованный коровий, лошадиный, слоновий, ослиный или верблюжий навоз.

Процедура назначается для лечения дисбалансов Вата- и Капха-дош. Продолжительность процедуры – около получаса, до появления симптомов успешного проведения сведаны; длительность курса – около двух недель.

Перед проведением процедуры пациента тщательно мажут маслом и дают выпить чай из растений, балансирующих Питта-дошу. Промасленный па-



циент ложится на циновку только после того как кизяки перестали дымить. В некоторых случаях пациента можно укрыть шелковым покрывалом.

В качестве основного топлива, способствующего разжиганию кизяков, используется древесина деревьев, балансирующих Вата-дошу.

Холака-сведа – процедура прогревания и потения пациента, лежащего на циновке, расположенной над тлеющей кучей кизяков. На земле выкладывается куча сушеного навоза (коровьего, лошадиного, слоновьего и т. д.), по длине и ширине равная длине и ширине циновки, которую устанавливают над кучей после полного прогорания топлива. После промасливания тела пациент ложится на кровать, и его накрывают тканью.

В качестве основного топлива, способствующего разжиганию кизяков, используется древесина деревьев, балансирующих Вата-дошу.

От Купа-сведы процедура отличается более высокой температурой прогревания пациента.

Та или иная процедура выбирается в зависимости от индивидуальной конституции, силы пациента, вида дисбаланса Тридоша, времени года и возможностей аюрведической клиники.

Прогревание и потение, проводимые без использования огня

Чарака выделяет десять видов прогревания и потения, проводимых без использования огня.

Вьяяма-сведа. Потение вызывается с помощью интенсивной физической нагрузки. Перед проведением процедуры тело пациента мажут Маханараюна или Нараяна тайлой, а после ее завершения пациент принимает теплую ванну с отваром растений, балансирующих Вата-дошу. Вьяяма-сведа не назначается женщинам, детям, пожилым и ослабленным пациентам.

Ушна садана-сведа. Пациент, предварительно смазанный маслом, балансирующим Вата-дошу, закрывается в очень маленькой комнате, защищенной от сквозняков. Не рекомендуется детям, пожилым и ослабленным пациентам. Основным противопоказанием являются психические расстройства.

Гуруправачараха-сведа. Пациента, предварительно намазанного маслом, балансирующим Вата-дошу, закутывают в тяжелые шерстяные одеяла.



Кшудха-сведа. Потение вызывается кратковременным голоданием. Не назначается, если пациент ребенок, пожилой или ослабленный человек, беременная или кормящая женщина, при наличии нервных, психических болезней и болезней, вызванных вселением духов.

Бахупана-сведа. Потение вызывается с помощью приема специальных препаратов, содержащих до 12 процентов алкоголя (*Риш*). Не рекомендуется женщинам, детям, пожилым и ослабленным пациентам, при наличии нервных, психических болезней и болезней, вызванных вселением духов.

Бхава-сведа. Этот метод потения основан на шоковой психотерапии. Не назначается, если пациент ребенок или пожилой человек, беременная или кормящая женщина, при наличии нервных, психических болезней и болезней, вызванных вселением духов.

Кродха-сведа. Гнев также применяется для вызывания потения. Этот метод не назначается, если пациент – ребенок, женщина, пожилой или ослабленный человек, а также в случае нервных, психических болезней и болезней, вызванных вселением духов.

Упанаха-сведа. Этот наиболее распространенный вид потения, проводимого без использования огня, заключается в постановке припарок или нанесении на тело специальных прогревающих паст. Припарки ставятся с использованием дрожжей, пахты, перебродивших соков или отваров, ферментированных инфузий или слабых щелочных субстанций. Пасты для припарок готовят из пшеничной, ячменной или нутовой муки, смешанной с кислыми субстанциями (пахтой, кислыми соками и т. д.), солью, согревающими маслами (горчичным, кунжутным и т. д.), фруктовой пульпой, а также с использованием лекарственных трав, выбираемых в зависимости от показаний и индивидуальной конституции пациента. Иногда пасту готовят только из сваренной с солью фруктовой пульпы. В некоторых случаях паста требует дополнительного нагрева, но чаще всего потение вызывается непосредственно компонентами пасты. Помимо лечебной пасты для постановки припарок можно использовать густую кашу, сваренную из риса, кунжутных или льняных семян. Места аппликации различны – припарки ставят на все тело (кроме мест, прогревание которых проводить запрещается), на части тела, а в некоторых случаях – на гнойники и фурункулы. Место, на которое поставлена припарка, заматывают бинтом, куском ткани или кожи. Процедура напоминает постановку горчичников. Если припарку ставят вечером, то снимают ее ут-

ром, а если ставят утром, то снимают вечером. В холодное время года длительность процедуры можно увеличить.

Юдха-сведа (Ахата-сведа). Потение, вызываемое борьбой или спортивным состязанием. Проводится только в том случае, если пациент – молодой мужчина. Перед состязанием тело мажут маслом, балансирующим Вата-дошу.

Атапа-сведа. Пациент, предварительно намазанный маслом, балансирующим Вата-дошу, принимает солнечные ванны. Пляж (или место, где он расположился) должен быть защищен от сквозняков. Процедура продолжается до появления симптомов успешного проведения прогревания и потения.

В настоящее время актуальны только постановка примочек, закутывание в шерстяное одеяло и принятие солнечных ванн. Остальные виды потения назначают достаточно редко.

Субстанции для прогревания и потения

Субстанции, используемые для проведения лечебного прогревания и потения, должны быть горячими, быстрыми, подвижными, маслянистыми, сухими (иссушающими), тяжелыми, водянистыми, проникающими и мягкими. В зависимости от типа дисбаланса для лечебного прогревания и потения назначают субстанции, обладающие одним из перечисленных качеств, например, в случае болезней, вызванных дисбалансом Капха-доши, увеличением жировой ткани и скоплением дош и нечистот в абдоминальной области, проводят лечебное прогревание с использованием сухих (иссушающих) субстанций, таких, как нагретые камни, куски железа, комья глины; в случае болезней, вызванных дисбалансом Вата-доши и скоплением дош и нечистот в подвздошной области, проводят лечебное потение с использованием маслянистых субстанций, таких, как лечебные масла (Нараяна таила, Махамаша таила и др.), лечебное топленое масло и другие субстанции; а в случае Амаваты (соединения амы и Вата-доши) и болезней, вызванных совместным дисбалансом Вата- и Капха-дош, проводят лечебное прогревание и потение с использованием субстанций, обладающих как иссушающими, так и маслянистыми качествами. Масла, используемые для подготовки к прогреванию и потению, выбирают зачастую те же, что и для наружного промасливания организма.



Принципы проведения процедур прогревания и потения

Прогревание и потение можно проводить только после промасливания организма. Вне зависимости от вида процедуры прогревание и потение проводят в защищенном от сквозняков теплом помещении и на голодный желудок. Вечером, накануне проведения процедуры, пациент может съесть жидкую молочную рисовую кашу с маслом, немного пюре, приготовленного из маша, или кашу, приготовленную из смеси риса и маша. Для запивания рекомендуется использовать горячее молоко. Запрещается прием запирающей, острой, холодной, старой и сухой пищи. Лечебное прогревание и потение можно проводить только после полного переваривания пищи.

Обычно любому из видов прогревания и потения может предшествовать массаж, отдых и долгий сон. Интенсивность массажа подбирается максимальная, соответственно конституции пациента. Непосредственно перед процедурой тело пациента должно быть хорошо смазано маслом, балансирующим Вата-дошу. При отсутствии специального масла можно воспользоваться слегка подогретым свежим качественным кунжутным или (в крайнем случае) оливковым маслом.

Части тела, запрещенные для прогревания и потения, необходимо защищать от воздействия тепла. Глаза прикрывают свежими лепестками лотоса, кувшинки, шиповника или розы, а на область сердца наносят пасту, приготовленную из охлаждающих субстанций – сандала, камфары, мяты, душицы. Если больной имеет те или иные болезни сердца¹, перед проведением процедуры он должен выпить кардиопротектор (чай, содержащий терминалию Арджуна, сиду сердцелистную, пустырник, душицу, землянику, валериану, медуницу, мать-и-мачеху или шафран), а область сердца закрыть листьями бетеля, банана или шелком. Некоторые врачи советуют вешать на грудь жемчужное ожерелье или ожерелье из горного хрусталя. Если пациент не очень любит жару и страдает от высокой температуры, ему можно посоветовать сосать Карпура чурну, Амлаветаса чурну или Амала пхалу.

При наличии дисбаланса Вата-доши прогревание и потение назначают после предварительного промасливания тела маслом, балансирующим

¹ При глубокой сердечной патологии прогревание и потение не проводятся.



Вата-дошу (Маханараяна тайлой, Махавишгарбха тайлой, Бала тайлой и др.). При наличии дисбаланса Капха-доши проводят «сухое» прогревание и потение. Если Вата-доша переместилась в места локализации Капха-доши (грудь, голова), то сначала проводят сухое потение, затем пациента мажут маслом и продолжают проведение процедуры потения. Если Капха-доша переместилась в места локализации Вата-доши (бедра, прямая кишка, суставы), то сначала пациента мажут маслом, проводят процедуру прогревания и потения, затем масло удаляют и процедуру продолжают.

Длительность и интенсивность процедур

Как и остальные процедуры, по продолжительности и интенсивности промасливание и потение бывает мягкое, среднее и быстрое, но на их длительность и интенсивность оказывает влияние не только индивидуальная конституция пациента, но и его физическая и ментальная сила. Чем физически и психически сильнее пациент, тем с большей интенсивностью проводят прогревание и потение.

В холодное время года можно проводить максимальное по силе прогревание и потение, а в жаркое – только мягкое.

Если лечебное потение выполняется как самостоятельная терапевтическая процедура, то, в зависимости от вида потения, показаний и индивидуальных особенностей пациента, его можно проводить в несколько заходов.

Если дисбаланс доши вызван сильным переохлаждением, то можно проводить потение, максимальное по силе и продолжительности.

На внутренней части бедер, на животе и на области почек прогревание делается со средней интенсивностью.

Во всех случаях процедуру лечебного потения можно прекратить, если пациент перестал потеть, согрелся (исчез озноб или чувство внутреннего холода), перестал чувствовать боль. Если же пациент чувствует усиление боли, сильный жар, сердцебиение, тяжесть в теле или в конечностях, головокружение или головную боль, процедуру надо остановить и попробовать подобрать тот вид прогревания и потения, который не будет давать подобные состояния.



Симптомы успешного прогревания и потения

Вполне естественно, что в ходе проведения той или иной терапевтической или очистительной процедуры организм подвергается стрессу, результатом которого является некоторое временное ухудшение самочувствия, слабость и головокружение. Если эти достаточно физиологические процессы не переходят в патологические, а исчезают сами собой в течение короткого промежутка времени, их относят к симптомам успешно проведенной процедуры; если они задерживаются на два-три дня, их считают побочными явлениями; если же для их ликвидации необходимы те или иные лечебные мероприятия и процедуры, то их относят к категории осложнений. Чем больше усилий затрачивается на их устранение, тем глубже они проникли в тело.

Если процедура прогревания и потения прошла успешно, у пациента исчезнет озноб, боль и чувство холода в теле, тело станет легким и подвижным, наступит ремиссия, нормализуется баланс Вата-доши. Если пациент страдал недостаточной или избыточной потливостью (в соответствии со своей индивидуальной конституцией), то она придет в норму. Характерным признаком правильно проведенного прогревания и потения является возникновение склонности к холодным субстанциям и прохладной погоде.

Режим дня после завершения процедуры

Как и после промасливания, после прогревания и потения в течение некоторого времени (пять-семь дней) пациент должен соблюдать специальную диету и режим дня, направленные на предотвращение дисбаланса Тридоша, не позволяющие возникнуть тем или иным побочным эффектам и способствующие закреплению терапевтического эффекта процедуры. Пациент должен избегать:

1. Пребывания на холоде и переохлаждения.
2. Пития холодной воды.
3. Прогулок в ветреную погоду.
4. Тяжелой физической работы, физической нагрузки.

5. Дневного сна и сна сразу после приема пищи.
6. Сексуальных взаимоотношений.
7. Стрессов, волнения и беспокойств.

Ежедневно обязательны теплые иммерсионные ванны, отдых, психоэмоциональная разгрузка.

После проведения прогревания и потения назначается маслянистая, легкая, теплая и питательная пища. Стоит учитывать, что диета не должна увеличивать Капха-дошу.

Непосредственно после завершения процедуры пациенту делают интенсивный массаж или растирают кожу тканью. Сразу после массажа необходимо принять горячую ванну.

Побочные явления и возможные осложнения

В случае недостаточного прогревания и потения положительные результаты процедур будут носить временный или краткосрочный характер. Сразу же после завершения процедуры или через короткое время после ее окончания будет наблюдаться возвращение боли, чувства холода в органе или во всем теле, скованности и напряжения. При этом во время самой процедуры отмечается недостаточное потоотделение.

В случае избыточного прогревания и потения происходит увеличение Питта-доши, появляется жар, жжение и тяжесть в органе или в теле, иногда ожоги, обезвоживание, слабость до обморока, нервное перенапряжение, долго непроходящая сонливость, боли в суставах, рвота, болезни крови, геморрагии, жажда и другие симптомы. При этом для реабилитации пациента необходимо назначить сладкую, охлаждающую, жидкую и маслянистую пищу, холодную жидкую сладкую кашу, питье холодной воды¹, пребывание в холодном помещении, наложение сандаловой или других охлаждающих паст.

При неправильном прогревании и потении чаще всего возникают ожоги, происходит усиление боли. В этом случае назначают противоожоговые мази и пасты, содержащие обезболивающие компоненты.

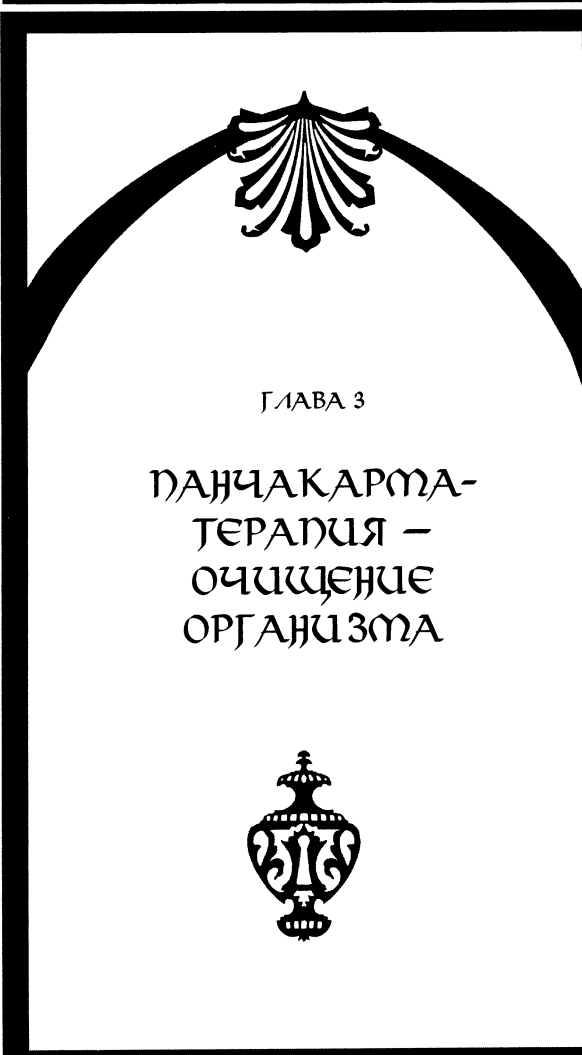
Если, несмотря на запрет, во время процедуры тепловое воздействие затронуло область сердца, глаз и гениталий, возникнут дисбалансы Питта-доши

¹ Некоторые авторы рекомендуют питье холодной воды с медом.



в соответствующих органах. Лечением этих состояний должен заниматься специалист.

При нарушении режима дня и диеты, предписанных после процедур прогрева и потения, чаще всего появляются дисбалансы Питта-доши, характеризующиеся не только ее понижением. При чрезмерных стараниях пациент может резко перевозбудить Питта-дошу, что характеризуется стабильностью гиперемии тела и субфебрильной температурой тела.



ГЛАВА 3

НАЙЧАКАРМА-
ТЕРАПИЯ –
ОЧИЩЕНИЕ
ОРГАНИЗМА





Введение



После проведения процедур Пурвакармы можно перейти непосредственно к Панчакарма-терапии – полному терапевтическому очищению организма. Панчакарма состоит из пяти процедур – лечебной

рвоты, приема слабительного, клизмы, очищения головы и кровопускания. Каждая процедура имеет свои показания, противопоказания и побочные действия, поэтому без надлежащего контроля со стороны аюрведического врача Панчакарму проводить не стоит.

Необходимо учитывать, что для тех, кто истощен процедурами очищения организма, необходима легкоусвояемая, но калорийная пища, например, рис, пшеница, гречка, маш, дал, мед, топленое масло и др.; лекарственные препараты, полезные для сердца, и мозговые тоники в сочетании с увеличивающими чувство голода, пищеварение и саливацию лекарственными средствами; легкий масляный массаж, декоктовая и масляная клизмы; отдых, релаксация и крепкий, здоровый сон.



Вамана – лечебная рвота

Лечебная рвота – процесс удаления вышедших из равновесия дош (Капха- и Питта-дош), амы, шлаков, нечистот, ядов и токсинов через верхние ворота. Лечебная рвота является лучшим средством для лечения дисбалансов Капха-доши. Эта процедура проводится благодаря возбуждению и активации Притхви и Ап Махабхута и с помощью комплиментарного воздействия рвотных субстанций на Удана Ваю пациента.

Основные положения

После того как организм промаслен и прогрет, а вышедшие из равновесия доши, нечистоты, шлаки и токсины переместились в желудочно-кишечный тракт, можно начинать их эвакуацию за пределы организма. Лечебная рвота является первой процедурой Панчакарма-терапии по двум основным причинам. Во-первых, если, не очистив желудок, начать очищать кишечник, токсины из желудка опустятся вниз, и очищение пройдет впустую. Во-вторых, очищение организма начинают с эвакуации излишков Капха-доши, которая в разжиженном состоянии может легко перетечь в каналы, предназначенные для движения других дош или крови, застыть и закупорить их, вызвав тем самым множество всевозможных заболеваний, а вывести Капху за пределы организма можно именно с помощью лечебной рвоты.

Основными **показаниями** к проведению лечебной рвоты являются: аллергический, острый и хронический ринит, гайморит, тонзиллит, кожные болезни, жар, лихорадка, простудные болезни, одышка, туберкулез, бронхит, астма, диспепсия, отравление, энтериты, геморрой, гиперсаливация, анорексия, лимфаденит, фурункулез, глоссит, стоматит, болезни ушей, небольшой лишний вес, диабет, водянка, нарушения лактации, мастит, опухолевые процессы (за исключением опухолей желудка, пищевода, кишечника), сердечные болезни, вызванные дисбалансом Капха-доши, подагра, гипертония, болезни, вызванные дисбалансом Капха-доши. Лечебная рвота может проводиться не только как терапевтическая процедура, направленная на лечение тех или иных заболеваний. Профилактическая рвота проводится на протя-

жении всей весны и способствует профилактике Капха-дисбалансов¹, вызванных увеличением Капха-доши в природе.

Противопоказания к проведению лечебной рвоты следующие: ожирение, месячные, беременность, гипотония, сердечные болезни, вызванные дисбалансом Вата-доши, слабость, избыточная ментальная и психическая нагрузка, неврастения, психические заболевания, спленомегалия, запор, гельминтоз (особенно поражения печени, легких и мозга), патологическая рвота, булимия, обратная перистальтика, анурия, простатит, одышка, катаракта, снижение зрения, головная боль, боли в глазах и ушах, боль в груди, пролапс матки или прямой кишки, болезнь Паркинсона и др.

Лечебная рвота не проводится после промасливания организма, после хирургических вмешательств, после постановки масляной клизмы, голодания и сексуальных взаимоотношений, не назначается в раннем детском и в преклонном возрасте (после семидесяти лет).

Можно отметить, что лечебная рвота легче всего проходит у людей с преобладанием Капха-доши.

Субстанции, используемые для лечебной рвоты

Субстанции, используемые для проведения лечебной рвоты, должны быть горячими, быстрыми, проникающими, блестящими, благотворно действующими на сердце и способными циркулировать не только по крупным, но и по мелким энергетическим каналам – одним словом, обладать совместными качествами Вата- и Питта-дош.

Выделяют четыре группы субстанций, используемых для проведения лечебной рвоты.

1. **Мулини.** В эту категорию входят растения, у которых для проведения лечебной рвоты собирают корни. К ним относятся аир, конский щавель, крокодиария, кокцинция и др.

2. **Пхалини.** В эту категорию входят растения, у которых для проведения лечебной рвоты собирают плоды. К ним относятся рандия горькая, люффа остроребрая, посудная тыква, холархена противодизентерийная, огурец посевной и др.

¹ В частности, простудных заболеваний, вялости, сонливости, скопления слизи.



3. **Лавана.** В эту категорию входят соли – каменная соль, черная соль, горькая соль, морская соль и др.

4. **Ваманопага,** или общие рвотные препараты. Субстанции, входящие в состав этой категории, разные у разных авторов аюрведических текстов. Характерными ее представителями являются клещевина обыкновенная (касторовое масло), аир болотный, соль, солодка, рандия горькая, акация аравийская, кокциния индийская, кедр гималайский, плюмбаго зейландский, посудная тыква, понгамия голая и другие субстанции.

Несмотря на очень большое количество трав, обладающих свойством вызывать рвоту, в классической Аюрведе для проведения Вamana-кармы чаще всего используются обработанные плоды рандии горькой. Чарака пишет, что наилучшие плоды рандии горькой – хорошо вызревшие, уже не зеленые, но еще не белые, среднего размера, не пораженные вредителями, собранные в предписанный день убывающей луны в конце лета – начале осени. Можно использовать уже готовые, обработанные плоды или семена рандии. Суть обработки семян заключается в подвяливание их на солнце, смешав предварительно с кислым молоком, медом, топленным маслом. Непосредственно перед употреблением из них готовят порошок (Мадана чурна), срок хранения которого всего одна ночь. Плоды рандии перед применением также подвяливают, но не на солнце, а в печи, топящейся кизяками.

В зависимости от индивидуальной конституции пациента и сопутствующих заболеваний для проведения лечебной рвоты используются дополнительные растения. В случае возбуждения Питта-доши вместе с рандией горькой используется отвар люффы эхината. При Капхадисбалансах вместе с рандией горькой назначают порошок азадирахты индийской (нима). В случае лихорадки, анорексии, большого количества мокроты, опухолей, зоба и вздутия желудка используется порошок семян рандии горькой, размоченный до получения пасты в их собственном отваре и смешанный с тремя частями порошка Трипхалы, запиваемый отваром баугинии пурпурной.

В средней широте вышеперечисленные растения можно заменить плодами горлянки обыкновенной, корнем солодки, корнем грушанки круглолистной, корнем конского щавеля, корнем ревеня.

Препараты для лечебной рвоты подбираются в соответствии с типом кишечника пациента. В случае плотного кишечника подбираются рвотные травы, обладающие более сильным действием, а при их отсутствии берется большая доза имеющихся в наличии субстанций.

Некоторые авторы в обычных случаях для вызывания рвоты рекомендуют следующий сбор¹:

плоды рандии горькой	– 4 части,
корневище аира болотного	– 2 части,
каменная соль	– 1 часть.

Компоненты сбора размолоть и тщательно перемешать. Принимать в дозе от трех до шести граммов, запивать медовой водой.

Можно предложить еще одну рвотную смесь²:

васа лекарственная	– 1 часть,
аир болотный	– 1 часть,
азадирахта индийская	– 1 часть,
трихозантес двудомный	– 1 часть,
красивоплодник крупнолистный (кора)	– 1 часть.

Компоненты смеси хорошенько размолоть, смешать и настоять в декокте цветов рандии горькой.

Если у пациента преобладает Капха-конституция, в качестве рвотного средства рекомендуется смесь длинного перца, плодов рандии горькой и каменной соли, запиваемая теплой водой. Рвотные субстанции должны быть острые (или соленые), горячие и проникающие.

Если у пациента преобладает Питта-конституция, в качестве рвотного средства рекомендуется холодный отвар аира, азадирахты индийской и трихозантеса двудомного. Рвотные субстанции должны быть сладкие и охлаждающие.

Если у пациента преобладает Вата-конституция и присутствует совместный дисбаланс Вата- и Капха-дош, в качестве рвотного средства рекомендуется прием плодов рандии горькой с молоком. Рвотные субстанции должны быть кисло-соленые и обволакивающие.

В целом Чарака приводит триста пятьдесят пять основных рецептов рвотных препаратов (см. табл. 5).

¹ Пхалавачасаиндхава йога.

² Панчакашая.

Проведение лечебной рвоты

Для процедуры лечебной рвоты выбирается не жаркий, не холодный, не дождливый день. За день до проведения рвоты, утром, после завершения всех утренних процедур (умывание, чистка зубов и т. д.), натощак или после питья топленого масла, в целях увеличения и разжижения Капха-доши больной должен выпить крутой отвар, приготовленный из маша, кунжута или других субстанций, обладающих сходными качествами, и содержащий некоторое количество масла. При этом больной должен быть выпавшимся, а пища, съеденная им накануне, должна успеть перевариться. Пища за несколько дней до проведения лечебной рвоты должна быть согревающей и легкой, категорически запрещаются переедание и прием тяжелой, старой и жареной пищи.

Непосредственно перед процедурой пожилые люди, подростки, ослабленные, уставшие и напуганные должны выпить вина, молока, сока сахарного тростника или мясного бульона, подслащенных медом, с добавлением черной соли, в дозе, зависящей от типа дисбаланса. После этого принимают рвотные травы, выбранные в соответствии с типом кишечника пациента. Сила трав усиливается рецитацией следующего гимна:

БРАХМАДАКШАШВИРЦДРЭНДРАБХУЧАНДРАРКАНЦЛАХА
 РИЩАЯХА САЦЦАДХИГРАМА БХУТАСАНДХАШЧА ПАНТУ ВА
 РАСАЯНАМБИВАРЦИНАМАРАНАМБИВАМРИТАМ
 ШУДХЭВОНГАМАНАГАНАМ БХАЙЩАДЖЬЯТХИДАМАСТУ ТЭ
 ОМ НАМО БХАГАВАТЭ БХАЙЩАДЖЬЯГУРАВЭ ВАЙДУРЬЯПРАБХАРАДЖАЯ
 ТАТХАГАТАЯРХАТЭ САМЬЯКСАМБУДДАХАЯ ТАТХАЯ
 ОМ БХАЙЩАДЖЬЕ БХАЙЩАДЖЬЕ МАХАБХАЙЩАДЖЬЕ САМУДГАТЭ СВАХА¹.

По окончании чтения этого гимна больной должен выпить рвотное средство, обратившись лицом на восток. После принятия препарата необходимо

¹ Я поклоняюсь Брахме, Дакше, Ашвини-Кумарам, Рудре, Индре, Земле, Луне, Солнцу, Воздуху, Огню, великим мудрецам. Посредством этих трав защитите все живые существа. Пусть эти травы будут для тебя как расаяна для великих мудрецов, амрита для полубогов и шудха для нагов. Ом, поклоняюсь Бхайшаджьягуру, Вайдурия Прабхараджа, Татхагате, Архату, Самьяк самбуддха. Ом, бхайшаджье, бхайшаджье, маха бхайшаджье, самудгатэ, жертвую.



подождать сорок восемь минут до начала рвоты. Как только в груди появится ощущение сдавливания и начнется слюнотечение, надо попробовать вызвать рвоту. Если рвотные массы выходят с трудом, необходимо пощекотать корень языка пальцами или любым мягким предметом (павлиньим пером), избегая повреждения слизистой горла. Во время рвоты надо сесть так, чтобы голова была между колен, а лоб и бока пациента должны придерживаться ассистентом врача. Можно слегка массировать грудь, живот и спину пациента, причем массажные движения должны быть направлены строго вверх.

Если пациент страдает от дисбалансов Вата-доши, рвотные субстанции должны запиваться кислым йогуртом, пивом, квасом и т. д.

Если пациент страдает от дисбалансов Питта-доши, рвотные субстанции должны запиваться виноградным соком, медовой водой, отваром солодки, якорцев и т. д.

Если пациент страдает от дисбалансов Капха-доша, рвотные субстанции должны запиваться мочой, медовой водой и отварами трав, способствующих эвакуации Капха-доши.

В случае низкого рвотного порога или других причин, затрудняющих проведение процедуры, предписанное количество семян рандии измельчается в тонкий порошок, который в течение ночи отмачивается в отваре солодки голой, баугинии пурпурной, кордии вильчатой, кокцинии индийской, безголовника индийского, ивы козьей, содомских яблок или ахирантуса звездчатого. На следующее утро жидкость фильтруется и принимается так, как это было описано выше. Благодаря этому напитку рвота проходит без всяких затруднений.

Категорически запрещается игнорировать позывы ко рвоте и проводить лечебную рвоту на пустой желудок.

Длительность и интенсивность процедуры

Обычно доза препарата и интенсивность процедуры выбирается в соответствии с конституцией кишечника и лекарственной формой рвотного средства, однако Вагбхата обязывает учитывать еще и климатические условия (время года, погоду), глубину дисбаланса и возраст пациента.

Для пасты, лечебного джема или порошка максимальная доза лекарственного средства – до 144 г, средняя – до 72 г, а минимальная – около 48 г. Для



холодной инфузии средняя доза — около двух с половиной литров. Для отвара максимальная доза составляет приблизительно 200 г.

Длительность лечебной рвоты обычно зависит от цели процедуры. Если лечебная рвота проводится для очищения организма, то следует придерживаться следующего правила: в случае максимальной лечебной рвоты за восемь позывов ко рвоте должно выйти около полутора литра рвотных масс, в случае средней — за шесть позывов ко рвоте — 1150 г рвотных масс, а в случае минимальной лечебной рвоты за четыре позыва должно выйти около 800 г рвотных масс.

При лечении лихорадки, вызванной дисбалансом Капха-доши, ринита, уплотнения участка кишечника или внутренних абсцессов рвота должна продолжаться до появления первых капель желтой желчи в рвотных массах.

При лечении дисбалансов Питта-доши рвоту прекращают, как только появятся первые капли черной желчи¹.

При лечении совместных дисбалансов Вата- и Капха-дош рвоту необходимо прекратить при появлении в рвотных массах смеси слизи и желчи.

Если количество рвотных масс недостаточное, рвоту надо вызвать еще раз путем принятия отвара длинного перца, эмблики лекарственной, горчицы коричневой, приготовленного с добавлением соли. Недостаточной рвота считается в случае, если рвотных масс нет совсем, если они выходят с задержкой или в рвотных массах находится только отвар трав. Такая рвота может вести к увеличению количества мокроты, к чесотке, кожным высыпаниям, повышению температуры тела и другим дисбалансам.

Если Вamana-карма проводится как часть Панчакарма-терапии, то процедура проводится четыре, шесть и восемь дней для минимальной, средней и максимальной силы очищения. Некоторые врачи считают, что ее надо проводить соответственно пять, семь и девять дней.

Симптомы успешного очищения

Капха-, Питта- и Вата-доши, выходящие через нижние ворота с чувством легкости, без помех, беспокойств и без проявления симптомов соответству-

¹ Если процедуру проводит неспециалист, рекомендуется прекратить рвоту после 5–6 позывов, не дожидаясь появления черной желчи.



ющего дисбаланса, без сильного дискомфорта, характеризуют успех очистительной процедуры. Одним из основных симптомов успешно проведенной лечебной рвоты является некоторая усталость на фоне необычной легкости в теле. Спазмы пищевода, позывы ко рвоте, тошнота и жажда должны отсутствовать, сознание должно быть ясным. Возможны легкая бледность и одышка, быстро проходящие. Характерным показателем успешного проведения процедуры является легкость в области сердца.

Режим дня после завершения процедуры

По завершении лечебной рвоты пациент должен совершить омовение и хорошо отдохнуть. Дальнейшие процедуры направлены на нормализацию пищеварительной активности и снижение слегка возбужденной Вата-доши.

Для уравнивания Вата-доши, которая возбуждается в голове, шее и груди, используется ингаляция дыма лекарственных субстанций.

После проведения очищения категорически запрещается:

1. Громко разговаривать, петь.
2. Переесть.
3. Долго сидеть на одном месте, не вставая.
4. Долго гулять, ходить пешком на большие расстояния.
5. Подвергать себя нервному перевозбуждению, стрессам, беспокойству, страху, гневу.
6. Подвергать себя резким перепадам температуры.
7. Вступать в сексуальные взаимоотношения.
8. Задерживать реализацию естественных потребностей организма.
9. Трястись в машине, заниматься активными видами спорта, делать стойку на голове.
10. Бодрствовать ночью и спать днем.

После проведения процедуры Чарака рекомендует специальную диету, называемую *Самсарджана-карма* и направленную на балансирование Агни, огня пищеварения. Продолжительность Самсарджана-кармы выбирается исходя из интенсивности лечебной рвоты и индивидуальных качеств пациента (см. табл. 3). Затем из диеты необходимо исключить сырую, старую, тяжелую, жареную, копченую и сухую пищу. В рацион можно добавить разбавленный имбирный сок.



Побочные явления и возможные осложнения

Все побочные явления или осложнения возникают из-за недостаточной или избыточной интенсивности процедуры, а также из-за неправильной подготовки, проведения и завершения лечебной рвоты.

По причине вялой рвотной активности возникает тяжесть в теле, боли в груди и в голове, изжога, отрыжка. В этом случае пациенту необходимо назначить повторную процедуру с рвотными препаратами, усиливающими рвотную активность.

Из-за недостаточного выхода рвотных масс появляются тошнота, головокружение, слабость, боли в печени, боли в области сердца, изжога, неприятный вкус во рту, анемичное состояние, реж – пожелтение кожных покровов, подъем температуры тела. Вышеперечисленные симптомы устраняются приемом жидких рвотных препаратов (отваров, декоктов). В случае интенсивного пожелтения склер и кожных покровов необходимо обратиться к специалисту.

При слишком интенсивной рвоте рвотные массы пенятся, в них содержатся кровь и плотные частицы, больной чувствует сильную усталость, жжение, сухость в горле, головокружение; одновременно усиливаются болезни, вызванные дисбалансом Вата-доши, а в худшем случае пациент может умереть от потери крови.

Из-за избыточной рвоты в рвотных массах помимо желчи может присутствовать кровь, выступает холодный пот на лбу, крыльях носа или на затылке, возникают спазмы пищевода, запор, жажда, жжение в теле и в пищеводе, покраснение склер, чувство першения в горле, боль в груди и в области сердца, головная боль, головокружение, слабость, возможна потеря сознания, истерия и снижение зрения. В этом случае рекомендуется отдых на открытом прохладном воздухе, прохладная повязка на голову, легкие поглаживания тела (особенно воротниковой зоны), частый прием очень маленьких доз Дасамула кватхи. В случае глубокого непроходящего дисбаланса доши необходимо обратиться к специалисту.

Из-за неправильной подготовки к лечебной рвоте может наблюдаться раннее появление желчи в рвотных массах, может быть вялая, недостаточная или избыточная рвота. В этом случае необходимо дождаться окончания рвоты, подождать несколько дней и повторить очищение, соблюдая все необходимые рекомендации по подготовке к процедуре.



Из-за неправильного проведения процедуры носоглотка может забиваться рвотными массами, возникают продолжительные спазмы пищевода, слабость, отечность, головные боли, боли в теле и в легких, в рвотных массах может появляться кровь. Иногда возможен незначительный подъем температуры. В этом случае необходимо промыть носоглотку солоноватой водой и вызвать специалиста.



Виречана – прием слабительного

По истечении пятнадцати дней после проведения лечебной рвоты, ни днем раньше, ни позже, назначается следующая процедура – прием слабительного. Этот процесс сбора со всего организма и удаления за его пределы через нижние ворота вышедших из равновесия дош (Питта и Капха), шлаков, нечистот, ядов и токсинов является лучшим средством для лечения дисбалансов Питта-доши. Виречана-карма проводится благодаря возбуждению первоэлементов Земли, Воды и, в меньшей степени, Огня, что способствует очищению Пачака Агни, огня пищеварения, от амы и усилению перистальтики кишечника.

Основные положения

Только после того как излишки Капха-доши удалены из желудка и можно не беспокоиться, что во время глубокого очищения кишечника она спустится вниз и погасит огонь пищеварения, назначаются слабительные препараты.

Основными **показаниями** к приему слабительного являются жар, лихорадка, кожные заболевания, геморрагические диатезы, болезни печени и селезенки, желтуха, подагра, почечные кровотечения, носовые кровотечения, головные боли, боли в теле и в конечностях, запоры, сердечные заболевания, вызванные дисбалансом Питта-доши, кашель, простудные заболевания, грипп, ринит, гайморит, аденоиды, астма, некоторые гинекологические заболевания, некоторые болезни мужской репродуктивной системы, катаракта, анорексия, фурункулез, жжение в области уретры и анального отверстия, гиперсаливация, потливость, дисбалансы Питта-доши.

Противопоказаниями к приему слабительного являются пролапс прямой кишки, пролапс матки, геморроидальные кровотечения, анальные кровотечения, слабая пищеварительная активность, диарея, некоторые виды глистных инвазий, сильнейшие запоры, сухость тела, психические расстройства, стрессы, беспокойства, туберкулез, сердечные болезни, вызванные дисбалансом Капха- и Вата-дош, болезни органов чувств, ожирение.

Слабительное не назначают, если пациент страдает от алкогольной зависимости, после проведения промасливания организма, после хирургических

вмешательств, после постановки масляной клизмы, длительного голодания и сексуальных взаимоотношений, беременным женщинам, во время интенсивных ментальных нагрузок, во время сессий или сдачи экзаменов, а также во время тяжелой физической работы, не применяют в раннем детском и в преклонном (после семидесяти лет) возрасте.

Слабительные субстанции

Субстанции, используемые в качестве слабительного, в некоторой степени схожи с рвотными средствами – они должны быть горячими, быстрыми, проникающими, блестящими и способными циркулировать не только по крупным, но и по мелким энергетическим каналам. Несмотря на это, стоит учитывать, что способность оказывать слабительное действие проистекает не от гун (фармакологических качеств) лекарственных субстанций, а от их прабхавы.

Так же как и рвотные, все слабительные субстанции можно разделить на несколько категорий.

1. **Мулини.** Сюда входят кротон продолговатолистный, темная и светлая¹ разновидности оперкулины терпетум, молочай бесстебельный, акация сене-гальская, балиоспермум горный, холархена противодизентерийная, пергу-лярия даэмия, кассия ушковидная, кротон слабительный. Все корни выше-перечисленных растений применяются в виде чурны.

2. **Пхалини.** В эту группу входят светлая разновидность душистой мас-лины, эмбелия ребес, солодка голая, понгамия голая, ветиверия зизаниевид-ная, ипомея нильская, малотус филиппинский, кассия полая.

3. **Лавана.** В эту группу входят каменная соль и черная соль.

4. **Кшира виречана.** В эту группу входят млечные соки молочая олеанд-ролистного и калотропа процера.

5. **Паквашаягата доша виречана.** В эту группу входят оперкулина тер-петум, Трипхала, балиоспермум горный, индиго красильный, акация сене-гальская, аир болотный, малотус филиппинский, арбуз-колоцинт, молочай хирта, понгамия голая, сальвадора масляная, кассия полая, виноград, кротон слабительный, ива козья.

¹ Черная (*Шьяма*) и красная (*Триврит*).

6. **Бхедания.** В эту группу входят оперкулина терпетум, калотроп процера, клещевина, гладиолус великолепная, балиоспермум горный, плюмбаго цейлонский, понгамия голая, молочай дракункулоидес, посудная тыква, гарциния морелла.

7. **Пуриша вираджения.** В эту категорию входят босвеллия серрата, коричник китайский, фагония арабская, солодка голая, пихта длиннолистная, ипомея пальчатая, кувшинка стэллата, кунжут.

Если конституция кишечника мягкая, для очищения рекомендуются молоко и препараты на молоке, виноград, касторовое масло или препараты, приготовленные на его основе. Если конституция кишечника плотная, то для очищения рекомендуется млечный сок молочая олеандролистного, гарциния морелла, плоды балиоспермума горного и другие субстанции. В случае промежуточной конституции кишечника рекомендуется оперкулина терпетум, свертня хирата, кассия полая и другие субстанции.

Наилучшим растительным слабительным средством является оперкулина терпетум (семейство вьюнковых). Врач, собирающий травы, должен искать растение с корнем, уходящим глубоко в землю, оставляя без внимания растения со стелющимся параллельно земле корнем. Корень должен быть плотным, не поврежденным грызунами или насекомыми, без загниваний. Его хорошо промывают, осторожно очищают, сушат в темном месте, после чего его можно использовать по назначению.

Еще одним прекрасным слабительным средством являются семена исабагула, или подорожника Овата. Семена собирают вместе с околоплодником после полного созревания, в конце лета – начале осени, подсушивают в темном сухом помещении и используют для проведения Виречана-кармы. Удивительным свойством семян исабагула является возможность их применения не только как слабительного средства при запорах (в том числе хронических) и для проведения Виречана-кармы, но и как средства для лечения дизентерии и диареи.

Из готовых аюрведических препаратов для проведения очищения можно использовать Иччхабхеда расу, Джалодарари бати, Ашваканчуки расу, Абхая ришту.

Если очищение проводится у пациента с преобладанием Вата-доши, в качестве слабительного средства рекомендуется смесь оперкулины терпетум с порошком имбиря и каменной соли¹.

¹ Субстанции соленого вкуса, согревающие и маслянистые.

Если очищение проводится у пациента с преобладанием Питта-доши, в качестве слабительного средства рекомендуется чистый порошок оперкулинны терпетум или изюмная вода¹.

Если очищение проводится у пациента с преобладанием Капха-доши, в качестве слабительного средства рекомендуется водяной отвар Трипхалы или настой Трикату на коровьей моче².

Если очищение проводится у пациента с совместным дисбалансом двух или всех трех дош, в качестве слабительного средства рекомендуется использовать семена подорожника Овата.

Проведение очищения

Виречана – самая легкая и безопасная часть Панчакарма-терапии.

За три-четыре дня до проведения процедуры пациент должен исключить из рациона пищу, увеличивающую Капха-дошу. Очищение не рекомендуется проводить в дождливую или облачную погоду.

При подготовке к приему слабительного необходимо учитывать, что его назначают только на тощий желудок – если перед процедурой пациент поест, у него произойдет накопление Капха-доши, и слабительные препараты могут вызвать рвотную реакцию. Для предотвращения рвотного действия слабительных субстанций сразу же после их приема рекомендуется умыться холодной и сполоснуть рот теплой водой. Вообще крайне нежелательно соединение слабительных субстанций с Капха-дошей: в результате они или меняют свои качества, или их действие резко снижается. Именно поэтому очищение с помощью слабительного проводят не раньше девяти-десяти часов утра, когда минует активность этой доши.

Людям с преобладанием Капха-доши за несколько дней до начала очищения в целях снижения Капхи рекомендуется легкая, сухая и согревающая пища, а из питья – кисловатые фруктовые соки или теплая вода.

Если слабительное должным образом не подействует, пациенту необходимо выпить горячей воды, после чего ассистент врача должен легко массировать его живот теплыми руками с использованием масла³. Если это не помо-

¹ Субстанции сладкого и вяжущего вкуса.

² Острые и согревающие субстанции.

³ Кунжутного масла, Нараяна тайлы, Маханараяна тайлы, Бала тайлы.

гает, пациент должен поесть легкой пищи и через некоторое время принять другой вид слабительного.

Категорически запрещается игнорировать позывы к дефекации, а также в любом виде использовать холодную воду во время проведения процедуры.

Длительность и интенсивность процедуры

Выбор слабительного производят в зависимости от конституции кишечника пациента. Если конституция кишечника мягкая, назначаются слабительные субстанции средней силы в минимальной дозе, а если конституция кишечника плотная, то назначаются слабительные субстанции максимальной силы и в максимальной дозе. В случае промежуточной конституции кишечника назначаются слабительные средней силы в средней дозе.

Для пасты или порошка максимальная доза слабительного может достигать 72 г, средняя – до 48 г, а минимальная – около 24 г. Для жидкого слабительного (отвара или настоя) максимальная доза – до 144 г, средняя доза – до 72 г, а минимальная – до 48 г. Доза таблетированных слабительных подбирается врачом. Количество некоторых субстанций, используемых для проведения очищения, можно посмотреть в таблице 4.

Тридцать, двадцать и десять позывов к дефекации должно быть в случае максимального, среднего и минимального очищения. При максимальном очищении количество каловых масс должно достигать трех килограммов, при среднем – полутора килограммов, а при минимальном – 768 г.

Продолжительность курса при минимальной, средней и сильной Виречана-карме должна быть три, шесть или девять дней соответственно. В зависимости от индивидуальной конституции пациента и типа дисбаланса Тридоша продолжительность курса может уменьшаться.

Симптомы успешного очищения

Одним из основных симптомов успешно проведенного очищения является легкость в теле и некоторое снижение массы тела. Пациент чувствует легкий голод, спокойствие и удовлетворение. При правильно проведенном



очищении Вата-доша опускается вниз, исчезают запоры и боли в кишечнике. В некоторых случаях возможно незначительное покраснение кожи.

Режим дня после завершения процедуры

После завершения процедуры пациент должен совершить омовение и хорошо отдохнуть. Дальнейшие рекомендации совпадают с режимом дня, предписанным после проведения лечебной рвоты.

После проведения очищения следует избегать:

1. Громко говорить, кричать, петь.
2. Переесть, есть тяжелую, жареную пищу.
3. Сидеть в неудобной позе.
4. Длительных пеших прогулок.
5. Стрессов, резких эмоций – гнева, страха.
6. Холода, переохлаждения.
7. Тряски в машине, активных видов спорта, стойки на голове.
8. Бессонных ночей, дневного сна.
9. Задержки реализации естественных потребностей организма.
10. Сексуальных отношений.
11. Употребления алкогольных напитков.

По завершении очищения назначается Самсарджана-карма, продолжительность которой выбирается исходя из интенсивности процедуры очищения и индивидуальных качеств пациента. В максимальной степени Самсарджана-карма проводится в случае, если пациент имеет преобладание Вата- или Питта-доши или страдает от дисбалансов этих дош (см. табл. 3).

На последующие дни из диеты необходимо исключить старую, тяжелую, жареную, копченую и сухую пищу.

Побочные явления и возможные осложнения

Если слабительное назначают без предварительного проведения лечебной рвоты, пациент может жаловаться на резкое снижение пищеварительной активности, тяжесть в теле, быстрое накопление токсинов и диарею. В этом случае рекомендуются средства, балансирующие Пачака Агни (Лаван



Баскар чурну, Авипаттика чурну, Агнитунди бати, Трикату чурну, Адитья расу), после чего процедуру назначают с самого начала.

В случае чрезмерной дозы слабительного пациент жалуется на слабость, потемнение в глазах, сонливость, истощение, икоту, боли в кишечнике, боли в теле, боли в сердце, жажду, пролапс прямой кишки, колики, реже – потерю сознания. В этом случае рекомендуется Ашвагандха расаяна, Брахма расаяна, Гульма Каланал раса и другие препараты одновременно с проведением промасливания. Если боли в сердце очень сильны, пациенту назначают Хридаярнава расу, Баламула чурну или Арджуна чурну.

Если доза слабительного недостаточна или выбраны слабые для данного пациента слабительные субстанции, пациент жалуется на нереализованные позывы к дефекации, снижение пищеварительной активности, боли в боку, головные боли. В этом случае назначают масляный массаж, потение, масляные клизмы.

В случае неправильной подготовки к приему слабительного могут возникнуть рвота, запор, боли в желудке и в кишечнике. В этом случае пациент должен умыться холодной водой и занять комфортную позу до исчезновения негативных симптомов. Через три дня, после соблюдения всех рекомендаций по подготовке к очищению, процедуру повторяют.



Басти-карма¹ – клизма

На девятый день после очищения путем приема слабительных субстанций назначается Басти-карма. Басти – процесс выведения вышедших из равновесия дош, нечистот, шлаков и токсинов из организма через нижние ворота; это лучшее средство для лечения всевозможных дисбалансов Вата-доши. Басти проводится благодаря возбуждению первоэлементов Земля и Вода. Классическая аюрведическая клизма значительно отличается от западной клизмы, направленной на очищение кишечника, и от традиционного западного спринцевания, и от питательной клизмы, поэтому в тексте во избежание путаницы мы сохраним классическое аюрведическое название процедуры.

Основные положения

Басти занимает особое место в Панчакарма-терапии и используется для лечения большинства заболеваний². Это достаточно универсальное средство, назначающееся после приема слабительных субстанций или как самостоятельный терапевтический метод. Ведущая роль басти отводится благодаря ее высокой эффективности и скорости действия, к тому же басти считается наименее травмирующим организм и психику пациента очистительным методом Панчакарма-терапии. Ведь субстанции, используемые для ее проведения, не вызывают тошноты, отвращения или резкой неприязни у женщин, детей и пожилых людей. Принято считать, что басти – наилучшая из терапевтических процедур, она способствует не только очищению организма, но и его питанию, укреплению и омоложению. Особенно это касается капельной и питательной клизмы. Если Панчакарма-терапия считается наилучшим среди всевозможных методов лечения, то Басти-карма – наилучшая среди процедур Панчакармы.

¹ Иногда произносится как «Васти». Исторически процедура постановки клизмы называется «Басти-карма» по причине использования в качестве груши козьего, овечьего или бычьего мочевого пузыря (Басти (санскр.) – мочевой пузырь).

² Некоторые врачи (например Далхана) считают, что, если правильно подобрать компоненты для Басти, ею можно лечить все органические заболевания.



Рассматривая Басти-карму как обособленную процедуру, разные мудрецы советуют начинать ее в разные лунные дни – Харита, например, рекомендует проходить эту процедуру на растущей луне, а Джайгата – на убывающей.

В зависимости от очищаемой полости басти делятся на Паквашаягата-басти (ректальная клизма), Гарбхашаягата-басти (спринцевание), Мутрашаягата-басти (катетеризирование) и Вранагата-басти (промывание язв и абсцессов).

Паквашаягата-басти – ректальная клизма

Паквашаягата-басти, или просто басти – ректальная клизма. Именно эту процедуру аюрведические мудрецы считали панацеей от всех болезней человека. Ректальная клизма помогает балансировать Вата-дошу не только в кишечнике, но и во всем организме. Лекарство в данном случае вводится через нижние ворота с помощью басти-янтры – клизменного баллончика.

Виды Паквашаягата-басти

Существует несколько классификаций басти – по типу лекарственной жидкости, используемой для проведения процедуры, по фармакологическому действию, по степени интенсивности.

1. В зависимости от типа жидкостей, используемых для проведения процедуры, выделяют декоктовую (Кацая прадхана) и масляную (Снеха прадхана) басти. Обычно курс очищения организма состоит из комбинации Кацая прадхана басти и Снеха прадхана басти.

Кацая прадхана басти – декоктовая басти

Кацая прадхана басти включает в себя только одну процедуру – Нируха-басти, или, как ее еще называют, Аштапана-басти – собственно декоктовую клизму. Для ее проведения используются отвары или водные настои лекарственных растений, в которые добавлено очень незначительное количество маслянистых субстанций.

С помощью декоктовой басти лечатся больные, страдающие как болезнями всего организма, так и болезнями, локализованными в той или иной части тела: вздутием живота, уплотнением участка кишечника, подагрой, бо-

лезнями селезенки, запорами, атонией кишечника, диареей, сопровождающей то или иное заболевание, болями в суставах, болями в спине, в теле, в мочевом пузыре, в груди, в ногах, болями в животе, гельминтозом, сердечными болезнями, хроническим жаром, ринитом, нарушением сперматогенеза, образования кала и газов, расширением мошонки, семенными камнями, камнями в почках, мочевом пузыре, мочевыводящих путях, аменореей и другими болезнями средней и нижней части тела, возникающими из-за дисбаланса Вата-доши. Аштапахана-басти рекомендуется людям, страдающим от недостаточной массы тела, мышечной атрофии, общей слабости и истощения, вызванных, например, интенсивной физической нагрузкой. Декоктовая басти является хорошим средством при стрессах, страхах, беспокойствах, психозах, тиках, судорожном, спастическом синдромах и других нервных и психических расстройствах.

Декоктовая басти не ставится сразу после приема пищи, очень ослабленным пациентам, после очищения организма, во время ингаляций, приема порошков или капель в нос, после слишком интенсивного промасливания, страдающим слабой пищеварительной активностью, ушибами или ранами груди; диареей, вызванной накоплением амы; подагрой, рвотой, одышкой, кашлем, гиперсаливацией, геморроем, метеоризмом, опухолями толстой и прямой кишки; запорами, вызванными опухолью или непроходимостью кишечника; вздутием живота, ведущим к закупорке кишечника; пролапсом прямой кишки, асцитом, кожными заболеваниями, сахарным диабетом, а также беременным женщинам начиная с шестого-седьмого месяца. Нельзя ставить декоктовую клизму при перфорации кишечника, острых психозах, отравлениях, увеличении паховых лимфатических узлов, непосредственно после тяжелой физической нагрузки, приема алкогольных напитков. Очищительная декоктовая клизма не ставится при несварении!

Количество лекарственного вещества, используемого для постановки одной клизмы, зависит от возраста пациента (см. табл. 7), но максимальное его количество не должно превышать 1200 мл, причем из них 200 мл берется жидкого меда, 300 мл той или иной маслянистой субстанции, 100 г пасты лекарственных растений, 600 мл отвара или водного настоя лекарственных растений, 12 г той или иной соленой субстанции.

Если Нируха-басти назначена здоровому человеку, то объем маслянистых субстанций, используемых для приготовления лекарства, зависит от его индивидуальной конституции. Если у него конституция с преобладанием



Вата-доши, объем масляных субстанций должен составлять $\frac{1}{4}$ от общего объема лекарства. Если в конституции преобладает Питта-доша, то объем масляных субстанций должен составлять $\frac{1}{6}$ от общего объема лекарства. Если же в конституции преобладает Капха-доша, то объем масляных субстанций должен составлять $\frac{1}{8}$ от общего объема лекарства¹.

Снеха прадхана басты – масляная басты

Снеха прадхана басты включает в себя три процедуры – Снеха-басты, Анувасана-басты и Матра-басты, отличающихся друг от друга количеством лекарственного вещества. Если за единицу принять количество лекарственной жидкости, которое необходимо для постановки Нируха басты, то для постановки Снеха-басты берут одну четвертую часть. Анувасана-басты проводится в дозе, равной половине Снеха-басты. Для Матра-басты необходимо в два раза меньше лекарства, чем для Анувасана-басты². Принято считать, что эта доза переварится за шесть часов.

Снеха прадхана басты не ставится тем, кому не ставится декоктовая басты, а также страдающим от анемии, желтухи, ринита, переедания, ожирения, болезней селезенки, запоров, вздутия живота, возникшего от дисбаланса Капха-доши, болезней глаз, гельминтоза, подагры, отравления, зоба, филляриатоза, малярии, хламидиоза и туберкулезного шейного лимфаденита.

Масляную басты можно проводить всем тем, кому можно делать декоктовую басты (если нет противопоказаний, указанных выше), ее назначают практически при тех же самых заболеваниях, но особенно полезна она людям с очень сильным огнем пищеварения, сухопарым и страдающим от чистого дисбаланса Вата-доши.

Можно привести несколько формул препаратов для Анувасана-басты:

а) **Шатахвади таила**. Приготовить пасту из ячменя, айвы венгерской и горчичника пахучего, смешать с коровьим молоком и кунжутным маслом, добавить кислую кашу. Препарат балансирует Вата-дошу;

б) **Чанданади таила**. Приготовить пасту из банана браминов (млечный сок), сандала белого и красного, вудвардии пышноцветной, солодки, мимозы стыдливой, лотоса пряного, черешни и рубии сердцелистной, добавить

¹ Для взрослого человека получается соответственно 300, 200 и 150 мл.

² Если исходить из объема Нируха-басты, назначаемой взрослому человеку, то объем Снеха-басты, Анувасана-басты и Матра-басты соответственно будет 300, 150 и 75 мл.

коровьей мочи, топленого и кунжутного масла. Препарат балансирует Питта-дошу;

в) **Мадананпхала таила.** Приготовить пасту из плодов рандии горькой, клеродендрума пальчатого, мелии иранской, паслена черного, сфазрантуса индийского, ипомеи почколистной, мирта восконосного, кассии сафора, центипады мельчайшей и горчицы коричневой, смешать с кунжутным маслом, добавить кислую кашу. Препарат балансирует Капха-дошу.

2. По действию басти делятся на очистительную (Шодхана-басти), балансирующую доши (Шамана-басти), облегчающую (Лекхана-басти), питательную (Бримхана-басти), промасливающую (Снехана-басти), стимулирующую пищеварение (Дипана-басти), омолаживающую (Расаяна-басти), улучшающую половые функции (Ваджикарана-басти). На самом деле действие любой процедуры зависит от действия субстанций, используемых для ее проведения, поэтому можно сказать, что это градация по типу субстанций, используемых для проведения этой Басти-кармы.

Шодхана-басти – очистительная басти

Очистительная басти способствует очищению (например, кишечника от каловых камней, токсинов и нечистот). Чаще всего относится к категории Качая прадхана басти. Если лекарство, попав в кишечник и вытянув на себя все нечистоты и отработанный воздух из кишечника, легко покидает организм, очистительная клизма сделана правильно. Субстанции, из которых готовится лекарство для Шодхана-басти, предпочтительно должны обладать кислым и горьким вкусом.

Шамана-басти – балансирующая доши басти

Балансирующая доши басти способствует нормализации баланса Тридоша (особенно Вата-доши) в организме.

Лекхана-басти – облегчающая басти

Облегчающая басти нормализует процесс формирования жировой ткани, способствует снижению массы тела, выведению излишков жидкости и некоторому истощению организма. Назначается при дисбалансах Капха-доши – ожирении, отеках, избыточной массе тела. Часто проводится совместно с голоданием или диетой, снижающей количество Капха-доши. Одновремен-

но может назначаться прием соответствующих препаратов и предписываться специальные физические упражнения.

Бримхана-басти – питательная басти

Питательная басти способствует улучшению или ускорению процесса формирования семи тканей организма. Это общеукрепляющая и питающая тело процедура чаще всего относится к категории Снеха-басти и проводится как Матра-басти или как капельная клизма. Основными показаниями для проведения этой процедуры являются истощение, нарушение формирования семи тканей, интенсивные умственные и физические нагрузки, реабилитация после долгой, изнурительной болезни, операции на желудке, дисбалансы Вата-доши. Противопоказания – ожирение и другие дисбалансы Капха-доши. Процедура не проводится после промасливания организма.

Снехана-басти – промасливающая басти

Промасливающая басти способствует нормализации функций кишечника, промасливает организм и балансирует Вата-дошу. Эта процедура относится к категории Снеха-басти и проводится как Снеха-басти или (реже) как Ануvasана-басти. Основными показаниями для проведения этой процедуры являются глубокие дисбалансы Вата-доши, болезни суставов, боли в спине, боках, бедрах, в конечностях. По индивидуальным показаниям можно назначать для полного промасливания организма. Противопоказания – дисбалансы Капха-доши, несварение, а также состояния, являющиеся противопоказаниями к проведению промасливания организма.

Дипана-басти – улучшающая пищеварение, аппетитвызывающая басти

Дипана-басти способствует улучшению пищеварения и очищению Агни от амы. Эта процедура относится к категории Нируха-басти. Шарангадхара приводит следующий рецепт этой басти: взять по 96 г меда, топленого масла, молока и кунжутного масла, смешать с 12 г каменной соли и таким же количеством можжевельника обыкновенного. Готовую смесь использовать как басти.

Расаяна-басти – омолаживающая басти

Расаяна-басти – омолаживающая процедура, которая назначается только после проведения полного очищения организма. Она может быть масляной,

декоктной или молочной, в зависимости от того, какие субстанции подобраны для омоложения организма, пола пациента и его индивидуальной конституции. Первая Расаяна-басти проводится не ранее тридцати трех лет.

3. В зависимости от продолжительности курса Басти-карма делится на Карма-басти, Кала-басти и Йога-басти.

Курс из тридцати клизм с одной масляной клизмой в начале и пятью в конце, с двенадцатью декоктовыми и двенадцатью масляными клизмами попеременно в середине, называется Карма-басти.

Курс из пятнадцати клизм с одной масляной клизмой в начале и тремя в конце, с шестью декоктовыми и пятью масляными клизмами попеременно в середине, называется Кала-басти.

Курс из восьми клизм с одной масляной клизмой в начале и одной в конце, с тремя декоктовыми и тремя масляными клизмами попеременно в середине называется Йога-басти¹.

Субстанции для Басти-кармы

Субстанции, используемые для Басти-кармы, могут обладать всеми возможными комбинациями гун, и врач должен уметь подобрать их таким образом, чтобы польза от проведения процедуры была максимальной. В зависимости от свойств лекарственных субстанций, используемых для проведения очищения, басти может быть не только очищающей, но и лечебной, питающей, омолаживающей и общеукрепляющей процедурой.

Все субстанции для Басти-кармы можно разделить на несколько категорий.

1. Мулини. В эту категорию входят растения, у которых для проведения процедуры собирают и используют корни. К ним относятся сида сердцелистная, пуэрария клубневая, аир болотный и др.

2. Пхалини. В эту категорию входят растения, у которых для проведения процедуры собирают плоды. К ним относятся огурец посевной, айва венгерская, виноград, тмин, анис и др.

3. Пушпини. В эту категорию входят растения, у которых для проведения процедуры собирают цветы. К ним относятся вудвардия пышноцветная, лотос, календула, роза и др.

¹ См. табл. 6.

4. **Бастипага**, или общие субстанции для проведения Басты-кармы. К ним относятся мед, молоко, масло, соленая вода, моча, навоз и другие субстанции.

5. **Снеха драйвья**, маслянистые субстанции. К ним относятся топленое масло, кунжутное масло, касторовое масло, животные жиры и другие субстанции.

Для приготовления состава для декоктовой басты необходимо смешать мед, соль, масло, пасту и декокт из лекарственных растений. Смешиваться они должны постепенно, одна составляющая за другой и только в указанной последовательности. Лекарство должно получиться однородным, для этого готовую смесь размешивают специальным венчиком или миксером.

Растения для пасты и декокта выбираются в зависимости от индивидуальной конституции пациента, очищаемого органа, вида дисбаланса Тридоша, необходимой интенсивности воздействия, но они все должны обладать способностью балансировать Вата-дошу. Для Басты-кармы можно использовать готовые аюрведические пасты и декоктовые сборы. Если врач не может самостоятельно выбрать пасту для приготовления лекарства, рекомендуется использовать Путо Яваньяди калку.

Готовить лекарство для Басты-кармы надо так, чтобы не оставалось излишков, – лекарство не хранится и его нельзя использовать уже на следующий день после приготовления. Очень часто для проведения процедуры приходится использовать теплые или подогретые масла. Категорически запрещается нагревать готовые аюрведические масла выше шестидесяти градусов!

Некоторые формулы препаратов для Нируха-басты можно посмотреть в таблице 8.

Проведение очищения

В астрологически благоприятный день, заручившись благословениями брахманов, после поклонения Божествам и проведения соответствующих случаю ритуалов можно приступить к проведению Басты-кармы.

Проведение Нируха-басты несколько отличается от проведения Снеха-басты.

Нируха-басты

Первую процедуру проводят днем, после того как переварилась принятая накануне пища.

Перед проведением процедуры пациенту делают легкий масляный массаж всего тела с акцентом на бедрах, подвздошной области и пояснице, после которого назначают лечебное прогревание и потение средней интенсивности. Для массажа рекомендуется использовать Нараяна тайлу, Кшира Бала тайлу, Махавишгарбха тайлу, Чандана Бала Лакшади тайлу, Дханвантари тайлу или любое другое аюрведическое масло, подобранное исходя из индивидуальных особенностей пациента.

Басти-карму проводят только после опорожнения мочевого пузыря и кишечника. Объем лекарства для Нируха-басти зависит от возраста пациента (см. табл. 7).

Стол для Басти-кармы должен быть вымыт и установлен так, чтобы пациент лежал головой на восток. Для проведения процедуры пациент ложится на стол на левый бок, вытянув левую ногу, а правую сгибает в колене таким образом, чтобы колено упиралось в стол. Левая рука должна быть расположена перед грудью так, чтобы пациент лежал на боку, а не на плече. Правой рукой пациент слегка упирается в стол.

Перед постановкой клизмы необходимо тщательно смазать анальное отверстие и наконечник клизмы Джатьяди тайлой или Падмакади тайлой!

Для введения наконечника клизмы пациента просят сделать долгий глубокий вдох, во время которого наконечник плавным уверенным движением вводят в прямую кишку. Нельзя вводить наконечник слишком быстро или слишком медленно – это может привести к боли в прямой кишке.

На следующем глубоком вдохе можно вводить лекарство. Продолжительность введения лекарства зависит от его количества; вне зависимости от этого во время его введения пациент должен ровно, глубоко и медленно дышать. Лекарство вводят не до конца – в груше должно остаться некоторое количество жидкости. После введения лекарства наконечник клизмы осторожно вынимают. Для этого надо несколько раз слегка шлепнуть левой ладонью по ягодицам, чтобы отвлечь пациента, и в этот момент уверенным движением, не быстро и не медленно, вынуть наконечник из прямой кишки. Пациент не должен сразу же переворачиваться на спину – необходимо около минуты полежать, не меняя положения.

Если после попадания первой порции лекарства в прямую кишку пациент почувствует сильные позывы к дефекации, мочеиспусканию или рвоте, наконечник вынимают и дают пациенту реализовать естественные потребности организма, после чего процедуру повторяют. Во время поста-

новки клизмы пациент не должен смеяться, кашлять, зевать, чихать, испускать газы и т. д.

Если за время подготовки к проведению процедуры лекарство успело остыть, его можно подогревать только на водяной бане. Категорически запрещается греть лекарство на открытом огне!

Максимальная продолжительность нахождения лекарства в кишечнике – сорок восемь минут. Если лекарство выходит сразу же после введения, процедуру повторяют.

После проведения Нируха-басти вечером можно назначить Ануvasана-басти.

Снеха-басти

Время постановки масляной клизмы зависит от времени года: поздней осенью, зимой и ранней весной – в холодное время года – ее ставят до полудня, предпочтительнее пораньше, а поздней весной, летом и ранней осенью – в теплое время года – после полудня, предпочтительнее ближе к вечеру. Аналогично, пациентам с преобладанием в организме Питта-доши, страдающим дисбалансами Вата-, Питта-доши и крови, истощенным пациентам, худощавым пациентам и пациентам, страдающим уменьшением Капха-доши, Ануvasана-басти ставят ближе к вечеру, и наоборот.

В случае проведения Снеха-басти как самостоятельной терапевтической процедуры продолжительность курса зависит от типа заболевания. Если пациент страдает от дисбаланса Вата-доши, ему назначают девять или одиннадцать басти, если от дисбаланса Питта-доши – пять или семь. По необходимости число басти можно увеличить, но количество процедур должно быть нечетным! Четное число Снеха-басти допустимо только в случае ее совместного проведения с Нируха-басти во время выполнения Кала-басти, Карма-басти или Йога-басти. Если пациент страдает от дисбаланса Капха-доши, Снеха-басти назначают только по особым показаниям, причем ставят одну или три басти, не больше.

Масляную клизму нельзя ставить на полный и на голодный желудок, поэтому перед проведением процедуры пациента просят поесть, но не досыта, а на три четверти от обычного приема пищи. После еды пациент должен прогуляться по красивой аллее или по саду, сделав сто шагов, по желанию реализовать естественные потребности организма и лечь на стол для постановки Снеха-басти.



Некоторые врачи рекомендуют добавлять в теплое лекарство непосредственно перед постановкой клизмы немного Шатахва чурны и каменной или поваренной соли, но большой необходимости в этом нет.

Масляная клизма ставится в том же положении (лежа на левом боку) и таким же образом, как и декоктовая.

Если масло после постановки клизмы сразу же вытечет, необходимо поставить повторную клизму. Максимальное время нахождения лекарства в прямой кишке – девять часов. По истечении этого времени оно может выйти из организма или бесследно и безболезненно рассосаться.

Длительность и интенсивность процедуры

Как уже говорилось, в зависимости от количества сеансов выделяют Карма-басти, Кала-басти и Йога-басти (см. табл. 6).

Симптомы успешного очищения

Симптомы успешного проведения процедуры немного отличаются в случаях постановки декоктовой и масляной клизмы.

После успешной постановки декоктовой клизмы пациент ощущает легкость в теле, у него возникает здоровое чувство голода, исчезает неприятный запах изо рта, устанавливается естественный режим дефекации, исчезают возможные головные боли. Пища становится вкуснее, четче ощущается вкус воды.

Непосредственно после постановки клизмы пациент может жаловаться на некоторое распирание в прямой кишке, иногда появляются учащенные позывы к мочеиспусканию или дефекации, но эти симптомы проходят самостоятельно и не позже чем через час после постановки клизмы.

После проведения Снеха-басти у пациента заметно улучшается сон, укрепляется нервная система, нормализуется баланс Вата-доши, исчезают головные боли, появляется характерная легкость в теле.

Непосредственно после постановки Снеха-басти, как и после проведения Нируха-басти, пациент может жаловаться на некоторое распирание в прямой кишке, иногда появляются учащенные позывы к мочеиспусканию или

дефекации, но эти симптомы проходят самостоятельно и не позже чем через час после постановки клизмы.

Побочные явления и возможные осложнения

Побочные явления, зависящие от квалификации врача

Общие побочные явления и осложнения, возникающие при проведении этой процедуры, зависят не от воздействия лекарственной субстанции, а от квалификации врача, который ставит клизму.

1. Если во время постановки клизмы в кишечник попадает воздух, пациент жалуется на колики, боли в кишечнике, урчание в животе, боли в суставах. Воздух в кишечник попадает по причине выдувания из бастии-янтры всего лекарства или если клизма поставлена неправильно. Лечение – теплый масляный массаж живота, проведение процедур прогревания и потения, диета, балансирующая Вата-дошу.

2. Если лекарство вводится слишком медленно, оно не попадет в кишечник, а выльется наружу. В этом случае процедуру повторяют.

3. Если лекарство вводится слишком быстро, пациент жалуется на боли в кишечнике, анальном отверстии, бедрах, мочевом пузыре и половом члене. В этом случае назначают промасливание всего организма, процедуры прогревания и потения, Бастии-карму с субстанциями, балансирующими Вата-дошу, диету, снижающую Вата-дошу. Если лекарство попадает в более высокие отделы кишечника, чем нужно, пациент жалуется на боли в кишечнике, изжогу, тошноту, головокружение, потерю аппетита. В этом случае назначают прием слабительных препаратов, а в некоторых случаях – противорвотные чаи. После очищения кишечника бастии повторяют. Если клизма ставится слишком резко и лекарство попадает в кишечник слишком интенсивно, пациент может жаловаться на боли в сердце. Лечение – прием Хридаярнава расы и постановка масляной клизмы с Дасамула Сиддха тайлой.

4. Если лекарство вводят не сразу, а путем нескольких нажатий на грушу, пациент будет жаловаться на боли в груди, головную боль, боль в кишечнике и в бедрах, у него возникнут симптомы дисбаланса Вата-доши. В этом случае назначается бастии с коровьей мочой, в которую добавлен отвар оперкулины терпетум, айвы венгерской и других растений.



5. Если лекарство вводят недостаточно глубоко, оно не попадает в кишечник, а выливается наружу. Процедуру повторяют. На всякий случай рекомендуется обильно смазать Джатъяди или Падмакади таилой наконечник басти-янтры – для легкого введения.

6. Если наконечник вводится неуверенно, наугад, дрожащими руками или резко меняя направление введения, можно поранить стенки прямой кишки. В лучшем случае это приведет к появлению чувства жжения или боли, иногда может вызвать эрозию. Эти симптомы устраняются постановкой басти с лекарством, приготовленным из растений, сладких и охлаждающих по своей природе. В худшем случае травма стенки прямой кишки или анального отверстия может быть достаточно серьезной, в этом случае необходимо обратиться к проктологу.

7. Если наконечник клизмы вводится не под тем углом, он может зажиматься мышцами прямой кишки. Пациент может почувствовать резкую боль и непроизвольно еще сильнее напрячь мышцы, тем самым только усугубив положение. Единственная рекомендация – осторожно вынуть наконечник и ввести его под правильным углом.

Общие побочные явления

При постановке масляной и декоктовой клизмы могут возникать одинаковые побочные явления.

Если после постановки басти пациент задерживает реализацию естественных потребностей организма к дефекации или мочеиспусканию, то возникают боли в прямой кишке, мочевом пузыре и половых органах. Лечение – своевременная реализация естественных потребностей организма, прием слабительных и мочегонных препаратов и процедуры, направленные на балансирование Вата-доши.

Побочные явления, возникающие при проведении декоктовой басти

Если лекарство задерживается в кишечнике больше чем на сорок восемь минут, это может вызвать боли в кишечнике, колики, обратную перистальтику, дизурию, боль за грудиной и другие дисбалансы Вата-доши, а также повышение температуры тела. В этом случае необходимо поставить очистительную клизму с коровьей мочой или любыми кислыми субстанциями.

Если декоктовая клизма ставится слишком долго или слишком часто и без соблюдения соответствующего режима дня и диеты, может возникнуть глубокий дисбаланс Вата-доши, желтуха, колики, жар, бурчание в кишечнике и другие симптомы. Лечение – постановка масляной клизмы, проведение процедур, балансирующих Вата-дошу и прием препаратов, предписанных для лечения соответствующих дисбалансов.

Побочные явления, возникающие при проведении масляной басты

Если лекарство задерживается в кишечнике больше чем на девять часов, пациент может жаловаться на боль, жжение, изжогу, головокружение, слабость, анорексию, тошноту, депрессивное состояние, повышение температуры тела. В этом случае необходимо поставить очистительную декоктовую клизму и назначить прием возбуждающих огонь пищеварения препаратов.

Режим дня после завершения процедуры

После постановки клизмы пациент должен некоторое время спокойно полежать на спине, затем необходимо принять горячую ванну с отварами трав, балансирующих Вата-дошу или соответствующих цели процедуры.

После проведения Басты-кармы пациенту надо избегать:

1. Долго сидеть, долго стоять, долго ходить.
2. Ходить по лестнице, карабкаться в гору.
3. Путешествий (тряски в машине).
4. Интенсивной физической нагрузки, поднятия тяжестей.
5. Долго и громко говорить, петь.
6. Задерживать реализацию естественных потребностей организма.
7. Переохлаждения или чрезмерного перегрева организма, сквозняков.
8. Дневного сна, бодрствования ночью.
9. Сексуальных взаимоотношений.
10. Деятельности, возбуждающей Вата-дошу.

Пища должна быть свежеприготовленной, теплой и легкоусвояемой. Надо избегать жареной, старой, сухой, горькой, тяжелой пищи. Непосредственно после окончания курса пациент должен придерживаться Самсарджана-кармы (см. табл. 3). Пациентам Вата-конституции рекомендуется есть жирные чечевичные или фасолевые супы, с Питта-конституцией – прописывается



молочная диета, с Капха-конституцией – легкие овощные супы или приготовленные на пару овощи. Для питья хорошо использовать теплую кипяченую воду. Пациентам Вата-конституции можно делать легкий массаж с небольшим количеством масла.

После проведения Нируха-басти вечером или перед сном рекомендуется ставить Анувасана-басти.

Если проводился курс Лекхана-басти, пациенту можно сделать интенсивный массаж всего тела. Диета в этом случае должна соответствовать цели процедуры.

Гарбхашаягата-басти – спринцевание и постановка катетера у женщин

При болезнях уретры, мочевого пузыря и женских половых органов назначается уретральная или вагинальная клизма (спринцевание). Вагинальная клизма полезна при нарушении созревания яйцеклетки, фригидности и дисбалансе Тридоша в женских половых органах. Уретральная клизма назначается при болезнях мочевыводящих путей.

Уретральная или вагинальная клизмы ставятся только во время месячных, так как только в это время уретра и влагалище полностью раскрыты и могут пропустить декокт или масло внутрь организма. Однако их можно назначать и в постменструальный период в случае крайней необходимости, при пролапсе влагалища, боли в уретре или во влагалище, маточных болях, меноррагии и при некоторых других болезнях влагалища и мочевыводящих путей. При диабете уретральная и вагинальная клизмы **противопоказаны**.

Для постановки влагалищной клизмы женщина, после проведения промасливания организма (легкого масляного массажа), должна лечь на спину, согнуть ноги в коленях и напрячь мышцы бедер. Принцип введения лекарства при спринцевании совпадает с принципами постановки ректальной клизмы. Наконечник этой клизмы должен быть 19,5 см длиной, отверстие должно вмещать зерно маша. При проведении спринцевания он вводится на 7,8 см и на 3,9 см в случае постановки катетера. В детском возрасте наконечник вводится на глубину 1,95 см.

Спринцевание и уретральную клизму проводят только после постановки двух или трех обычных очистительных декоктовых ректальных клизм. Процедуру проводят в течение трех дней, три-четыре раза в день, днем и вече-



ром, с постепенным увеличением количества вводимой жидкости. После трехдневного перерыва спринцевание или катетеризирование повторяется еще в течение трех дней.

Декокт для уретральной или вагинальной клизм берется средней силы действия, он должен быть легким и хорошо усваивающимся. Среднее количество лекарства для спринцевания равно 96 г, для уретральной клизмы – 48 г, а для девочек и девушек моложе двадцати пяти лет – 48 г для спринцевания и 24 г для уретральной клизмы.

Если введенное лекарство не выходит в течение десяти-пятнадцати минут, врач должен поставить вторую клизму, обладающую очистительным действием, или ввести во влагалище тампон, пропитанный очистительным отваром, настоем или маслом. Если задержка лекарства сопровождается жжением или зудом, необходимо поставить декоктовую влагалищную или уретральную клизму, с молоком и на травах, обладающих очищающим и охлаждающим действием одновременно. Лекарство вводится немного охлажденным.

Мутрашаягата-басти – постановка катетера у мужчин

При болезнях уретры, мочевого пузыря и мужских половых органов назначается уретральная клизма. При диабете и мочеизнурениях уретральная клизма **противопоказана**.

После того как пациент принял ванну и поел в соответствии с предписаниями, данными для масляной клизмы, он должен сесть с прямой спиной на жесткое сиденье или стул, который должен быть высотой по колено пациента. Пенис пациента должен удерживаться в горизонтальном положении. Сначала надо очень осторожно ввести зонд для очищения уретры. После этого вводится наконечник клизмы, придерживаясь линии мочеиспускательного канала, плавно и без рывков. На клизменный баллон нажимают так же, как и при ректальном введении масла, плавно вливая его содержимое в мочевой пузырь.

Уретральную клизму проводят только после постановки двух или трех обычных очистительных декоктовых ректальных клизм. Процедуру совершают в течение трех дней три-четыре раза в день, днем и вечером, с посте-



пенным увеличением количества вводимой жидкости. После трехдневного перерыва уретральную клизму повторяют еще в течение трех дней.

Наконечник этой клизмы должен быть 23,4 см в длину, круглым, как коровий хвост, в начале и иметь борозду посередине, без заусениц, должен быть сделан из золота или другого металла и быть похожим на стебель жасмина или олеандра. Устье должно быть как горчичное зерно.

Декокт берется средней силы действия, он должен быть легким и хорошо усваивающимся. Среднее количество лекарства должно быть около 48 г, для мальчиков – около 24 г.

Если введенное лекарство не выходит в течение десяти-пятнадцати минут, необходимо принять те же меры, что были предписаны в аналогичном случае, возникающем при постановке вагинальной клизмы.



Широверечана – очищение головы

Широверечана – комплекс процедур, выполняемых в комплексе или по отдельности, направленный на нормализацию баланса доши в верхней части тела. Обычно Широверечана выполняется с целью уравнивания Вата-или Капха-доши.

Широверечана состоит из Насья-кармы, Широухары, Широасты и Широлепы, однако северные аюрведические школы включают в Панчакарму только Насья-карму, оставляя без внимания остальные три процедуры.

Насья – очищение через нос

После очищения с помощью Трикармы можно переходить к более тонкому очищению организма. Нос является воротами головы, поэтому посредством систематического проведения Насья-кармы можно предотвращать возникновение тех или иных заболеваний, локализующихся в верхней части тела. Насья – наиболее простая и распространенная процедура Широверечаны.

Основные положения

Основными показаниями к проведению Насья-кармы являются головная и зубная боль, невриты лицевых нервов, тяжесть в голове, боли в шее, нарушения подвижности рук и шеи, хронический гайморит, синусит и ринит, тонзиллит, катаракта и некоторые другие болезни глаз, боли в плечах, потеря голоса, болезни уха-горла-носа, нарушения сперматогенеза, потенции, истерии, стрессы, страхи, мигрени, психическая и ментальная нагрузка, гингивит, стоматит, кариес, пародонтоз.

Насья не проводится в состоянии голода или жажды, после приема пищи, питья воды, употребления алкогольных напитков, курения табака, после проведения промасливания организма, приема слабительных субстанций и постановки масляной клизмы, во время острого ринита, сенной лихорадки, при высокой температуре, истощении, обморочном состоянии, после физической нагрузки и половой близости. Процедура не назначается во время беременности, детям до семи и пожилым людям после восьмидесяти лет.

Исключение составляют ингаляции, они назначаются после двенадцати и до семидесяти пяти–восемидесяти лет, и *Пратимарша* Насья-карма, которую можно проводить от момента рождения и до самой смерти.

Субстанции для Насья-кармы

Субстанции, используемые для проведения Насья-кармы, не должны быть иссушающими, возбуждающими, резкими и очень горячими. Некоторые субстанции для Насья-кармы описаны в таблице 9.

Все субстанции для Насья-кармы можно разделить на несколько категорий.

1. **Мулини.** В эту категорию входят растения, у которых для проведения процедуры собирают и используют корни. К ним относятся аир болотный, кувшинка стеллата, лотос, куркума, имбирь и др.

2. **Пхалини.** В эту категорию входят растения, у которых для проведения процедуры собирают плоды. К ним относятся тмин, анис, укроп, кориандр, кокос, кардамон и др.

3. **Пушпини.** В эту категорию входят растения, у которых для проведения процедуры собирают цветы. К ним относятся шафран, лотос, жасмин, роза и др.

4. **Насъёпага,** или общие субстанции для проведения Насья-кармы. К ним относятся мед, молоко, масло, моча, коровий, конский навоз, змеиная кожа, обезьянья шерсть и другие субстанции.

Аюрведические тексты описывают большое количество растительного, минерального и животного сырья, используемого для этой процедуры. В таблице 9 приводятся только некоторые из них, упоминаемые в Чарака Самхите, Сушрута Самхите и Аштанга Хридаям Самхите.

Обычно для проведения Насья-кармы пользуются маслами или декоктами, реже – порошками и пастами из лекарственных растений.

Масляные капли готовятся на основе кунжутного масла с добавлением коровьего, козьего или буйволиного молока, коровьей мочи. Пасты, закладываемые в нос, обычно готовятся на молоке или отваре лекарственных трав. Декокты готовят на водяной бане. Категорически запрещается пользоваться горячими или не до конца остывшими отварами.

Для проведения ингаляции используются или эфирные масла (кедровое, пихтовое, эвкалиптовое, сандаловое и т. д.), или дхупы – специальные сборы, лечебные дымы, которые, в зависимости от назначения, могут быть це-



ликом растительными или содержать животные компоненты – змеиную или лягушачью кожу, кошачью или львиную шерсть, верблюжьи или буйволиные кости, оленью кожу, коровий навоз и т. д. О лечебной ингаляции речь пойдет ниже.

Наиболее часто используемые готовые препараты для Насья-кармы перечислены в таблице 10.

Виды Насья

По действию Насья бывает трех видов – очистительная, питательная и успокаивающая доши.

Очистительная Насья назначается при всех болезнях головы, головных болях, рините, нарушении подвижности головы, болезнях глаз, некоторых психических заболеваниях, болезнях языка и горла, опухолях, аденоидах, глистных инвазиях в полости носа, кожных болезнях, дряблости кожи лица, невритах лицевых нервов. В этом случае используются масла, пасты, порошки или декокты, подходящие для лечения конкретного заболевания. Вдыхание лекарства в виде порошка является сильнейшей очистительной процедурой. Порошок вдыхается с помощью специальной деревянной трубки, длина которой около 12 см. Этот метод позволяет выводить чрезмерно накопившиеся доши и слизь, особенно при правильно подобранном лечебном порошке. Субстанции, используемые для этого вида Насья, должны быть острыми, проникающими, горячими, легкими, сухими, быстрыми.

Питательная Насья показана при головных болях, вызванных дисбалансом Вата-доши, мигренях, невритах лицевых нервов, потере голоса, сухости во рту и в носу, нарушении речи, снижении подвижности рук и шеи, открывания глаз. Питание производится за счет мясного бульона или молока, смешанного с отваром или соком растений. Субстанции, используемые для этого вида Насья, выбираются маслянистые, тяжелые, холодные, медлительные, влажные, проникающие.

Успокаивающая доши Насья показана при нарушении пигментации кожи лица, болезнях глаз, ушей и волос. Она может проводиться с помощью любых из вышеперечисленных субстанций, молока или простой воды.

В зависимости от типа используемых препаратов Насья подразделяется на ингаляцию, вдыхание порошка лекарственных субстанций, кап-

ли в нос¹ и закладывание в нос пасты из лекарственных субстанций. По количеству закапываемого масла Насья делится на *Марша* и *Пратимарша* (см. табл. 11).

Проведение очищения

Процедуру Насья-кармы рекомендуется проводить весной и осенью. Если день жаркий, очищение проводят до полудня, если холодный – с одиннадцати до трех часов дня. Если процедура попадает на сезон дождей, необходимо выбрать момент прояснения, чтобы не шел дождь. В случае терапевтической необходимости Насья-карма может назначаться круглогодично.

Здоровый человек в профилактических целях может проводить процедуру по утрам весной и осенью; по вечерам – летом; и в течение всего светового дня – в сезон дождей. Лечение через нос проводится утром в случае дисбаланса Капха-доши, в полдень – в случае дисбаланса Питта-доши, вечером – в случае дисбаланса Вата-доши. При болезнях головы, возникающих из-за дисбаланса Вата-доши, икоте, титанизме, болезнях, сопровождающихся судорогами, при нарушении подвижности шеи, осиплости голоса Насья проводится ежедневно, два раза в день, утром и вечером. В случае других болезней она выполняется через день в течение недели.

За два-два с половиной часа до начала процедуры пациент должен поесть легкой, немного маслянистой пищи, а непосредственно перед проведением Насья необходимо хорошо почистить язык и зубы, затем вымыть нос и уши. После умывания, для более глубокого очищения носа и носоглотки, назначается ингаляция или вдыхание дыма. Субстанции для этого выбираются исходя из конституции пациента. Подготовка к процедуре продолжается легким массажем головы и шеи с большим количеством Панчагуна тайлы, Кширабала тайлы, Маханараяна тайлы, Нараяна тайлы или другого масла. Продолжительность массажа – от пяти до двенадцати минут. После массажа на несколько секунд на голову накладываются пинды², содержащие разваренные семена черного горошка или мунг-дала. Это делается с целью разжижения дош, локализованных в голове. Сначала пинды прикладываются к голове, затем – к носу, ушам, шее, горлу и верхней части груди. После прогревания

¹ Могут быть из молока, масла, декокта или свежего сока растений.

² Специальные мешочки. Подробнее о них см. главу 4, раздел «Пиндасведа – потение с помощью рисового пудинга».



снова делают легкий пяти-семи минутный массаж головы и шеи. Пациент при этом может лежать или комфортно сидеть в кресле.

Только после такой подготовки можно приступать непосредственно к Насье. Для этого пациент ложится на кушетку так, чтобы ноги были чуть выше головы. Поочередно зажимая одну ноздрю большим или средним пальцем правой руки, он вдыхает лекарственный порошок через специальную трубку или ему закапывают слегка подогретый декокт или масло. После введения лекарства делается средний по интенсивности массаж стоп, шеи, ладоней, ушей и других частей тела, по завершении которого пациент должен лечь сначала на один бок, а потом на другой, чтобы дать возможность выйти излишкам лекарства. Таким образом делается два-три введения препарата. Во время проведения процедуры пациент не должен слишком сильно запрокидывать голову, напрягать шею, сглатывать слюну¹, говорить, смеяться, плакать, испытывать психологическое напряжение.

После проведения процедуры пациент должен лечь на спину и не вставать до тех пор, пока медленно не досчитает до ста восьми. Затем необходимо умыться лицо и тщательно прополоскать рот и горло.

Длительность и интенсивность процедуры

Рекомендуемая продолжительность процедуры – три недели, однако, в зависимости от возраста, конституции пациента и типа дисбаланса, Насья-карма может проводиться до достижения полного терапевтического эффекта, но не больше сорока дней. Минимальная продолжительность процедуры – семь дней. Длительность и интенсивность процедуры зависят от состояния Вата- и Капха-дош пациента. Лучше использовать готовый препарат, чем самостоятельно готовить лекарство для Насьи. В случае сомнений при выборе того или иного препарата лучше использовать слабый препарат в несколько большей дозе, чем очень сильный или просто сильный препарат в чуть меньшей дозе. Лучше использовать масляный или молочный препарат, чем свежий сок растений, пасту или порошок.

Если же Насья-карма является частью Панчакарма-терапии, минимальная, средняя и максимальная продолжительность курса будет соответственно три, шесть или девять дней.

¹ Слизь, скапливающуюся во рту, необходимо сплевывать в плевательницу.



Зависимость дозы лекарственных субстанций от вида Насья можно посмотреть в таблице 11.

Симптомы успешного очищения

Успешно проведенная Насья-карма:

1. Предотвращает заболевания уха-горла-носа.
2. Предотвращает болезни глаз и падение зрения.
3. Укрепляет волосы.
4. Устраняет неприятный запаха изо рта.
5. Разглаживает морщины и омолаживает кожу лица.
6. Снимает стрессы.
7. Лечит головные боли, мигрени.

В случае правильного проведения процедуры и подбора оптимальной дозы препарата пациент может первое время ощущать легкое головокружение, дрожание в конечностях и слабость в теле, однако эти симптомы быстро исчезают, сменяясь легкостью в теле, легкостью и свежестью в голове, чувством спокойствия, уверенности, удовлетворенности и радости. Нормализуется сон, исчезают вялость и апатия, чувство распираания и давления во лбу, появляется аппетит.

Побочные явления и возможные осложнения

В случае неправильно проведенной процедуры пациент жалуется на икоту, тяжесть в теле, нарушение работы органов чувств, сухость или выделения из носа, глаз и ушей, ступор, кровотечения из-за травмы слизистой оболочки носа. Кровотечение останавливается гемостатической губкой. Если нос или глаза сохнут, назначают процедуры и препараты, балансирующие Вата-дошу¹, если они «текут» – балансирующие Капха-дошу. Если пациент жалуется на сухость, икоту и жжение, проводятся мероприятия, балансирующие Питта-дошу. При жалобах на ухудшение зрения необходимо незамедлительно обратиться к специалисту. Во время проведения процедуры и в течение некоторого времени после ее завершения пациент не должен волноваться, ему необходимы полный покой и продолжительный отдых.

¹ Например, промывание глаз отваром Трипхалы.



Если процедура очищения выполнена слишком интенсивно или лекарство взято в слишком большой дозе, пациент жалуется на головную боль, тяжесть и чувство распирания в голове, гиперсаливацию, нарушение работы органов чувств, ступор, дрожание в конечностях. В этом случае необходимо сделать легкий массаж головы, назначить ингаляцию дымами, балансирующими Вата- и Капха-доши. Пациент не должен волноваться, ему необходимы полный покой и продолжительный отдых. Если симптомы дисбаланса усиливаются, необходимо обратиться к специалисту. Иногда могут возникать першение и легкое жжение в горле, вызванное попаданием туда лекарственных субстанций, чаще всего масел. В этом случае необходимо прополоскать горло молоком или водой.

Если процедура выполнена с недостаточной интенсивностью или лекарство взято в слишком маленькой дозе, эффект от очищения временный или вообще не наступает. Необходимо откорректировать интенсивность процедуры и дозу препарата. На следующий день Насью повторяют.

Если во время или после проведения процедуры по тем или иным причинам (несоблюдение диеты – сухая, жареная пища, жажда, физические нагрузки сразу же после очищения, пожилой возраст пациента, ветреная погода) вышла из равновесия Вата-доша (то есть появляются сухость, тремор, головокружение, головная боль, слабость, обморочные состояния и другие симптомы), необходимо назначить процедуры, диету и препараты, уравнивающие Вата-дошу. Рекомендуются молочная диета и прием топленого масла. Из препаратов назначают Шатавари чурну, Навадживан чурну. После процедуры пациент должен хорошо отдохнуть.

Если во время или после проведения процедуры по тем или иным причинам (несоблюдение диеты – острая, пряная пища, употребление алкоголя, перегрев, гнев или агрессия) вышла из равновесия Питта-доша (появляются жжение, икота, изжога, покраснение глаз, незначительное снижение зрения), необходимо назначить процедуры, диету и препараты, уравнивающие Питта-дошу. На лоб накладывают охлаждающие пасты (сandalовую, кардамомовую).

Если во время или после проведения процедуры по тем или иным причинам (несоблюдение диеты – слизистая, жирная пища, принятие ванны, дождливая погода) вышла из равновесия Капха-доша (появляются слезотечение, гиперсаливация, слезотечение), необходимо назначить процедуры, диету и препараты, уравнивающие Капха-дошу.

Если во время или сразу после проведения процедуры пациент теряет сознание, его опрыскивают холодной водой и обмахивают веером.

Необходимо учитывать возможность возникновения у пациента аллергической реакции, особенно на порошки лекарственных растений. В этом случае надо обратиться к специалисту. Через некоторое время (через семь–десять дней) после проведения очищения организма, назначить Насья-карму с другим препаратом.

Режим дня после завершения процедуры

После проведения процедуры пациент должен отдохнуть, приняв комфортную позу, сидя в кресле или расположившись на диване. Можно назначить ингаляцию лечебным дымом.

После проведения процедуры пациенту нужно избегать:

1. Громко говорить, кричать, петь.
2. Переесть, есть тяжелую, жареную пищу.
3. Резких эмоций – гнев, страх, стрессы.
4. Переохлаждения, питья холодной воды, обливания холодной водой.
5. Солнечных ванн, перегревания.
6. Мытья головы.
7. Тряски в машине, занятия активными видами спорта, стойки на голове.
8. Бессонных ночей, дневного сна.
9. Задержки реализации естественных потребностей организма.
10. Сексуальных отношений.
11. Употребления алкогольных напитков.
12. Категорически запрещается спать сразу же после процедуры.

Из диеты необходимо также исключить старую, острую, соленую, копченую и сухую пищу. Рекомендуются пища легкая, запиваемая теплой водой.

Если Насья-карма проводилась как самостоятельная терапевтическая процедура, по ее завершении назначаются теплые иммерсионные ванны, легкий массаж головы и воротниковой зоны, отдых, сон, гандхарвотерапия (слушание приятной, успокаивающей и расслабляющей музыки), психоэмоциональная разгрузка.



Рактамокша – кровопускание

Кровопускание – заключительная процедура Панчакарма-терапии, которая проводится непосредственно после Насья-кармы. Кровопускание является лучшим средством для очищения и лечения дисбалансов крови и кровеносных органов. «Слегка сладкая и соленая одновременно, не холодная и не горячая, не свертывающаяся, цветом напоминающая цветок лотоса, божью коровку, золото, кровь овцы или кролика – это качества чистой крови. В организме она отвечает за состояние здоровья или за разнообразные болезненные состояния человека. Чаще всего кровь выходит из равновесия под действием Питта- или Капха-дош, вызывая такие болезни, как герпес, гнойники, болезни селезенки, опухоли, диспепсию, жар, болезни рта, глаз и головы, отравления организма, жажду, соленый вкус во рту, подагру, кровотечения, горькую и соленую изжогу, головокружения и обмороки. Если эти болезни не поддаются лечению воздействием тепла или холода, диетой или голоданием, то надо понимать, что они вызваны дисбалансом крови и лечатся венесекцией»¹.

Основные положения

После проведения Насья-кармы пациенту, в зависимости от индивидуальной конституции, на три, пять или семь дней назначают промасливание организма и на один день – потение. Чаще всего только после этого вступления переходят к кровопусканию, однако промасливание можно и пропустить. В этом случае непосредственно после Насья назначают потение, а на следующий день приступают к кровопусканию.

Основными **показаниями** к проведению кровопускания являются болезни кожи, фурункулез, абсцессы, гематурия, геморрагии, внутриматочное кровотечение, воспалительные заболевания, болезни половой сферы, стоматит, гингивит, спленомегалия, гиперпигментация, желтуха, родимые пятна, экзема, лейкодерма, витилиго, чесотка, лишай, диатез, болезни глаз, анорексия, дурной запах изо рта, подагра, диспепсия, изжога, ацидоз, патологическая жажда, тяжесть в теле, лихорадка, слабость, неврастения, стрессы, фо-

¹ Аштанга Хридаям Самхита.

бии, аллергические заболевания, геморрой, алкогольная зависимость, потливость, головная боль, головокружение, чувство жара, приливы, холецистит, гипертоническая болезнь, болезни сердца, болезни печени и селезенки, «грязная кровь».

«Кровопускание **не проводят** людям моложе шестнадцати и старше семидесяти лет; тем, у кого никогда не было кровотечений, кто страдает излишней потливостью, беременным женщинам и женщинам во время климакса; страдающим болезнями Вата-доши, несварением, кровотечениями, кровоточащим геморроем, одышкой, кашлем, диареей, вздутием живота, рвотой, анемией, водянкой; тем, кто проходит процедуру промасливания организма и Трикарму¹. Вены не должны вскрываться без постоянного контроля за состоянием организма; врачом не должны вскрываться ни горизонтальные, ни поднимающиеся вены. Следует избегать очень холодных, очень жарких, очень ветреных и облачных дней»².

Помещение, в котором проводят кровопускание, два раза в день окуривают специальным составом. В него входят павлиньи перья, листья азадирахты индийской (нима), паслен, красный перец, асафетида, нард индийский, семена бомбакса, козья шерсть, кожа змеи, кошачий кал и слоновая кость. Это делается не только для дезинфекции помещения, но и для защиты от злых духов.

Виды кровопускания

Традиционно кровопускания делятся на две большие категории: кровопускание с помощью режущих хирургических инструментов (Ангула шастры или скальпеля, ланцета) – венсекция и кровопускание без использования хирургических инструментов – путем извлечения крови с помощью рога, с помощью пиявок и посредством полых плодов некоторых растений.

Существует древнейший аюрведический афоризм: «Пиявка очищает кровь во всем теле, а тумби – в диаметре двенадцати пальцев в окружности; шастрапалла – в диаметре одного пальца, а сираведха – во всем теле».

¹ Лечебную рвоту, прием слабительного и клизму.

² Аштанга Хридаям Самхита.

Сираведхана – венесекция

Венесекция – процедура вскрытия вен с помощью скальпеля или ланцета. Если считать басту основополагающей процедурой аюрведической терапии, то, несомненно, сираведхана – основополагающая процедура аюрведической хирургии.

Основными **показаниями** к венесекции являются дисбалансы крови, вызванные возбуждением Питта-доши, ринит, жар, лихорадка, мигрени, эпилепсия, алкогольная зависимость, варикозное расширение вен, ревматизм, отложение солей, воспалительные заболевания, болезни кожи, фурункулез.

Венесекцию **не проводят** непосредственно после питья масла, при чрезмерном промасливании организма, сразу же после проведения Трикарма-процедур – лечебной рвоты, слабительного и клизмы, беременным и кормящим женщинам, детям до шестнадцати лет и пожилым после семидесяти, при желтухе или циррозе печени, страдающим импотенцией, при некоторых дисбалансах Вата-доши – параличах, кашле, одышке, болезни Паркинсона и других, а также при рвоте, диарее, асците, геморрое, гельминтозах. Стоит отметить, что в экстренных случаях врач может провести венесекцию и при вышеперечисленных состояниях.

В зависимости от локализации дисбаланса и его типа врач вскрывает вены, выбирая их по следующему принципу: «При болезнях головы и глаз вскрывают вены, находящиеся на голове, в углу глаза или вокруг носа. При болезнях ушей вскрываются вены около ушей. При болезнях носа – на переносице. При рините вскрываются вены, находящиеся на носу и на голове, при болезнях рта – на языке, губах, верхнем нёбе или челюстях. При опухолях, расположенных выше ключиц, вскрываются вены шеи, ушей или головы. При эпилепсии вскрываются вены срединного нёбного шва. При всех болезнях головы обычно вскрываются вены, расположенные в межбровной области. При гнойниках и боли в боках вскрываются вены, расположенные между боками, ключицами и грудью. При трехдневной лихорадке – между ключицами, при четырехдневной лихорадке – над ключицами. При дизентерии, сопровождающейся болью, вскрываются вены, расположенные на 3,9 см латеральнее зоны почек. При болезнях семени и полового члена вскрываются вены, расположенные на пенисе. При увеличении слюнных желез вскрываются вены, расположенные на бедрах. При ишиасе вскрываются вены, рас-



положенные на 9,75 см выше или ниже коленного сустава. При подагре вскрываются вены, расположенные на 3,9 см ниже *Индрабасти*¹. При болях в конечностях и при жжении в коленных суставах вскрываются вены, расположенные на 7,8 см выше таранной кости. При болях в подошве, подагре, покалывании в ногах, швах на стопе, при сращивании мышц и связок стопы, при болезнях пальцев стопы вскрываются вены, расположенные на 3,9 см дорсальной *Киципрамарма*². При болях в руках вскрываются аналогичные вены. Если вышеуказанные вены не видны, можно вскрывать любые другие близлежащие вены, за исключением вен, проходящих по марма-точкам.

Вены носа должны вскрываться ланцетом с острием, напоминающим рисовое зернышко. После венесекции необходимо хорошо промассировать околоносовую область большими пальцами.

Если необходимо вскрыть вены, расположенные под языком, пациента просят высунуть язык, перед этим несколько раз слегка прикусив его зубами.

Для вскрытия вен шеи их необходимо проявить с помощью массажа грудины и нажатия над ключицами; необходимо также промассировать все части тела, расположенные выше эпигастральной области, и только после этого провести венесекцию.

Для вскрытия вен на руках пациента нужно посадить в комфортную позу со свободно лежащими руками тыльной стороной вверх. Перед венесекцией необходимо пальцами промассировать руку пациента и перетянуть ее с помощью тканевого жгута на расстоянии 7,8 см от места венесекции.

Вены на боках вскрываются при разведенных в стороны руках. Вены на половом члене вскрываются при отсутствии эрекции. Вены на икрах вскрываются при разведенных коленях.

Вены ног вскрываются при вытянутых ногах после массажа икр по направлению к голеностопному суставу. Жгут накладывается точно так же, как и при венесекции на руках, причем другая нога должна быть слегка согнута в колене»³.

Делая разрез, врач должен вскрывать только выступающие вены, не повреждать марма-точки, пользоваться одноразовыми инструментами. Разрез

¹ Марма-точка, расположенная в центре икроножной мышцы.

² Марма-точка, расположенная между большим и вторым пальцами стопы.

³ Аштанга Хридаям Самхита.

должен быть не поверхностным, но и не очень глубоким. Вскрывают вены твердой, недрожащей рукой.

Максимальная кровопотеря не должна превышать 768 мл. Повторное кровопускание назначают по истечении двух недель, если нет особых указаний на необходимость проведения процедуры чаще.

Грязная, вышедшая из равновесия кровь вытекает ручейком, с характерным звуком. Кровотечение прекращают сразу же, как только начинает течь чистая кровь, так как излишняя кровопотеря может привести не только к болезням крови, но и к смерти пациента.

После завершения процедуры врач должен промыть рану холодной водой, положить тампон, пропитанный кровоостанавливающим отваром или маслом, и наложить тугую повязку.

Шастропалла – кровопускание путем расцарапывания кожи

Этот вид кровопускания обычно применяется как самостоятельный терапевтический метод, особенно при скоплении крови под кожей, реже – как подготовка к постановке пиявок, отсасыванию крови рогом или кровопусканию с помощью полых плодов. Сушрута назначает Шастропаллу как самостоятельную терапевтическую процедуру для лечения кожных болезней.

Джалоукавачарана – гирудотерапия

В России гирудотерапия известна с незапамятных времен – этот метод лечения описывается в древнейших рукописных магических книгах. В Аюрведе принципы гирудотерапии наиболее подробно объясняются в Сушрута Самхите.

Сушрута выделяет двенадцать основных видов пиявок, из них шесть обладают неблагоприятным действием на организм человека, а шесть – благоприятным. Он пишет, что самые лучшие медицинские пиявки обитают на территории Туркестана, в горах, а также северных индийских штатах, вплоть до округа Матхура. С точки зрения современной гирудотерапии существует только три вида медицинских пиявок, используемых для терапевтических целей. Отличительным признаком ядовитых пиявок является переливчатая, яркая или блестящая окраска, они очень тонкие или толстые, скользкие, верткие. Если к человеку присасывается немедицинская пиявка, у него появля-



ются жжение в месте укуса, жар в теле, головокружение и головная боль, пена изо рта, судороги и потеря сознания. Укус одного из видов пиявок, обитающих на территории современной Индии, смертелен. Существует целый ряд аюрведических препаратов, направленных на нейтрализацию неблагоприятных последствий укусов немедицинских пиявок (например, Анандабхайрава раса, Париджатака гутика, Сандживани бати и др.).

Живя в пруду, пиявка «пропитывается» прудовой водой, в которой растворены соки водных растений (водорослей, кувшинок, аира и др.). Эти вещества оказывают большое влияние на активность пиявки и на качество ее слюны – одного из основных факторов гирудотерапии. Если же пиявки живут в неволе, качество их снижается.

Пиявка, пригодная для гирудотерапии, должна быть средних размеров, гибкой и подвижной, не иметь повреждений и ран, при попадании в воду капли крови должна совершать характерные движения.

В Аюрведе пиявок принято ставить богатым людям, женщинам, детям, старикам, нервным и истощенным пациентам, а также людям Питта-конституции.

Основными **показаниями** к постановке пиявок являются грязная кровь, болезни печени и селезенки, кожные болезни, болезни сердца, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, нарушения микроциркуляции, головная боль, головокружение, ослабление зрения, геморрой, язвы, фурункулез, простатит, варикоз, нарушения эластичности сосудов, гинекологические заболевания. Гирудотерапию практикуют и с целью омоложения организма.

Пиявок **не ставят** при гемофилии, склонности к кровотечениям, при некоторых психических заболеваниях, женщинам во время месячных, беременным и кормящим грудью, а также маленьким детям.

Перед началом сеанса гирудотерапии необходимо правильно подготовить пациента. Он обязательно должен принять душ без использования мыла или пены, а просто чистой водой. Это объясняется тем, что пиявки очень чувствительны ко всевозможным запахам – если тело человека обладает сильным запахом, пиявка может не присосаться. Это касается не только запахов духов или пота – пиявки чувствительны и к запаху алкоголя. Если по тем или иным причинам пиявки не присосались, процедуру необходимо перенести.

За несколько часов до начала сеанса пиявок сажают в слабый раствор куркумы, а затем – в рисовую воду, где она остается до начала сеанса.



Непосредственно перед постановкой пиявок пациента кладут на удобную кушетку или комфортно усаживают в кресло, а зону постановки пиявок протирают порошком сушеного навоза. Чтобы пиявка быстро присосалась к телу, на выбранный участок кожи капают каплю молока или крови. Присосавшихся пиявок иногда протирают сухой гигроскопичной ваткой – во время сосания крови они выделяют некоторое количество слизи, которая может быть неприятна пациенту.

В зависимости от заболевания места аппликации пиявок могут быть разбросаны по всему телу. При мигренях, повышенном артериальном и внутричерепном давлении, инсультах пиявки ставятся на сосцевидные отростки количеством до пятнадцати–двадцати штук, в зависимости от конституции больного и силы заболевания. При болезнях печени и селезенки восемь–десять пиявок ставятся на левое и правое подреберье, при болезнях сердца – на область сердца, вокруг лопаток и на грудь до двенадцати пиявок. На грудь пиявки ставятся и при застое крови в легких. При геморрое пиявки ставятся на геморроидальные узлы (обязательно на растущей луне). При гинекологических заболеваниях, простатите, а также при гипертонической и гипотонической болезни пиявки ставятся на крестцовую зону и на копчик (до двадцати пиявок). При тромбозах пиявки ставятся в шахматном порядке вокруг пораженных сосудов (следить, чтобы пиявка не прокусила стенку сосуда и не повредила его). При кожных заболеваниях (псориаз, экзема, нейродермит, гиперпигментация, шрамы) пиявки ставятся на расстоянии около 7 мм вокруг пораженного участка. При фурункулезе и угрях пиявки ставятся на зону печени-селезенки. На марма-точки пиявок может ставить только специалист.

Обычно пиявка сосет кровь от одного до полутора часов и после этого самостоятельно отваливается. Если по каким-то причинам пиявок необходимо снять до того как они отпадут сами¹, это можно сделать посредством поднесения к переднему концу пиявки ваты, смоченной каким-нибудь ароматным эфирным маслом или духами. Некоторые специалисты предлагают побрызгать на пиявку подсоленной водой или посыпать солью.

Иногда после постановки пиявок ранка кровоточит в течение суток (хотя были случаи, когда кровь шла всего два-три часа). Категорически запрещается

¹ Обычно эта необходимость появляется на последних сеансах, когда пиявки начинают сосать чистую кровь, на что указывают жжение и боль в месте постановки пиявок.



ется пользоваться для остановки кровотечения зеленкой, йодом и другими препаратами. Ранку лучше всего промыть холодной водой и закрыть ваткой, смазанной медом и топленным маслом.

Интенсивность и длительность процедуры определяется исходя из индивидуальной конституции пациента, пола, возраста и степени дисбаланса Тридоша. В случае максимальной процедуры пиявки должны высасывать до 768 мл крови, при процедуре средней силы – до 384 мл, а при минимальной процедуре – около 192 мл крови. Количество изъятой крови определяется после того как врач заставит пиявку оторваться от всей высосанной крови. Если Джалоукавачарана проводится в рамках Панчакарма-терапии, назначают шесть, восемь или двенадцать процедур соответственно для минимальной, средней и максимальной продолжительности кровопускания.

После гирудотерапии пиявок можно использовать не раньше чем через неделю. При возможности регулярно обновлять пиявок после сеанса их можно выпускать в близлежащий водоем.

В случае недостаточной гирудотерапии из укусов пиявок сочится темная густая кровь и после сеанса пациент не чувствует облечения. Процедуру следует повторить или следующую процедуру сделать интенсивной.

В случае избыточной процедуры пациент жалуется на слабость, головокружение, потемнение в глазах и другие признаки сильной кровопотери. В этом случае необходимо обратиться к специалисту.

В случае неправильно проведенной процедуры пациент жалуется на слабость, ломоту в теле, головокружение, головную боль, тошноту, сыпь; пиявочные укусы долго не проходят или проходят очень быстро. В этом случае также необходимо обратиться к специалисту.

Шрингавачарана – кровопускание посредством рога

Для проведения этой процедуры необходим коровий, буйволиный или воловий рог длиной около тридцати сантиметров. Рог выскабливается изнутри, его основа шлифуется до исчезновения шероховатости, сколов и заусениц, а на его конце делается отверстие размером с зерно черного гороха.

Перед началом процедуры на месте предполагаемого кровопускания делается небольшой надрез скальпелем до появления небольшого количества крови. Следует избегать чрезмерного повреждения тканей. По истечении некоторого времени подтекающую кровь удаляют чистой тканью, а к ранке



острием кверху прикладывают рог. Кровь отсасывают ртом через острый конец рога. Отсасывание должно быть плавным и равномерным. Некоторые школы рекомендуют после возникновения разряжения заткнуть конец рога специальной затычкой, а некоторые – просто кусочком ткани, смоченным водой или пропитанным соком фикуса.

Максимальная кровопотеря не должна превышать 768 мл.

Тумби- и Гхати-янтра – кровопускание с помощью полых сосудов

Эти две процедуры напоминают кровопускание с помощью рога – различие только в том, что вместо рога используют сушеный и выскобленный плод горлянки обыкновенной (посудной тыквы) или небольшой глиняный горшок.

Сучи – капельное кровопускание

Капельное кровопускание может применяться как самостоятельный терапевтический метод или как подготовка к постановке пиявок, отсасыванию крови рогом или кровопусканию с помощью полых плодов. Капельное кровопускание является частью Марма-терапии и может проводиться только специалистом. В случае неправильного выбора точек может усиливаться текущее заболевание, а при попадании в жизненные марма пациента может парализовать. Одним из обязательных условий для проведения капельного кровопускания является безоблачное небо и мягкая погода – пациент не должен страдать от жары или переохлаждения, в этот день не должен идти дождь или снег.

Вигхарсана – кровопускание из языка

Этот метод кровопускания назначается только в случае болезней языка, вызванных дисбалансом Питта-доши. Процедура заключается в царапание пораженной части языка острыми краями листьев ономы прицветниковой до появления капель крови.

В настоящее время эта процедура проводится исключительно при язвах языка. Для кровопускания пользуются специальной щеточкой, напоминающей небольшую терку.



Кровоостанавливающие и кроворазжижающие субстанции

Иногда в качестве подготовки к кровопусканию за несколько дней до проведения процедуры пациенту рекомендуется назначить курс кроворазжижающих препаратов. Из аюрведических трав к кроворазжижающим субстанциям, принимаемым внутрь, относятся кардамон, кедр гималайский, куркума, эмбелия рибес, содомские яблоки и др. В средней полосе при отсутствии вышеперечисленных растений можно пользоваться кислицей, лимонником, облепихой, красной смородиной и др. Из готовых аюрведических препаратов можно использовать Шунти чурну, Элади бати, в некоторой степени Трибхувана Кирти расу и Ласунади бати. Эти препараты не назначают в большой дозе и без особой необходимости. Если больному назначена гирудотерапия, для разжижения крови не рекомендуется пользоваться кислыми и очень острыми субстанциями.

В случае неправильного проведения кровопускания может возникнуть необходимость в использовании кровоостанавливающих субстанций. Из аюрведических трав к кровоостанавливающим субстанциям, принимаемым внутрь, относятся красный сандал, аир, зеленый чай, паслен, солодка, терминалия арджуна, купена, фикус священный и др. В средней полосе при отсутствии некоторых из вышеперечисленных растений можно пользоваться крапивой, хвощом полевым, кровохлебкой, подорожником, баданом, тысячелистником, софорой японской и др. На рану накладывают оболочку кокосового ореха, тампоны, приготовленные из рисовой или нутовой муки, паутину, жгут (при сильных кровотечениях), а в настоящее время пользуются гемостатической губкой, жгутом или специальными тампонами. Из готовых аюрведических препаратов рекомендуются Камдудха раса, Ракташодхак бати, Махаманджистади кватха, Мукта Шукти бхашма и др. Если кровотечение долго не останавливается, необходимо обратиться к специалисту.

Побочные явления и возможные осложнения

Если при кровопускании врач сделал поверхностный разрез, кровь быстро остановится. В этом случае на следующий день процедуру повторяют.



Если при кровопускании использовался недостаточно острый ланцет, края разреза будут рваными и кровотечение будет продолжительным. Лечение – прием кровоостанавливающих субстанций и наложение заживляющих паст на края раны.

Кровотечение будет слабым и недостаточным, если кровопускание проводится сразу после еды, ослабленному и анемичному больному, пациенту, сдерживающему реализацию естественных потребностей организма к мочеиспусканию, дефекации и т. д., без предварительного проведения процедур прогревания и потения, если пациент упал в обморок.

Если процедура проводилась испуганному или очень сильно волнующемуся пациенту, кровотечение может быть или слишком долгим, или недостаточно продолжительным. В этом случае назначают прием успокаивающих и балансирующих Вата-дошу препаратов. Для усиления кровотечения назначают аппликацию пасты, приготовленной из живокости, длинного перца и т. д., смешанных с кунжутным маслом и каменной солью. Если во время кровопускания пациент упал в обморок, процедуру приостанавливают. После приведения пациента в чувство с помощью холодной воды, обмахивания веером или окуривания дымом лекарственных растений кровопускание можно продолжить. Если случается повторная потеря сознания, процедуру переносят на два-три дня. За это время пациент должен принимать успокаивающие ванны, ходить на массаж, отдыхать, слушать приятную музыку и придерживаться легкой и маслянистой диеты.

Если разрез получился слишком глубоким, кровотечение может быть очень сильным и трудно поддающимся контролю. В этом случае назначают прием кровоостанавливающих субстанций и накладывают жгут. В тяжелых случаях необходимо обратиться в больницу. Для реабилитации после большой кровопотери пациенту назначается сладкая, согревающая и маслянистая пища, богатые железом продукты (гречка, гранаты, яблоки); легкие массажи всего тела, отдых, теплые ванны с отваром трав, балансирующих Вата-дошу, идеальное времяпрепровождение. Необходимо назначить прием Мандура бхашмы, Лауха бхашмы, Тапьяди Лаухи, Дхатри Лаухи и других препаратов.

Режим дня после завершения процедуры

После проведения кровопускания пациент должен совершить омовение и хорошо отдохнуть.



После проведения очищения в течение полутора-двух недель следует избегать:

1. Переедания, тяжелой, жареной пищи.
2. Длительных пеших прогулок.
3. Резких эмоций – гнева, страха, стресса.
4. Перегрева, длительного пребывания на солнце.
5. Тряски в машине, активных видов спорта, стойки на голове.
6. Бессонных ночей, дневного сна.
7. Задержки реализации естественных потребностей организма.
8. Сексуальных отношений.
9. Употребления алкогольных напитков и разжижающих кровь субстанций.

На последующие дни из диеты необходимо исключить также старую, сырую, копченую и сухую пищу. После проведения каждой процедуры назначается легкая, теплая и маслянистая пища. Для реабилитации после кровопускания возможен прием Мандура бхашмы, Лауха бхашмы, Тапьяди Лаухи, Дхатри Лаухи и других препаратов.

Таким образом, Панчакарма-терапия проведена полностью. Общую продолжительность процедуры можно высчитать исходя из таблицы 12. С учетом проведения Самсарджана-кармы и отдыха между процедурами она составляет в минимальном, среднем и максимальном случае (если в качестве кровопускания проводят разовую венесекцию) соответственно около шестидесяти, девяноста или ста тридцати восьми дней. Если кровопускание проводят с помощью пиявок, продолжительность процедуры увеличится соответственно на шесть, восемь или двенадцать дней.

После проведения Панчакарма-терапии можно приступать к приему лекарственных препаратов (если это необходимо), Расаяна-карме, или омоложению организма, Вришья-карме, зачатию здорового потомства, здоровому образу жизни, направленному на поддержание достигнутого Панчакарма-терапией индивидуального баланса трех дош.

ГЛАВА 4

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ
ПРОЦЕДУРЫ



Кералия Панчакарма – южноиндийское очищение организма



Классическая аюрведическая Панчакарма-терапия включает в себя пять очистительных процедур – лечебную рвоту, прием слабительного, басты, очищение головы, кровопускание, и две подготовительные – промасливание и потение. Южная школа Аюрведы изменила этот список, привнеся более последовательное и скрупулезное очищение головы и провозгласив промасливание и потение не просто подготовительными, но основополагающими методами очищения организма. В настоящее время врачи этой школы практически полностью отказались от изначальной, классической северной Панчакармы, заменив ее своими терапевтическими методами, основными из которых являются:

1. Широухара,
2. Каясека,
3. Широласти,
4. Широлепа,
5. Пиндасведа.

Кералия, или южноиндийская Панчакарма, не ограничивается этими пятью методами, позволяя аюрведическому врачу дополнять их по необходимости любыми другими терапевтическими процедурами. Нельзя не признать, что эти методы более простые и менее травмирующие организм, чем методы северной школы Аюрведы. Однако, несмотря на простоту и универсальность, эти методы находят широкое применение только в Южной Индии.

Сходства и различия в проведении Панчакарма-терапии между Северной и Южной школами Аюрведы представлены в таблице 13.

Перед началом курса южноиндийской Панчакармы необходимо провести точно такие же подготовительные процедуры, как и перед началом Пурвакармы, – определить индивидуальную конституцию пациента, тип дисбаланса, отсутствие неблагоприятных факторов и фатальных симптомов, глущину дисбаланса Тридоша, тип кишечника и т. д.

Общая же продолжительность южноиндийской Панчакармы указана в таблице 16.

Широдхара – капельное очищение головы

Широдхара – капельное очищение и лечение головы, которое иначе называют Широсека и Мурдхасека.

Широдхара **назначается** для очищения головы, балансирования Тридоша в верхней части тела и лечения нервных и психических болезней, эпилепсии, психозов, истерии, депрессии, стрессов, страхов, беспокойства, бессонницы, обморочных состояний, заикания, наркомании и алкоголизма, мигрени, головокружения, головной боли, судорожного синдрома, болезней уха-горла-носа, болезней глаз, одышки, для укрепления памяти. Процедуру можно проводить при выпадении волос, ранней седине, при интенсивных умственных и психических нагрузках.

Широдхара **противопоказана** и не проводится при остром рините, сенной лихорадке, опухолях мозга, голоде или жажде, после приема пищи, питья воды, употребления алкогольных напитков, после проведения промасливания организма, приема слабительных субстанций и постановки масляной клизмы, после физической нагрузки и половой близости. Процедура не назначается во время беременности, детям до пяти и пожилым людям после восьмидесяти–восьмидесяти пяти лет.

Очень широк спектр субстанций, используемых для проведения этой процедуры. Чаще всего применяют большинство готовых аюрведических масел, Дасамула кватху, Махаманджистади кватху, Махараснади кватху, Амалаки кватху или отвары и настои других лекарственных растений (сиды сердцелистной, верониколистной и ромболистной, красного или белого сандала, солодки, сыти, нарда индийского, азадирахты индийской и т. д.), коровье, козье, буйволиное или женское молоко, кунжутное, кокосовое масло, соленую воду и другие субстанции, выбор которых определяется характером заболевания, типом кишечника пациента, временем года и т. д. Препараты готовят без использования металлических или пластмассовых приспособлений – растирают в деревянных или фарфоровых ступках, настаивают и хранят в глиняных горшках, мешают деревянной ложкой.

При наличии Вата-дисбалансов обычно используют тайлы (Нараяна тайлу, Маханараяна тайлу, Махавишгарбха тайлу, Бала тайлу, Махамаша тайлу, Дасамула тайлу и др.), Дасамула кватху, Махараснади кватху и другие пре-



параты, солодку, нард индийский, витанию снотворную, валериану, просто-квашу, молоко.

При наличии Питта-дисбалансов чаще всего используют отвар или настойку сандала белого или красного, ветивера, мяты, чабреца, кокосовое молоко, кокосовое масло, коровье молоко.

При наличии Капха-дисбалансов чаще всего используют отвар горчицы черной, кардамона, корицы, сыти круглой, муската (Джатипахалади чурну), медовую воду, чай и другие субстанции.

В зависимости от типа лекарства Широдхара подразделяется на пять видов:

1. Такра-дхара.
2. Кшира-дхара.
3. Стри-Станья Юкта Кшира-дхара.
4. Таила-дхара.
5. Кватха-дхара.

Такра¹-дхара

Для приготовления Такра-дхары 96–192 г смеси выбранных лекарственных субстанций² варятся на очень маленьком огне с 4 л воды и 1 л коровьего молока до упаривания четырех литров жидкости. После охлаждения отвар створаживают и оставляют на ночь. Наутро полученную массу энергично взбивают, сливают обезжиренную пахту и добавляют к ней равное количество настоя эмблики лекарственной. Лекарство для Такра-дхары готово.

В настоящее время пользуются упрощенным рецептом приготовления лекарства. Берутся 480 г молотых плодов эмблики лекарственной и варятся с 6912 мл воды до тех пор, пока не остается 1152 мл жидкости. Полученный отвар фильтруется, и к нему добавляется равное количество пахты, оставшейся при пахтании кислого молока, взятого от хорошей, не яловой коровы. Эта смесь и используется для дхары. Количество готового лекарства должно быть не менее 1 и не более 2 кг.

¹ Такра – пахта.

² Общее количество лекарственных субстанции не должно превышать тридцати одного. Рекомендуется нечетное количество компонентов смеси.

Помимо эмлики лекарственной для приготовления препаратов для Такра-дхары можно использовать гвоздику, корицу, куркуму, лотос, сандал (белый и красный), сыть круглую, солодку, ветиверию зизаниевидную и другие растения.

Основные **показания** к проведению этой процедуры – головные боли, мигрени, головокружения, болезни уха-горла-носа, глаз, ранняя седина, выпадение волос; процедура назначается для балансирования Тридоша в голове, для улучшения пищеварения, при проведении омоложения и укрепления организма.

Кщира-дхара

Для приготовления препаратов к этой процедуре используют молоко, в котором варят смеси лекарственных субстанций. Кщира-дхара назначается при психозах, фобиях, эпилепсии, бессоннице, головной боли, мигрени, головокружении, стрессах, неврозах, спазмофилии, эпилепсии, алкоголизме и наркомании, чувстве жжения в голове, параличе лицевого нерва, болезнях глаз и т. д.

Существует множество методов приготовления лекарства для Кщира-дхары, зависящих не только от индивидуальной конституции пациента или от дисбаланса Тридоша, но и от личного опыта врача, его «любимых» лекарственных субстанций, даже от интуиции. Варьируют и животных, от которых берут молоко для приготовления лекарства. Некоторые аюрведические врачи предпочитают использовать парное молоко, а некоторые выбирают то, которое постояло в течение дня в глиняном горшке.

В качестве примера можно предложить следующие рецепты (для процедуры средней силы воздействия):

1. В смеси 1536 мл коровьего молока и 6144 мл воды варят по 12 г порошка аспарагуса и корня сиды сердцелистной¹ до тех пор, пока объем жидкости не достигнет 1536 мл. Полученный отвар охлаждают и фильтруют. Готовый препарат используется непосредственно после фильтрования для балансировки Прана Ваю.

2. В смеси 1536 мл козьего молока и 6144 мл воды варят по 12–14 г порошка бакопа моньери и корня витании снотворной² до тех пор, пока объем

¹ Шатавари чурны и Баламула чурны.

² Брахми чурны и Ашвагандха чурны.



жидкости не достигнет 1536 мл. Полученный отвар также охлаждают и фильтруют. Готовый препарат используется непосредственно после фильтрования при бессоннице, эпилепсии, психической слабости, обморочных состояниях, как мозговой тоник при умственной или психической нагрузке.

Для интенсивного воздействия можно предложить следующий рецепт:

В смеси 500 мл коровьего молока и 4 л воды варят по 23 г порошка аира, спаржи и бакопа моньери до тех пор, пока объем жидкости не уменьшится до полулитра. В полученный отвар добавляют равное количество кокосового молока. Готовый препарат фильтруют и используют для реабилитации после наркомании, алкоголизма, при некоторых психических расстройствах.

Для легкого воздействия подойдет следующий рецепт:

В смеси 500 мл коровьего молока и 4 л воды варят 27 г Трипхала чурны до тех пор, пока объем жидкости не дойдет до полулитра. Готовый препарат фильтруют и используют при болезнях глаз.

Не допускается чрезмерное охлаждение лекарства – оно не должно обжигать, но и не должно остужать голову. В случае необходимости срочного проведения процедуры для скорейшего охлаждения можно к готовому, но еще горячему препарату добавить равное количество кокосового молока, что остудит отвар и сделает лекарство более эффективным.

Количество лекарства должно быть не менее одного и не более двух литров. Приготовленное лекарство долго не хранится – молоко быстро скисает, и лечебный эффект препарата теряется.

Стри-Станья Юкта Кшира-дхара

Стри-Станья Юкта Кшира-дхара отличается от предыдущего метода тем, что лекарство готовится на женском молоке. Грудное молоко, в которое добавлено небольшое количество камфары (0,25–0,5 г на 1,5 л), является сильным жаропонижающим и успокаивающим средством. В Гималаях для усиления охлаждающего и жаропонижающего действия дхары в молоко добавляют лед. Молоко должно использоваться непосредственно после сцеживания. Не нагревать, не кипятить! В настоящее время эта процедура проводится крайне редко. Одним из основных показаний к проведению Стри-Станья Юкта Кшира-дхары является омоложение организма (Расаяна-карма). Помимо использования в качестве Расаяны, процедура проводится при силь-

ном жаре, лихорадке, тяжелой пневмонии, психических расстройствах, эпилепсии, детском церебральном параличе, эпилепсии и других состояниях.

Таила-дхара

Лекарство в случае Таила-дхары готовится с использованием кунжутного масла и молока (обычно коровьего). Можно привести следующий пример. Взять 192 г Баламула чурны (молотого сушеного корня сиды сердцелистной), залить 3072 мл воды, добавить 12 г пасты из корня сиды сердцелистной, 192 г кунжутного масла и 192 мл молока. Полученную смесь варить на медленном огне до уменьшения объема жидкости в 4 раза. Применять после охлаждения до комнатной температуры.

Для проведения этой процедуры можно пользоваться смесью в равной объемной пропорции готовой классической таилы (Бала, Нараяна, Маханараяна, Махамаша, Ашвагандхади и др.) с молоком, предварительно упаренной на медленном огне в два раза и охлажденной до комнатной температуры.

Таила-дхара применяется для балансирования Вата-доши в верхней части организма.

Кватха-дхара

Кватха-дхара – одна из самых доступных и простых процедур Широдрхари. Для ее проведения используются отвары или настои лекарственных субстанций, которые не требуют специфических рекомендаций по приготовлению. Чаще всего они готовятся по классическим рецептам (Раснади кватха, Дасамула кватха, Махаманджистади кватха и др.), реже врач сам подбирает и готовит подходящую для пациента смесь лекарственных субстанций. Например, для снятия стрессов можно предположить следующую смесь лекарственных растений:

1. Джатамамси чурна – 1 часть,
2. Ашвагандха чурна – 7 частей,
3. Вача чурна – 1 часть.

Масса смеси, необходимая для приготовления отвара, зависит от глубины стресса, индивидуальной конституции, пола и возраста пациента. Если



отвар оказывает слишком сильное воздействие, его можно разбавить отваром Трипхалы.

Монокомпонентные настои и отвары используются крайне редко.

Количество готового настоя или отвара, необходимое для одной процедуры, должно быть не менее одного и не более двух с половиной литров.

Проведение процедуры

Хорошо вымытая дхара-патра подвешивается над чистым столом, предназначенным для проведения Широухары (см. рис. 1 и 2). Таила-дрони должен быть установлен в чистой, светлой, хорошо проветриваемой, но защищенной от сквозняков комнате таким образом, чтобы пациент лежал головой на восток. К началу процедуры все необходимые материалы, принадлежности и лекарства должны быть готовы и перенесены на столик, расположенный рядом с дрони.

Первая процедура проводится в астрологически благоприятный день, когда на небе нет туч, утром, в Шубха Мухурту¹, после того как врач совершил все предписанные обряды и ритуалы². Перед началом процедуры врач три раза spryskivayet голову пациента готовым лекарством, на которое начитана соответствующая мантра, зависящая от основного лекарственного растения в препарате, и только после этого приступает к началу курса Широухары.

По возможности стрижка пациента должна быть максимально короткой, глаза пациента от попадания лекарства защищают специальной тканевой повязкой, скрученной жгутом и повязанной вокруг головы.

Широухара начинается с массажа воротниковой зоны пациента с теплым маслом. После массажа он ложится на таила-дрони, головой на плотную плоскую подушку. Врач заполняет патру готовым лекарством надлежащей температуры и открывает ее устье, расположенное над центром лба пациента. Жидкость из патры должна течь тонкой струйкой, без перебоев, таким образом, чтобы вся голова пациента подвергалась воздействию лекарства. Излишки лекарства собирают со стола, подогревают и выливают в патру.

¹ Около восьми часов утра.

² В дополнение к обычным гимнам читаются мантры Мангалачараны и Свасти Вачаны.

Для того чтобы избежать дисбаланса Вата-доши, пациенту одновременно с капельным очищением головы делают масляный массаж всего тела. Обычно его проводят два массажиста.

Максимальная продолжительность процедуры – полтора часа. В первый день Широдхару проводят в течение часа, а со второго до седьмого дня ее продолжительность увеличивают на пять минут каждый день. Седьмой и восьмой день продолжительность процедуры составляет полтора часа, затем ее продолжительность уменьшают на пять минут каждый день, к четырнадцатому дню возвращаясь к часу (см. табл. 14). Если Широдхару проводится три или четыре недели, максимальная продолжительность процедуры приходится на седьмой – четырнадцатый или седьмой – двадцать первый день.

В зависимости от индивидуальных особенностей пациента и его состояния, времени года и глубины дисбаланса Тридоша, Широдхару проводят одну, две, три или иногда, по особым показаниям, четыре недели.

Чаще всего на одну процедуру расходуется от одного до трех литров лекарства, а в некоторых случаях – до четырех литров.

Лекарство, применяемое для проведения Широдхары, необходимо регулярно обновлять. В случае Такра- и Кшира-дхары его полностью меняют каждый день, для Кватха-дхары – раз в три дня, а при проведении Таила-дхары – раз в шесть – семь дней.

Иногда во время проведения этой процедуры происходит чрезмерное возбуждение Вата-доши. В этом случае одновременно назначают лечебное прогревание и промасливание тела пациента. Четыре врача делают масляный массаж, а пятый поддерживает надлежащую температуру массажного масла (чаще всего Бала тайлы или Нараяна тайлы).

По окончании процедуры голову пациента насухо вытирают мягким, хорошо впитывающим жидкость полотенцем. После этого делают легкий масляный массаж всего тела, завершающийся приемом теплой ванны с добавлением лекарственных масел, настоев или отваров, балансирующих Вата-дошу или лечащих дисбаланс, с которым обратился больной. Затем пациенту проводят внутреннее промасливание соответствующими проведенной процедуре маслами.

После завершения процедуры обязательны ежедневные теплые иммерсионные ванны, отдых, психоэмоциональная разгрузка. Назначается маслянистая, легкая, теплая и питательная пища. Стоит учитывать, что рацион



должен быть очень разнообразен и сбалансирован таким образом, чтобы не возбуждать Тридоша.

Если процедура проведена успешно, кожа пациента становится мягкой, нежной и шелковистой, разглаживаются морщины, нормализуется сон, улучшается циркуляция сексуальной энергии, человек чувствует себя бодрым и отдохнувшим, усиливается чувство голода, возрастает аппетит, голос становится мелодичней.

Побочные явления и возможные осложнения

При строгом соблюдении правил проведения процедуры побочные явления встречаются крайне редко и могут проявляться как индивидуальная непереносимость препарата, который использовался для Широухары, а при очень мягкой конституции кишечника возможна диарея, проходящая после прекращения процедуры. Если диарея приобретает длительное течение, подберите другое лекарство для дхары.

Каясека – массаж с подогретым маслом

Каясека считается не только основной, но и излюбленной очистительной и терапевтической процедурой южноиндийской школы Аюрведы, способствующей одновременному прогреванию и промасливанию тела пациента. Аюрведические врачи выделяют два вида промасливания – внутреннее и внешнее. Каясека относится к внешнему промасливанию и может проводиться как соответствующая процедура Пурвакармы. В случае Широухары промасливается только голова. Каясека используется для промасливания всего тела. Общепринятое, каноническое название процедуры – Таила-сека или Каясека, а местное – Пизхичхил, Мукки Пидиччила или Пидинджупа Карча.

Древние аюрведические тексты, например Самхиты Брихата Трайи, в своем повествовании слегка касаются этой процедуры, но не описывают ее подробно и досконально. Вагбхата в своей Аштанга Хридаям Самхите пишет, что в некоторых случаях дисбаланса Вата-доши больного можно лечить промасливанием на специальном столе (*дрони*), до краев наполненном теплым кунжутным маслом, сваренным с лекарственными травами, а больных, стра-

дающих болями, артритом, параличом, судорогами и другими сходными дисбалансами Вата-доши, промасливать лечебным топленым маслом и оставлять спать на дрони, наполненном кунжутным маслом. Сушрута в Сушрута Самхите описывает подобные масляные ванны в главах, посвященных лечению язв и болезней, вызванных возбуждением Вата-доши. Чарака рекомендует использовать масляные ванны в терапии совместного дисбаланса крови и Вата-доши.

Как и классическое аюрведическое промасливание, прогревание и потение, оба вида Каясеки балансируют Вата-дошу, первый – во всем теле, а второй – непосредственно в месте проведения процедуры, поэтому они назначаются при сильном возбуждении, распространении по всему телу, глубоком локальном или повсеместном дисбалансе Вата-доши, патологическом соединении Вата-доши с амой, кровью и другими дошами. Основными терапевтическими **показаниями** для проведения этой процедуры являются усталость, слабость, истощение, метеоризм, урчание в желудке и в кишечнике, паралич, ишиаз, люмбаго, плечевой синдром, писчий синдром, гемиплегия, моноплегия, подагра, спазмы, судороги, тики, уплотнение участка кишечника, болезни сердца, переломы костей, вывихи и т. д.

Процедуру **не проводят**, если пациент страдает глубоким дисбалансом Капха-доши, тяжелыми формами гипертонической болезни, несварением, булимией, опухолевыми заболеваниями, водянкой. Противопоказаниями к проведению Каясеки является беременность, месячные, усталость или слабость после физической нагрузки или сексуальных взаимоотношений. Не рекомендуется проводить Каясеку детям до пяти лет и пожилым людям после восьмидесяти пяти лет, в дождливую погоду, после приема слабительного или в течение трех – пяти дней после постановки клизмы.

Субстанции для проведения процедуры

Каясека чаще всего назначается при дисбалансах Вата-доши. Холод или жар заставляют Вата-дошу распространяться по всему телу, сухость и жар вызывают общий повсеместный или локальный дисбаланс Вата-доши, сухость и холод способствуют сильнейшему возбуждению Вата-доши, а жар и маслянистость уравнивают Вата-дошу, избавляя организм от вышеперечисленных дисбалансов, поэтому субстанции, используемые для проведе-

ния Каясеки, должны быть маслянистыми, согревающими¹ и хорошо проникающими в глубь тела. В зависимости от вида и глубины дисбаланса выбираются продолжительность и интенсивность процедуры, а также температура используемого масла – оно может быть горячим, теплым или прохладным. Масло подбирается исходя из целей процедуры, болезни, возраста, пола пациента, а также времени года. Лекарственные субстанции, используемые для приготовления масла, или уже готовое масло выбираются только после определения типа дисбаланса и силы пациента.

Если пациент страдает от чистого дисбаланса Вата-доши, для Каясеки рекомендуется использовать Маханараяна, Нараяна или Дханвантари таилу.

Если дисбаланс Вата-доши сопровождается Питта-дисбалансом, для процедуры лучше использовать Кширабала, Махамаша или Чанданабалалакшадитаилу.

Если дисбаланс Вата-доши сопровождается дисбалансом Капха-доши, для процедуры лучше всего подойдет Сахачаради таила.

Если дисбаланс Вата-доши сопровождается дисбалансом крови (например, при подагре), для массажа можно использовать Махавишгарбха таилу или Маханараяна таилу.

Если процедура направлена не на лечение конкретного дисбаланса Тридоша, а для профилактических целей или как Расаяна-терапия, лечебное масло можно заменить чистым топленным маслом или топленным маслом, сваренным с подходящими лекарственными субстанциями.

Если дисбаланс вызывает Капха-доша, в масло добавляют иссушающие, горячие и быстрые субстанции, способствующие успокоению этой доши и снижению массы тела.

В случае дисбаланса Вата- или Капха-доши масло должно быть теплым или согревающим. При наличии дисбаланса Питта-доши и некоторых дисбалансов крови для Каясеки можно использовать прохладное или охлаждающее масло, а также лечебное топленное коровье масло. Для массажа головы вне зависимости от вида дисбаланса доши желательно использовать только чуть теплое масло. Категорически запрещается лить на голову горячее масло или воду.

Очень часто приходится использовать теплые или подогретые масла. Категорически запрещается нагревать готовые аюрведические масла выше шестидесяти градусов!

¹ Иногда охлаждающими.



В некоторых случаях процедуру можно проводить не только с маслом или топленным маслом, но и с парным¹ молоком. Молоко можно использовать только для одной процедуры, его каждый день меняют на свежее. Если возникла необходимость в проведении молочной Каясеки, молоко вводят только на третий день проведения процедуры и заменяют на масло за три дня до ее окончания.

Для ванны, которую назначают после проведения Каясеки, субстанции подбираются в зависимости от дисбаланса Тридоша. Например, в случае нервных болезней, стрессов, бессонницы, страхов и беспокойств можно использовать Махараснади кватху, Джатамамси чурну, Ашвагандха чурну, Брахми чурну или Дэви чурну, а при жалобах на Амавата, артриты, люмбаго и так далее можно использовать Махасударшана чурну или Дасамула кватху.

Проведение процедуры

Пизхичхил – процедура, заключающаяся в полном промасливании и одновременном массаже тела пациента с лечебным маслом. Ее начинают рано утром, в астрологически благоприятный день, после того как врач проведет поклонение Божествам, прочтет гимны Свасти Вачаны и соответствующие мантры Атхарваведы. Пациент должен совершить омовение и выполнить Ачаману, затем его сажают лицом на восток и слегка мажут маслом тело и голову. Все готово для проведения Каясеки.

Пациент ложится на спину в таила-дрони, головой на невысокую подушечку, ноги вытянуты, руки лежат вдоль тела. Рядом с ним с каждой стороны садятся по два помощника врача, один на уровне груди, другой – на уровне паха. Помощники должны уметь делать массаж синхронно, с одинаковым давлением, скоростью и частотой движений. Каждая сторона тела должна массироваться синхронно, парные части массируются одновременно. Пятый помощник следит за тем, чтобы температура масла у всех четырех массажистов была одинаковой.

Масло наносится специальной тряпочкой из хорошо впитывающей масло ткани. Массажист наносит масло мягкими, плавными, но достаточно быстрыми движениями, так, чтобы тело пациента немного разогревалось. Мас-

¹ Молоко можно использовать не только парное, но и постоявшее, но не более трех часов. Пастеризованное молоко для процедуры не подходит.

саж не должен доставлять дискомфорт, пациенту должно быть приятно, трыпочка не должна ранить или царапать кожу.

После завершения массажа передней части тела пациента просят лечь на левый (если это мужчина) или на правый (если это женщина) бок. Когда пациент лежит на боку, один массажист делает массаж руки, второй – верхней части тела, третий – нижней, а четвертый – ног. Затем пациент ложится на живот, а после массажа спины – на другой бок. Если одновременно с Пизхичхил проводят Широдхару, массируется только передняя часть тела пациента. Если же есть необходимость в полном массаже, спина и бока массируются до или после Широдхары.

Массаж делается с большим количеством масла, поэтому его излишки с таила-дрони собирает пятый помощник. Он переливает масло в специальный горшок, стоящий на водяной бане или очень маленьком огне, где оно подогревается до нужной температуры и переливается в горшочки, стоящие рядом с каждым массажистом. Классические тексты рекомендуют менять масло каждый день, однако на практике это требование не всегда выполняется. Масло собирают и после проведения каждой процедуры – оно сохраняется до следующей Каясеки. Одним и тем же маслом могут делать массаж два-три дня подряд! Только на четвертый день, когда масло начинает портиться, его заменяют на свежее. Такая тенденция совершенно недопустима, масло должно меняться перед каждой процедурой, в худшем случае – через раз.

После завершения промасливания всего тела пациента просят сесть, и два массажиста делают энергичный, глубокий массаж воротниковой зоны, каждый со своей стороны. Затем излишки масла удаляют салфеткой или полотенцем, и пациент принимает ванну, которую готовят с отварами трав, подобранных специально для этого человека.

Продолжительность и интенсивность процедуры

Первая процедура длится один час, продолжительность процедуры постепенно увеличивается до полутора часов (см. табл. 15.). Средняя продолжительность курса – три недели, иногда число процедур доводят до 28. Продолжительность одной процедуры и всего курса лечения может варьировать в зависимости от дисбаланса Тридоша, индивидуальной конституции, пола, возраста, физического и психологического состояния пациента, цели процедуры. Если у пациента хорошая физическая форма и крепкое тело, а также



в случае не очень глубокого дисбаланса Вата-доши, Каясеку можно проводить два раза в день, тогда как при наличии Капха-дисбаланса, слабой психики, истощения и общей слабости организма, при проведении общеукрепляющей процедуры Каясеку проводят через день, а в некоторых случаях раз в два-три дня. Иногда организм пациента настолько ослаблен, что процедуру можно проводить раз в пять-шесть дней или раз в неделю.

Некоторые врачи в случае дисбаланса Питта-доши рекомендуют проводить Каясеку в среднем около двух часов. Предварительно на тело наносят масло, и только по истечении десяти – семнадцати минут (в зависимости от индивидуальных особенностей пациента и типа дисбаланса Тридоша) приступают к массажу.

Древние мудрецы объясняли, что масло, используемое для проведения процедуры, на первый день массажа только смазывает, смягчает и увлажняет кожу. Только если процедура проводится не меньше недели, оно как лекарство может проникнуть во все семь тканей организма, пропитав каждую его клеточку.

Побочные явления и возможные осложнения

Чрезмерная или слишком часто проводимая процедура может привести к жжению, зуду и покраснению кожи, крапивнице, жжению во всем теле, геморрагии, быстрой утомляемости, болям в суставах, рвоте, перегреву печени, лихорадке, снижению тембра голоса, хрипоте, анемии, диарее, кровотечениям. В случае появления любого из этих симптомов процедуру немедленно прекращают, пациенту назначают теплые соленые¹ или щелочные полоскания горла и Насья-карму с отваром имбиря. На ужин необходимо дать рисовую кашу, сваренную с длинным перцем. На следующий день ставят масляную клизму, на третий день – солевую клизму, а на четвертый день снова ставят масляную клизму. На пятый день, если пациент оправился, можно вернуться к исходному графику проведения Каясеки. В случае возникновения перечисленных выше симптомов некоторые врачи рекомендуют дополнительно назначать Вamana- и Virachana-кармы. Другие, в зависимости от состояния и глубины возникшего дисбаланса, советуют проводить только Вamana-карму, Вamana- и Virachana-кармы, Вamana-, Virachana- и Sneha-bas-

¹ Обычно используется морская соль, или Панчалавана.

ти, и т. д., то есть при очень сильном дисбалансе – полную Панчакарма-терапию.

Недостаточно продолжительная процедура или процедура, проводимая недостаточно горячим маслом, не даст ожидаемого результата, а при плохом раскладе может вызвать некоторое ухудшение первоначального состояния пациента. В этом случае необходимо отрегулировать продолжительность процедуры и температуру масла.

Неправильно проводимая процедура заключается в несинхронной работе массажистов. Это может привести к головокружению, головной боли, слабости, усталости, раздражительности, снижению терапевтического эффекта процедуры. Лечение симптоматическое.

Режим дня после проведения процедуры

По завершении процедуры пациенту рекомендуется режим дня, способствующий закреплению эффекта от процедуры и предотвращению дисбаланса Тридоша:

1. Ранний подъем – на восходе солнца, ранний отбой.
2. Обязательное омовение – утром и перед сном.
3. Сон только в ночное время суток.
4. Моцион по первому позыву организма.
5. Избегать физической и психоэмоциональной нагрузки.
6. Больше находиться на свежем воздухе, но избегать сквозняков.
7. Избегать переохлаждения, перегрева и прямых солнечных лучей.
8. Избегать долгих разговоров, пения, шума, громкой музыки.
9. Избегать курения и других интоксикаций.
10. Избегать сексуальных взаимоотношений.

Диета должна быть такой же, как во время проведения процедур промасливания организма. Категорически запрещается старая, сухая и жареная пища, а также продукты, способствующие появлению запора. Для питья используется только теплая кипяченая вода. На ночь можно пить горячее обезжиренное молоко с добавлением шафрана, куркумы, корицы или имбиря.

Указанный режим рекомендуется соблюдать в течение полутора-двух недель после проведения Каясеки.

Если процедура прошла успешно, пациент чувствует небольшую приятную усталость, расслабление, иногда сонливость и истому, некоторое удо-



вольствие и приятное, теплое ощущение в мышцах, мягкость, гибкость и легкость в теле, кожа становится маслянистой, упругой, гладкой и эластичной. Через некоторое время исчезает метеоризм, нормализуется пищеварительная активность, стул становится мягким и маслянистым, исчезает дисбаланс Вата-доши.

Шировасты и Широсека – промасливание головы

Шировасты и Широсека – две процедуры, относящиеся к лечебному и очистительному промасливанию головы. Шировасты принято считать самостоятельной процедурой, тогда как Широсеку можно рассматривать как одну из вариаций Широдхары или Каясеки.

Шировасты

Процедура промасливания головы с помощью специальной чаши, сделанной из кожи или ткани, обработанной млечным соком фикуса, называется Шировасты.

Основными **показаниями** к проведению этой процедуры являются паралич лицевого нерва, нарушение подвижности головы, ригидность мышц шеи, мигрени, головные боли, бессонница, болезни глаз, ухудшение зрения, стрессы, страхи, беспокойства, сухость во рту и в носу, слабые, больные волосы.

Противопоказания – острый ринит, жар, лихорадка, истощение, обмороки. Шировасты не проводится в состоянии голода или жажды, после приема пищи, питья воды, употребления алкогольных напитков, после проведения промасливания организма, приема слабительных субстанций и постановки масляной клизмы, после физической нагрузки и половой близости. Процедура не назначается женщинам во время беременности, детям до восьми и пожилым людям после восьмидесяти лет.

Шировасты можно делать на протяжении одной, двух или трех недель. Идеальное время для проведения процедуры – с двух до пяти часов вечера, желательно, чтобы небо было без туч. Во время дождя или снега процедура не проводится. Общая продолжительность сеанса – от получаса до полутора часов. Интенсивность процедуры подбирается с учетом возраста, индивидуальной конституции и сопутствующих заболеваний пациента. Если пациент

относится к типу с преобладанием Вата-доши, продолжительность процедуры большая, а если с преобладанием Капха-доши – меньшая.

Для проведения Широласти подходит большинство аюрведических масел, но чаще всего используют Маханараяна тайлу, Нараяна тайлу, Бала тайлу, Махамаша тайлу, Дханвантари тайлу.

За некоторое время до начала прохождения Широласти пациенту советуют обрить голову – это облегчает проведение процедуры и значительно снижает расход масла. Непосредственно перед началом промасливания пациенту делают легкий масляный массаж всего тела с акцентом на голове и плечах, а после массажа некоторое время прогревают с помощью солнечных ванн. На этом подготовительный этап заканчивается.

Широласти начинается с обматывания головы сидящего в комфортной позе пациента куском кожи таким образом, чтобы получилась шапка, напоминающая чашу, или, скорее, стакан, в которую будет наливаться масло. «Стакан» должен «сидеть» над бровями и на ушах, его нижнюю часть стягивают веревкой, чтобы масло не текло в глаза и в уши. Замаской, предохраняющей от протекания масла, служит специальная паста, приготовленная из муки черного или турецкого горошка, которая закладывается внутрь «стакана» в промежуток между головой пациента и кожаной оберткой. Можно наложить ее и снаружи, подоткнув под края этой импровизированной шапки.

Через некоторое время, когда паста подсохнет, в шапку небольшим ковшиком наливают теплое, но не горячее масло, от одного до полутора-двух литров. Когда масло остывает, его заменяют на теплое. Не рекомендуется пользоваться несколькими различными маслами, например, сначала использовать Маханараяна тайлу, а после ее охлаждения наливать Дханвантари тайлу – от этого эффективность процедуры снижается. Стоит учитывать, что обычно использованное масло не выливают, а оставляют до следующего сеанса.

По окончании процедуры шапку снимают, пациенту вновь делают легкий массаж всего тела, после чего он должен принять теплую ванну, содержащую отвары лекарственных трав, подбираемых с учетом индивидуальных характеристик и жалоб каждого конкретного пациента. Продолжительность ванны – от семи до пятнадцати минут. Первый прием пищи должен быть не менее чем через сорок – сорок пять минут после ванны. Из диеты рекомендуется легкая овощная пища.

Если процедура проведена правильно, пациент чувствует легкость в голове, приятную усталость и расслабление.

Из осложнений возможны разве что ожоги головы пациента перегретым маслом – это неприятно, но не опасно. Попадание масла в глаза или уши обычно не вызывает раздражения или аллергической реакции. Если случаются ожоги глаз или внутреннего уха, необходимо безотлагательно обратиться к соответствующему специалисту.

Ширесека

Основными **показаниями** к проведению этой процедуры являются паралич лицевого нерва, нарушение подвижности головы, ригидность мышц шеи, мигрени, головные боли, бессонница, сонливость, болезни глаз, ухудшение зрения и слуха, стрессы, страхи, беспокойства, алкоголизм, наркомания, сухость во рту и в носу, слабые, больные, седые волосы, морщины.

Противопоказания – острый ринит, фронтит или гайморит, жар, лихорадка, истощение, обмороки. Ширесека не проводится в состоянии голода или жажды, после приема пищи, питья воды, употребления алкогольных напитков, после проведения промасливания организма, приема слабительных субстанций и постановки масляной клизмы, после физической нагрузки и половой близости. Процедура не назначается во время беременности, детям до трех и пожилым людям после восьмидесяти пяти лет.

Максимальная продолжительность процедуры – полтора часа. В первый день Ширесеку проводят в течение часа, а со второго до седьмого дня время ее проведения увеличивают на пять минут каждый день. На седьмой и восьмой день процедура длится полтора часа, затем ее продолжительность уменьшают на пять минут каждый день, к четырнадцатому дню возвращаясь к часу. Обычно процедура проводится две или три недели. Если Ширесека проводится три или четыре недели, максимальная продолжительность процедуры приходится на седьмой – четырнадцатый или седьмой – двадцать первый день. В любом случае продолжительность процедуры совпадает с продолжительностью Каясеки (см. табл. 15).

Масла для Ширесеки подбираются по тому же принципу, что и для Каясеки.

Как и в случае Шировасти, из осложнений возможны только ожоги головы пациента перегретым маслом. Попадание масла в глаза или уши также не опасны. Если случаются ожоги глаз или внутреннего уха, необходимо безотлагательно обратиться к соответствующему специалисту. Если процедуру

проводит массажист, не совсем рассчитывающий свои силы, он может чрезмерно ослабить пациента. В этом случае возникнут жалобы на сильную слабость, боли в мышцах шеи, головокружение, головную боль, тошноту, обморочное состояние. Реабилитация – отдых, вдыхание камфарных благовоний, окуривание лечебными дымами. В тяжелых случаях процедуру приостанавливают и назначают прием Кастурибхайрава расы.

Пиндасведа – потение с помощью рисового пудинга

Пиндасведа, как и Широухара, имеет несколько названий – Навара Кхизи, Щастикасали Пинда-сведа и др. Первое упоминание об этой процедуре можно найти в Чарака Самхите, но особую популярность она приобрела только в Южной Индии – Керале и Карнатаке. Пиндасведа – это разновидность Шанкара-сведы – одной из тринадцати процедур потения, проводимого с использованием огня, описанных Чаракой. Он прописывает эту процедуру для лечения всевозможных дисбалансов Вата-доши, туберкулеза легких, болей в суставах, переломов, спаяк, параличей, спазмов, судорог, гемиплегии и других хронических заболеваний. Согревающие субстанции, которые можно использовать для проведения Пиндасведы, с позиции Чараки, зависят от индивидуальной конституции пациента, дисбаланса Тридоша и вида заболевания. Это может быть сваренная с лекарственными растениями паста из кунжутных семечек, паста из плодов гарцинии, разваренное мясо, гороховый пудинг, густая каша, творог, топленое масло и т. д., однако южноиндийские врачи используют для Пиндасведы только густую кашу, сваренную из риса, вызревающего за шестьдесят дней (Щастика Сали или Навара Дханья).

Ни Сушрута в Сушрута Самхите, ни Вагбхата в Аштанга Хридаям не приводят описания непосредственно этой процедуры, но она подразумевается в описании Уцма-сведы – одного из четырех видов потения, на которые эти авторы подразделяют Сведана-карму. Уцма-сведа подразделяется на восемь типов, одним из которых и является процедура, похожая на Пиндасведу.

Основными показаниями к проведению этой процедуры являются дисбалансы Вата-доши, туберкулез, боли в суставах, артриты, люмбаго, гемиплегия, переломы, спайки, параличи, спазмы, судороги, нервные болезни, стрессы, Амадоша, подагра. Пиндасведа устраняет слабость, усталость, депрессию, сонливость и бессонницу, стимулирует Агни, огонь пищеварения,

улучшает аппетит, способствует пищеварению и трансформации семи тканей организма, отделяет доша от Амы, способствует эвакуации нечистот за пределы организма, очищает энергетические каналы и каналы, по которым движутся доша, лимфа, кровь и желчь. После процедуры кожа становится мягкой, упругой и шелковистой, исчезают морщины и целлюлит; мышцы становятся мягкими, исчезают отложения молочной кислоты. Человек чувствует себя бодрым и отдохнувшим.

Процедура **не проводится** при онкологических заболеваниях, некоторых психических болезнях, в состоянии голода или жажды, после приема пищи, питья воды, употребления алкогольных напитков, после проведения промасливания организма, приема слабительных субстанций и постановки масляной клизмы, после физической нагрузки и половой близости. Процедура не назначается женщинам во время беременности, детям до семи и пожилым людям после восьмидесяти лет.

Субстанции для проведения процедуры

Несмотря на то что Пиндасведа является процедурой южноиндийской школы Аюрведы, в настоящее время ее проводят практически на всей территории Индии, и врачи разных школ вносят изменения в классическую Пиндасведу. Например, вместо риса, вызревающего за шестьдесят дней, для приготовления «пудинга» они могут использовать обычный рис, пшеницу, ячмень, иногда даже маш или турецкий горошек. По большому счету, это обычно не умаляет терапевтического эффекта процедуры, но по возможности лучше использовать рис Щастика.

Лекарство для Пиндасведы готовится следующим образом: приготовить 576 г порошка корня сиды сердцелистной (Баламула чурну), развести в 9216 мл воды и варить до упаривания полученной жидкости в четыре раза. Готовый отвар фильтруют. Полученную массу взвешивают (она должна весить около трех килограммов), делят пополам, одну половину отставляют, а к другой добавляют равное ей количество молока и 576 г сухого риса, вызревающего за шестьдесят дней. Полученную смесь варят на медленном огне таким образом, чтобы она не пригорала и не приклеивалась к кастрюле. Препарат считается готовым, когда рис останется слегка недоваренным.

Готовый пудинг делят на восемь частей и раскладывают в восемь округлых мешочков, называемых пиндами. Пинды делаются из чистой плотной



хлопковой ткани и завязываются таким образом, чтобы каша не могла вытечь, а над завязками осталось немного ткани для удобства массажиста, который будет за нее держать мешочек.

Оставшуюся половину фильтрованной массы смешивают с равным количеством молока и помещают в широкогорлый глиняный горшок или очень большую эмалированную кастрюлю, способную вместить около трех килограммов каши и четыре пинды.

Помимо корня сиды сердцелистной можно использовать и другие лекарственные растения, которые подбираются в зависимости от индивидуальных особенностей пациента, дисбаланса Тридоша и времени года.

Проведение процедуры

Процедуру начинают в благоприятный день и час, заручившись благословениями брахманов, после совершения врачом соответствующих ритуалов Мангалачараны и поклонения Божествам. Пациент предварительно должен сесть на дрони, и его голову трижды мажут небольшим количеством готового пудинга. Процедуру начинают с легкого, неглубокого масляного массажа всего тела пациента комфортно теплым маслом, по своей природе и действию на организм соответствующим готовому пудингу. Массаж можно делать как в положении сидя, так и лежа. После завершения промасливания пациент ложится на спину, головой на небольшую подушечку. Навара Кхизи делают четыре массажиста – по два с каждой стороны тела. На каждой стороне один массажист отвечает за верхнюю часть тела – шею, руки, грудь и верхнюю часть живота, другой – за ноги и подвздошную область соответственно. Если пациент мужчина, процедуру должны проводить врачи-мужчины, а если женщина – врачи-женщины. Детям, вне зависимости от пола, обычно массаж делают врачи-мужчины. Для маленького ребенка достаточно двух-трех массажистов. Во время массажа пациент должен чувствовать легкость, расслабление и комфорт. Массажные движения выполняются в соответствии с движением Вата-доши – от головы к ногам. Массаж делается ровно и плавно, без резких движений, с равномерным давлением на всем протяжении тела. Ритм процедуре задает речитация массажистами благоприятных мантр (например, из Шримад Бхагаватам или Бхагавад Гиты) или пение гимнов Ригведы. В настоящее время можно использовать соответствующие магнитофонные записи. Давление на тело должно быть таким,



чтобы пациент выдерживал массаж без боли и чувства дискомфорта, поэтому массажисты должны обладать необходимой квалификацией и уметь работать в группе. Малейшее несогласие и дисгармония в коллективе массажистов обрекут процедуру на неудачу. Температура всех четырех пинд должна быть одинаковой.

Обычно процедура проводится в семи позициях:

1. Для массажа ног и спины пациент садится на дрони так, чтобы упираться пятками в стол, чтобы ноги были расставлены и согнуты под прямым углом, а руки висели вдоль тела или создавали дополнительную опору за спиной.
2. Для массажа спины пациент ложится на живот в позу крокодила.
3. Для массажа левого бока пациент ложится на правый бок в позу спящего Будды.
4. Пациент переворачивается на спину и ложится в Шавасану – позу трупа.
5. Для массажа правого бока пациент ложится на левый бок в позу спящего Будды.
6. Пациент переворачивается на спину, повторяя позицию 4.
7. Для завершения процедуры пациент садится на дрони, повторяя первую позицию.

Продолжительность массажа в каждой позиции составляет пятнадцать минут, общая продолжительность процедуры – соответственно час сорок пять минут. Начинают процедуру с семидесяти минут, постепенно доводя продолжительность массажа в каждой позиции до пятнадцати минут. В зависимости от индивидуальных показателей можно менять продолжительность массажа в каждой из позиций. Например, при стрессах, беспокойстве или нервных болезнях можно увеличить продолжительность массажа во второй, четвертой и шестой позициях, и уменьшить в других позициях. Стоит заметить, что общая продолжительность массажа не должна быть меньше часа и больше двух часов пятнадцати минут.

На протяжении всей процедуры пятый массажист отвечает за поддержание соответствующей температуры смеси молока и отвара лекарственных субстанций и за подогревание пинд, помещая охладившиеся мешочки в горшок или кастрюлю, стоящую на огне. Подогретые пинды он возвращает массажистам.

После завершения процедуры тело пациента слегка массируют сухими руками в течение семи – десяти минут, затем на него накладывают содержащее мешочков-пинд, которое втирают в тело. Остатки лекарства стирают с помощью Нарикела Патра – кокосовой стружки, которую удаляют промасленной мягкой тканью. Когда кокосовая стружка стерта, пациенту можно провести одну из процедур прогревания и потения, после чего назначают масляную ванну или ванну с очень теплой водой. Ванну необходимо принять не позднее чем через пять – семь минут после потения. На голову горячую воду не наливают!

Пиндасведа проводится ежедневно или через день, реже – через два. В зависимости от природы заболевания, индивидуальной конституции пациента и времени года процедуру проводят семь, одиннадцать, четырнадцать, восемнадцать, двадцать один или двадцать восемь дней.

Если Пиндасведа выполняется в соответствии с состоянием пациента и его индивидуальной конституцией, она дает быстрые и хорошие результаты. Если же пациент чувствует усиление боли, сильный жар, сердцебиение, тяжесть в теле или в конечностях, головокружение или головную боль, процедуру надо остановить. Продолжают Пиндасведу на следующий день или через день, снизив интенсивность и продолжительность процедуры.

Симптомы успешного проведения процедуры

Обычно сразу после завершения Пиндасведы пациент может жаловаться на временное незначительное ухудшение самочувствия, слабость, иногда легкую тошноту и головокружение. Эти симптомы быстро и бесследно исчезают сами собой, без приема каких-либо препаратов.

Если процедура прошла успешно, у пациента исчезнет озноб, боль и чувство холода в теле, тело станет легким, гибким и подвижным, нормализуется баланс Вата-доши, кожа станет гладкой и мягкой, исчезнет мышечная скованность. Если пациент страдал недостаточной или избыточной потливостью (в соответствии со своей индивидуальной конституцией), то она придет в норму. Характерным признаком правильно проведенной Пиндасведы, как и любой другой процедуры лечебного прогревания и потения, является возникновение склонности к холодным субстанциям и прохладной погоде.



Побочные явления и возможные осложнения

В случае проведения процедуры с недостаточной интенсивностью положительные результаты будут носить временный или краткосрочный характер. Сразу же после завершения Пиндасведы или через короткое время после ее окончания будут наблюдаться возвращение боли, чувства холода в органе или во всем теле, скованности и напряжения. При этом во время самой процедуры может отмечаться недостаточное потоотделение.

В случае проведения процедуры с избыточной силой или чрезмерной продолжительностью, может происходить увеличение Питта-доши, появляется жар, жжение и тяжесть в органе или в теле, слабость до обморока, нервное перенапряжение, долго не проходящая сонливость, боли в суставах, рвота, болезни крови, геморрагии, жажда и другие симптомы. При этом для реабилитации пациента необходимо назначить сладкую, охлаждающую, жидкую и маслянистую пищу, холодную жидкую сладкую кашу, питье холодной воды, пребывание в холодном помещении, наложение сандаловой или других охлаждающих паст. Интенсивность процедуры необходимо снизить. Случается, что массаж делают перегретыми пиндами, это может привести к ожогам.

При неправильном проведении процедуры может возникнуть дисбаланс Вата- и Питта-дош, подняться артериальное давление, усилиться боль в мышцах или суставах. В этом случае назначаются препараты, балансирующие Вата-дошу, а процедуру откладывают до появления квалифицированных массажистов.

Режим дня после завершения процедуры

Во время и после проведения Пиндасведы в течение некоторого времени (пять – семь дней) пациент должен соблюдать специальную диету и режим дня, направленные на предотвращение дисбаланса Тридоша. Пациент должен избегать:

1. Пребывания на холоде и переохлаждения.
2. Питья холодной воды.
3. Прогулок в ветреную погоду.
4. Тяжелой физической работы, физической нагрузки.

5. Дневного сна и сна сразу после приема пищи.
6. Сексуальных взаимоотношений.
7. Стрессов, волнения и беспокойств.
8. Приема алкогольных напитков.

Ежедневно обязательны теплые иммерсионные ванны, отдых, психоэмоциональная разгрузка. Можно делать легкий непродолжительный массаж всего тела.

После проведения процедуры назначается маслянистая, легкая, теплая и калорийная пища. Стоит учитывать, что диета не должна увеличивать Капха-дошу. Необходимо избегать жареной, соленой, старой и сухой пищи.

Широлепа и Анналепа – нанесение лечебных паст

Процедура нанесения на тело пациента лечебных паст сама по себе уникальна: несмотря на ее упоминание в большинстве древнейших аюрведических текстов, в отличие от других процедур южноиндийского очищения организма у нее нет аналога в классической Панчакарма-терапии. В зависимости от времени года, состояния пациента, его болезней и индивидуальной конституции пасты могут наноситься только на голову и плечи (Широлепа) или на все его тело (Анналепа).

Лечебные пасты готовятся двумя способами.

1. Порошок лекарственных субстанций (обычно это сандаловый порошок, порошок плодов эмблики лекарственной, порошок мускатного ореха, красного сандала, горькуши и др.) помещают в глиняный горшок, заливают водой и оставляют на ночь. Воды должно быть ровно столько, чтобы она вся без остатка впиталась в порошок. Обычно на 500 – 600 г порошка требуется 1 л воды. Наутро разбухший порошок смешивают с пахтой. Пахты берут столько же, сколько использовали воды.

2. Порошок насыпают в медную или железную кастрюлю, заливают водой и пахтой и ставят на медленный огонь до испарения жидкости. Когда жидкость полностью испарится, готовую пасту хорошенько перемешивают и остужают. Расход воды и пахты приблизительно такой же, как и в первом случае.

Для процедуры можно использовать не только готовые пасты, сделанные по классическим прописям, но и пасты, сделанные на основе лекарственных

субстанций, которые, по мнению врача, наиболее подходят для данного пациента.

Готовые пасты хранятся не более трех-четырех дней, по истечении этого срока они засыхают или начинают бродить, одним словом, становятся непригодными для проведения процедуры.

Широлепа

Процедура нанесения на голову и плечи лечебной пасты называется Широлепа.

Классические аюрведические тексты рекомендуют назначать Широлепу при болезнях головы и шеи. Чарака предлагает использовать для процедуры пасту, приготовленную из обоих видов сандала и горькуши на основе теплого масла. Сушрута, как и Вагбхата, предписывает эту процедуру в случае болезней головы, вызванных дисбалансом Питта-доши и крови. Основными **показаниями** к проведению Широлепы, по утверждению современных врачей, являются тепловой или солнечный удар, паралич лицевого нерва, мигрени, гипотония, головные боли, бессонница, болезни глаз, ухудшение зрения, повышенное внутричерепное и артериальное давление, стрессы, страхи, беспокойства, сухость во рту и в носу, слабые больные волосы, пониженный жизненный тонус, носовые и ушные кровотечения. Может выполняться как косметическая процедура.

Широлепу можно проводить от семи до пятнадцати дней. Идеальное время для процедуры – с двух до пяти часов вечера, в экстренных случаях (тепловой удар, головная боль) она может назначаться вне зависимости от времени суток. Общая продолжительность сеанса – от получаса до полутора-двух часов. Интенсивность процедуры подбирается с учетом возраста, индивидуальной конституции и сопутствующих заболеваний пациента.

В зависимости от медицинских показаний и глубины дисбаланса Тридоша, в некоторых случаях необходимо обрить голову пациента.

Непосредственно перед началом процедуры пациенту делают легкий масляный массаж всего тела с акцентом на голове и плечах. Сразу после массажа пациент садится в кресло, и ему на голову и плечи накладывают готовую пасту толщиной до полутора сантиметров, поверх которой делают легкую повязку из ткани. По окончании процедуры пасту удаляют, пациенту делают легкий массаж и теплую ванну с отваром лекарственных трав. Продолжи-

тельность ванны – от семи до пятнадцати минут. Первый прием пищи должен быть не менее чем через полчаса после ванны. Из диеты рекомендуется легкая овощная или молочная пища.

Анналепа

Анналепа – процедура нанесения лечебной пасты на тело пациента. Паста может наноситься на все тело или только на конкретные области или зоны. Древние врачи называли эту процедуру Прадеха, Пралепа или Упанаха и назначали ее практически при любых дисбалансах Тридоша и крови. Чарака чаще всего прописывал эту процедуру при совместных дисбалансах крови и Вата-доши. При подагре он рекомендует накладывать на тело пасты, приготовленные на козьем молоке с использованием топленого масла, пшеничной муки и обволакивающих субстанций, таких, как солодка, фикус, сыть круглая. В случае блокировки и выхода Питта-доши на кожу, проявляющегося в виде ее покраснения, жжения или зуда, а также при покраснении и боли в глазах, он советует использовать пасту из солодки, фикуса священного и других растений, приготовленную на холодном жирном молоке. Вагбхата предписывает проведение Анналепы при рожистых воспалениях, покраснении и зуде кожи, отеках и других подобных состояниях. Для этих заболеваний он рекомендует пасту, приготовленную из растений, балансирующих Вата-дошу, с использованием кунжутного масла или разваренного маша. Лакшамана Пандит рекомендует использование паст при кожных заболеваниях, при артритах и подагре.

В наше время южноиндийские врачи чаще всего проводят Анналепу в качестве Расаяна-терапии, при раннем старении, недостаточности процесса формирования семи тканей, физической слабости, истощении, мышечной дистрофии, целлюлите, морщинах и дряблости кожи. Помимо этих показаний процедура проводится в случае наличия тех или иных противопоказаний к проведению Пиндасведы, ее неэффективности, а также при блокировке Питта-доши – в качестве замещения Пиндасведы или Упанаха-сведы. Процедура не назначается беременным и кормящим женщинам, детям до семи лет и пожилым людям после восьмидесяти.

Субстанции, используемые для этой процедуры, подбираются по тому же принципу, что и для Пиндасведы. Обычно они не острые, не едкие и не раздражающие кожу, а вяжущие, обволакивающие, успокаивающие и охлажда-

ющие, такие, как лотос, оба вида сандала, солодка, пуэрия клубневая, сида сердцелистная, сыть круглая, фикус и др. Можно применять и готовые пасты, такие как Ястьяхвади лепу (при абсцессах), Матулунгади, Бхаготтара или Дхатрьяди лепу (при язвах), Манахшиладхьястанга лепу (при кожных болезнях), Ватарактахара лепа (при подагре) и др.

В качестве основы можно использовать молоко, топленое или растительное (чаще кунжутное) масло, разваренную до состояния киселя рисовую или пшеничную кашу, разваренный маш или турецкий горошек, иногда коровью мочу. Качества основы должны быть противоположными качествам причины заболевания (если болезнь вызвана жаром, основа должна охлаждать, и наоборот).

Выполняют процедуру следующим образом. После проведения соответствующих ритуалов пациента, совершившего Ачаману, просят сесть лицом на восток и трижды мажут его грудь небольшим количеством пасты, которой будут делать Анналепу. Затем пациент ложится в дрони, и два – четыре массажиста наносят на тело лечебную пасту. Паста должна быть комфортно теплой, поэтому ее наносят в несколько заходов – когда первая порция нанесенной пасты остывает, один из массажистов подогревает ее на водяной бане, а в это время другие наносят следующую, и так четыре – шесть раз. После нанесения пасты на переднюю часть тела пациента он поворачивается на бок, затем на живот и на другой бок, точно так же, как при проведении Пиндасведы. Пасту не наносят на голову, лицо, половые органы и соски молочных желез.

Продолжительность Анналепы, как и других процедур южноиндийской Панчакармы, составляет полтора часа, а средняя продолжительность курса – около трех недель.

После проведения процедуры одни врачи рекомендуют некоторое время спокойно и расслабленно полежать на дрони, другие советуют сделать легкий масляный массаж всего тела в соответствии с движением Праны по организму. Категорически запрещается делать массаж с присыпками, или «сухой» массаж. Массаж не делают после высыхания лечебной пасты.

После окончания процедуры лечебную пасту удаляют с помощью мешочков с кокосовой стружкой, а когда пасты на теле не осталось, делают непродолжительный масляный массаж – сначала головы, затем – всего тела. Масло после массажа смывают в теплой (не горячей!) ванне с травами, подобранными в соответствии с пастой, которой проводилась Анналепа, а если

масло до конца не смылось, тело натирают нутовой мукой и ванну повторяют. Ванна может быть и молочной, и с добавлением меда.

В случае неправильно подобранных субстанций для приготовления лечебной пасты или использования неподходящей готовой пасты могут возникнуть раздражение или покраснение кожи, появиться боли в суставах, головокружение, изжога, слабость, ринит, аллергическая реакция, усиление первоначального дисбаланса Тридоша. При возникновении этих симптомов лечебную пасту надо поменять.

При слишком длительном проведении процедуры пациент жалуется на слабость, усталость, головокружение, раздражение, зуд или покраснение кожи. При возникновении этих симптомов проведение следующей процедуры откладывают и снижают интенсивность всех последующих Анналеп.

Если паста слишком горячая, это приведет к ожогам кожи. Лечение – аппликация пасты или масла с охлаждающим действием. Чрезмерно холодная паста вызовет дисбаланс Вата-доши.

Во время и после проведения Широлепы и Анналепы в течение недели пациент должен соблюдать специальную диету и режим дня, направленные на предотвращение дисбаланса Тридоша. Пациент должен избегать:

1. Пребывания на холоде и переохлаждения.
2. Прогулок в ветреную погоду.
3. Тяжелой физической работы, физической нагрузки.
4. Дневного сна и сна сразу после приема пищи.
5. Сексуальных взаимоотношений.
6. Стрессов, волнения и беспокойств.
7. Приема алкогольных напитков и алкогольсодержащих препаратов.

После проведения процедуры назначается маслянистая, легкая, молочная, теплая и калорийная пища. Необходимо избегать жареной, соленой, старой и сухой пищи.

Широлепа и Анналепа – не последние процедуры южноиндийской Панчакармы – врач по своему выбору может продолжить этот список и назначить любые другие процедуры, подходящие для того или другого пациента, в зависимости от дисбаланса Тридоша, времени года и т. д. В настоящее время южноиндийские врачи помимо перечисленных выше процедур проводят Кола Кулатхади-сведу и Патра Пинда-сведу.



Кола Кулатхади-сведа

Кола Кулатхади-сведа – процедура очищения и лечения организма потением, вызываемым массажем теплыми мешочками с пастой, состоящей из плодов зизифуса жожоба (*Кола*), горошка (*Кулатха*)¹ и других растений², приготовленной с добавлением кунжутного, горчичного, касторового или минерального масла. Можно сказать, что это одна из разновидностей Пиндасведы.

Процедура проводится при дисбалансах Вата-доши – артритах, невритах, люмбаго, нервных болезнях, стрессах. Процедура не назначается беременным и кормящим женщинам, детям до семи лет и пожилым людям после восьмидесяти, при выраженных дисбалансах Питта-доши.

Паста готовится следующим образом: взять в равной пропорции лекарственные растения, включая горошек и зизифус, тщательно измельчить, пересыпать в чуть подкисшую жидкую кашу, сваренную из 16 частей риса, и варить на медленном огне до загустения. Полученную пасту переложить в два мешочка.

Процедуру начинают в благоприятный день после совершения предписанных ритуалов. Два массажиста обильно промасливают тело пациента одним из перечисленных выше или готовым аюрведическим маслом, балансирующим Вата-дошу, и делают массаж мешочками с пастой. Мешочки хранятся в горшочке с маслом для массажа, стоящем на очень маленьком огне или на водяной бане.

Продолжительность процедуры – от тридцати минут до часа, в зависимости от индивидуальных особенностей пациента. Длительность курса – одна – две недели.

Патра Пинда-сведа

Патра Пинда-сведа – процедура потения, вызываемого массажем теплыми мешочками со свежими, мелко порезанными листьями лекарственных

¹ Это обязательные компоненты пасты.

² Обычно это кедр гималайский, ячмень, анис, маш, лен посевной, аир болотный, горькуша, ванда роксбургская.



растений, балансирующих Вата-дошу. Местное название этой процедуры – Элаккиди.

Основные показания к назначению этой процедуры – всевозможные дисбалансы Вата-доши. Процедура не назначается беременным и кормящим женщинам, детям до семи лет и пожилым людям после восьмидесяти, при выраженных дисбалансах Питта-доши.

Чаще всего для проведения этой процедуры используются зеленые листья витекса священного, клещевины обыкновенной, калотропа процера, дурмана, моринги птичье семя, васы лекарственной, понгамии гладкой, тамаринда индийского, крадаевы священной, гарцинии поникшей, азадирахты индийской. В мелко нарезанные листья выжимается лимон и добавляется тертый кокосовый орех. Полученная смесь слегка обжаривается на медленном огне в Ниргунди тайле. Паста для проведения Патра Пинда-сведы готова.

Проведение процедуры не отличается от проведения Кола Кулатхади-сведы. Продолжительность процедуры – до часа, длительность курса – одна-две недели.

Шада-сведа – лечебные грязи

Процедура аппликации лечебной грязи способствует балансу в теле Притхви Махабхута – первоэлемента Земля.

Шада-сведа назначается при дисбалансах Капха-доши (связанных как с увеличением, так и с уменьшением ее количества), физической слабости, увеличении массы тела, жаре, болях в суставах и в мышцах, кожных болезнях, головной боли, мигренях, анемии, после длительных и слишком интенсивных физических нагрузок, в качестве Расаяна- и Врищья-терапии. Может проводиться как косметическая процедура.

Процедура противопоказана при некоторых болезнях, вызванных вселением духов, женщинам во время беременности и кормления грудью, во время месячных.

В лечебную грязь, в зависимости от дисбаланса Тридоша, врач может добавлять отвары или пасты лекарственных растений, мед, молоко, коровью мочу, навоз, ароматические масла, мякоть плодов и другие субстанции.

Шада-сведа бывает двух видов – частичное нанесение лечебной грязи и нанесение лечебной грязи на все тело пациента.



Перед проведением процедуры пациенту рекомендуют две-три ночи спать на земле и ходить босиком.

Процедуру проводят в астрологически благоприятный день, после проведения поклонения божествам и чтения гимнов, посвященным Земле, получив благословения брахманов. Пациент ложится на таила-дрони, и на его тело наносят теплую лечебную грязь.

Продолжительность процедуры – от десяти – пятнадцати минут до полу-часа, длительность курса – одна-две, реже – три недели.

Морская грязь используется для прогревания организма и подходит для лечения большинства заболеваний, равно как и речная. Желтая грязь применяется при болезнях желудочно-кишечного тракта, болезнях печени и селезенки. Белая грязь назначается при болезнях головы и болезнях печени. Черная грязь лечит кожные болезни и извлекает из тела яды и токсины. Красная грязь лечит болезни опорно-двигательной системы и назначается при артритах, люмбаго, переломах, а также при параличах и парезах. Грязь с вкраплениями песка сходна по действию с речной и морской грязью.

Пичху – масляные обертывания

Пичху – процедура обертывания тела или его частей тканью, тщательно пропитанной слегка подогретым лечебным маслом. В зависимости от промасливаемой зоны, процедура может называться Широ-пичху – промасливание головы, Йони-пичху – промасливание влагалища, Наса-пичху – промасливание носа, и т. д.

1. Широ-пичху – промасливание головы. Промасливающее обертывание головы назначается при ранней седине, слабости, истончении или выпадении волос (для процедуры используется Бхрингараджа таила или Амла таила), болезнях кожи головы, головной боли (для процедуры используется Маханараяна таила или Бала таила), педикулезе. Продолжительность процедуры – от десяти минут до получаса, продолжительность курса зависит от индивидуальной конституции пациента, типа и глубины дисбаланса Тридоша. Категорически запрещается накладывать на голову повязку, пропитанную горячим маслом.

2. Йони-пичху – промасливающие влагалищные тампоны. Процедура проводится для подготовки к зачатию ребенка, для очищения влагалища, при



гинекологических болезнях. Например, при влагалищных кровотечениях назначаются тампоны, пропитанные Падмакади гхритой.

3. **Гуда-пичху** – промасливающие ректальные тампоны. Процедура проводится при геморрое (тампоны пропитываются Касисади таилой), пролапсе прямой кишки, ректальной фистуле, острицах, жжении в прямой кишке.

4. **Наса-пичху** – промасливающие носовые тампоны. Процедура назначается при носовых кровотечениях (тампоны пропитываются Падмакади таилой и Субхра бхашмой), полипах носа, гайморите (тампоны пропитываются Садабинду таилой) и т. д.

Очень часто приходится использовать теплые или подогретые масла. Категорически запрещается нагревать готовые аюрведические масла выше шестидесяти градусов!



Крии – йогическое очищение организма

Йогическое очищение организма – комплекс процедур, предложенных Патанджали и его последователями, направленный на балансирование энергетических и физических составляющих человеческого организма. Как утверждают йогические тексты, физическая чистота тела, особенно чистота пранических каналов, напрямую связана с ментальной и духовной чистотой человека. Мало того, физическая и ментальная чистота садхаки является обязательным условием для выполнения большинства мистических йогических практик, не говоря уже о пранаяме. Именно поэтому помимо проведения крий садхака должен регулярно совершать омовение, чистить зубы, язык и т. д. (см. табл. 17).

Йогическая Саткарма, или шесть процедур йогического очищения организма, строится, в основном, на тех же самых принципах, что и аюрведическая Панчакарма-терапия. Основной отличительной особенностью Панчакармы является ее сугубо медицинская направленность, тогда как Саткарма рассчитана, в основном, на здоровых людей, желающих не только посредством простых и естественных методов очистить свой организм от шлаков и токсинов, но и гармонизировать пранические потоки. Один из основных принципов йогического очищения заключается в том, что садхака должен полностью контролировать свое тело и пользоваться знанием простых физиологических законов для его очищения. По этой причине для йогического очищения организма не нужно специального оборудования и лекарственных масел или препаратов – можно пользоваться только подручными средствами: водой, огнем, воздухом.

Хатха-йога Прадипика, основной текст Аштанга-йоги, выделяет шесть основных йогических очистительных процедур:

1. Наули.
2. Дхаути-крия.
3. Басти-крия.
4. Нети.
5. Капала-бхати.
6. Тратака-крия.

Как и у аюрведического очищения, каждая из процедур Саткармы имеет свои противопоказания. Саткарма не назначается детям и пожилым людям,



не проводится во время беременности и кормления грудью, а также во время месячных.

Не стоит отделять йогическое очищение организма от практики Аштанга-йоги. Ни один Учитель не станет проводить крии человеку, не достигшему успеха в первых четырех ступенях йоги, – неспособному разделять и выбирать между дозволенным и недозволенным, не умеющему занимать необходимое место в пространстве и не умеющему правильно дышать. Если же Саткарма проводится обычным человеком, он не достигнет полного эффекта процедуры, а только «почистит» организм.

Наули

Хатха-йога Прадипика признает Наули наилучшим методом йогического очищения организма не только благодаря глубокому и тщательному очищению кишечника, но и по причине одновременного массажа всех висцеральных органов. Во время выполнения этой крии происходит мощное энергетическое воздействие на все органы брюшной полости, гармонизирующее их и очищающее на глубоких, в том числе и на тонкоэнергетических уровнях.

Практика Наули способствует укреплению и развитию мышц живота и брюшного пресса, улучшает кровоснабжение и делает массаж органов брюшной полости, уменьшает застойные процессы в брюшной полости, нормализует функции желудочно-кишечного тракта, регулирует пищеварение, устраняет запоры, вздутие кишечника и метеоризм, значительно уменьшает жировые отложения на животе, нормализует менструальный цикл, способствует профилактике гинекологических болезней, включая дисфункции, предменструальный синдром и нарушения протекания месячных, улучшает функции мужской и женской репродуктивной системы, усиливает кровоснабжение мужских половых органов, предотвращает преждевременное угасание половых функций, способствует профилактике импотенции, бесплодия и фригидности. Благодаря глубокому терапевтическому воздействию на весь организм человека йогические тексты относят Наули-крию к процедурам, лечащим и предотвращающим все болезни.

Все процедуры Саткармы рассчитаны на более-менее здоровых людей, поэтому, вполне естественно, существует целый ряд противопоказаний для их выполнения. Наули не исключение. Эта крия противопоказана страдаю-

щим психическими расстройствами и нервными болезнями, эпилепсией, хроническим аппендицитом, туберкулезом кишечника, обратной перистальтикой, острыми и хроническими, в том числе и воспалительными, заболеваниями желудочно-кишечного тракта (за исключением запоров, метеоризма и т. д.), почек и мочевого пузыря, пролапсом прямой кишки и влагалища, женскими болезнями, венерическими болезнями, гипертонической болезнью, а также беременным женщинам. Принято считать, что неподготовленный человек после сорока пяти – пятидесяти лет и до двенадцати – четырнадцати лет не должен проводить эту процедуру без контроля со стороны своего учителя йоги или просто специалиста. До восьми лет и после семидесяти пяти лет Наули не выполняют.

Наули осуществляется в состоянии Уддияна Бандхи, поэтому ее можно проводить только после успешной практики Уддияна Бандхи, которая заключается в притягивании кзади органов брюшной полости посредством давления на них напряженными мышцами передней брюшной стенки. Зафиксировав Уддияна Бандху, садхака «втягивает» внутрь и вверх анальное отверстие и мышцы прямой кишки, выполняя таким образом Наули. Именно поэтому сначала осваивается Уддияна, а только потом – Наули.

Наули можно выполнять как стоя, так и сидя, однако необходимо отметить, что эту крию начинают практиковать в положении стоя, и только после достижения хороших результатов можно переходить к выполнению этой процедуры сидя. Если садхака выполняет непосредственно Наули, предпочтительнее проводить процедуру стоя, а если соединяет Наули и Басти, то лучше и гигиеничнее – сидя на корточках.

Одной из лучших асан для проведения этой крии является положение стоя, упершись руками в бедра. Садхака становится прямо, ноги на ширине плеч, колени полусогнуты и слегка разведены в стороны, корпус немного наклонен вперед, руки упираются в бедра таким образом, чтобы равномерно распределить вес тела – через руки и бедра напряжение с тела, плеч, шеи и головы должно уходить в землю.

На первой стадии выполнения процедуры садхака делает глубокий полный выдох через нос и одновременно расслабляет мышцы брюшного пресса и опускает подбородок на грудь. После небольшой задержки дыхания садхака делает дыхательное движение, как будто вдыхает воздух, поднимая ребра и втягивая живот. Диафрагма поднимется, мышцы живота напрягутся и подтянутся к реберной дуге, живот втянется. На этом этапе достигается Уддияна Бандха.



На стадии Уддияна Бандхи садхака, продолжая напрягать мышцы живота, создает в брюшной полости давление, направленное вниз к лобку и к спине. Концентрируясь внизу живота, он расслабляет все мышцы, кроме средних сегментов прямой брюшной мышцы, которые садхака старается держать в напряжении. Длительная осторожная и постепенная практика позволяет научиться напрягать только необходимую мышцу, расслабляя остальные, создавая длинную связку из напряженной мышцы, проходящей по всей передней брюшной стенке. Это состояние называется Мадхьяма-наули. Мышечное напряжение должно концентрироваться на точке между пупком и лобковым симфизом, этого можно достигнуть только упорной и кропотливой практикой. Стоит заметить, что, если не будет должной концентрации и фокусировки напряжения на правильном участке прохождения брюшных мышц, садхака не сможет распределить напряжение по прямой мышце живота и расслабить другие мышцы соответственно, тем самым он не достигнет состояния настоящего Наули (Наули Сиддхи). Когда садхака достигнет состояния настоящего Наули, можно будет видеть пучок напряженных фрагментов прямой мышцы живота, проходящий от лобка до ребер, он сможет быстро и без усилий формировать этот пучок, который возникает безо всякой боли или чувства дискомфорта. Если практика сопровождается болью, садхака должен немедленно прекратить выполнение крии и обратиться к врачу. Продолжить практику можно только с разрешения врача.

После закрепления успешного результата Мадхьяма-наули, садхака может переходить к выполнению третьей ступени – Брахма-наули и Дакшина-наули (левосторонней и правосторонней Наули). Прямая мышца живота состоит из отдельных сегментов, и садхака должен научиться попеременно напрягать левые или правые сегменты, полностью расслабляя противоположные. Одновременно задействуются соответствующие косые и поперечные мышцы живота. Чтобы выполнить эту процедуру, садхака должен максимально напрячь и зафиксировать в напряженном состоянии сегменты прямой мышцы живота с одной стороны; для удобства он может немного наклонить корпус вперед и немного выдвинуть противоположное напрягаемой стороне плечо к центру. Противоположная сторона тела должна, наоборот, стремиться выпрямиться. В этот момент необходимо попытаться напрячь живот – напряжется только одна его сторона, а другая останется расслабленной. Огромное значение для достижения успеха на этом этапе имеют терпение и полная концентрация на выполняемом упражнении. Как и на предыду-



шей ступени, если практика сопровождается болью, садхака должен немедленно прекратить выполнение крии и обратиться к врачу. Продолжить практику можно только с разрешения врача.

Освоив все три ступени, садхака может приступать к выполнению Пурна-наули, или, как ее еще называют, Наули Чалана – полной Наули-крии, заключающейся в последовательном напряжении и расслаблении всех трех сегментов прямой мышцы живота. Мышечный пучок будет двигаться слева направо и справа налево, совершать круговые движения по животу, одновременно массируя органы брюшной полости.

Крию выполняют от семи до двадцати одного круга таким образом, чтобы один круг совершался за один дыхательный цикл.

Дхаути-крия

Дхаути-крия – йогическое очищение пищевода и желудка. Дхаути-крия бывает двух видов – Вастра Дхаути (очищение с помощью тонкой ленты из хлопковой ткани) и Джала Дхаути¹ (очищение солоноватой водой).

Вастра Дхаути заключается в медленном проглатывании стерильного влажного хлопкового «бинта» длиной около метра и шириной около пяти сантиметров. После того как садхака проглатывает больше семидесяти – семидесяти пяти сантиметров ткани, он проводит Наули, не извлекая ткани из желудка. Вастра Дхаути выполняется в положении стоя, медленно и размеренно, в очень умиротворенном и спокойном состоянии сознания, не меняя первоначально принятой позы, так, чтобы ткань не запутывалась, не завязывалась узлами и не образовывала складок. Ткань не должна попадать в двенадцатиперстную кишку – могут возникнуть трудности (в том числе и боли) во время вытягивания ее наружу. Максимальная продолжительность процедуры – десять-двенадцать минут. За этот промежуток времени необходимо выполнить Наули и медленно вытянуть ткань из желудка. Если продолжительность процедуры больше двенадцати минут, ткань «прилипнет» к желудку, и могут возникнуть проблемы с ее извлечением. Если во время Вастра Дхаути возникают сложности с вытягиванием ткани, рекомендуется выпить стакан чуть солоноватой воды,

¹ Или, как ее еще называют, Данда Дхаути.



после чего ткань выйдет без особых усилий и болевых ощущений, однако через некоторое время процедуру необходимо будет повторить. Вастра Дхаути не назначают во время беременности, склонности к спазмам пищевода, эзофагите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом аппендиците, коликах, обратной перистальтике, вегето-сосудистой дистонии, при головных болях, головокружениях, слабости, детям и пожилым людям, больным, страдающим психическими заболеваниями. С тканью выходят токсины, нечистоты и большое количество слизи. После завершения процедуры пациент чувствует легкость в теле, усиливается аппетит, улучшается пищеварение, исчезает дурной запах изо рта. Крия выполняется не чаще чем раз в неделю, рано утром, на пустой желудок. За день до проведения крии необходимо исключить старую, жареную и тяжелую пищу.

Джала Дхаути – процедура непосредственного промывания желудка теплой соленой водой. Механизм очищения напоминает работу сифона, создаваемого с помощью проглатываемой эластичной трубки. В классической Джала Дхаути в качестве такой трубки использовали скрученные листья банана или зеленые стебли лотоса с удаленной сердцевинной; в настоящее время их заменили тонким резиновым шлангом. Трубка необходима и для полного удаления выпитой воды, в которой растворяются ама и токсины. На начальных ступенях эту крию можно проводить так же, как и аюрведическую Вамана-карму. В этом случае пациент не вводит трубку в желудок, а тем или иным способом вызывает рвоту. Как и Вастра Дхаути, Джала Дхаути проводится не чаще раза в неделю, рано утром. Количество выпиваемой воды подбирается индивидуально, в зависимости от особенностей желудка, и в среднем составляет 750 – 1000 мл. Соль добавляется из расчета 10 – 11 г на 1 л воды. Джала Дхаути способствует тщательному очищению верхних отделов желудочно-кишечного тракта, служит профилактикой болезней пищевода и желудка, балансирует Агни, огонь пищеварения, удаляет излишки слизи из желудка. Джала Дхаути не назначают беременным и кормящим женщинам, детям младше восьми лет и пожилым людям старше семидесяти пяти лет. Противопоказания к проведению этой процедуры такие же, как и к проведению Вамана-кармы.

Нети-крия

Нети-крия – процедура очищения носа и верхних дыхательных путей. Нети бывает двух видов – Джала Нети – очищение водой и Сутра Нети¹ – очищение тканью. Выполнять Крию начинают с Джала Нети.

Джала Нети проводят каждый день², рано утром, после реализации естественных позывов организма, чистки зубов и языка, совершения омовения и т. д. Вода наливается в блюдечко или на ладонь, всасывается через одну ноздрию, а выливается через другую. Рекомендуемый объем воды – до одного литра, вода должна быть теплая и слегка солоноватая. Можно использовать специальные глиняные или медные горшочки с длинным носиком объемом от 250 мл до 1 л. Вода наливается в нос через носик сосуда, однако необходимо регулировать скорость ее поступления. Джала Нети укрепляет глаза и улучшает зрение. Противопоказания – болезни глаз, лихорадка, туберкулез, дисбалансы Питта-доши.

К практике Сутра Нети приступают только после освоения Джала Нети. Эту крию можно проводить один-два раза в неделю. Категорически запрещается ежедневное проведение этой процедуры. Для проведения Сутра Нети необходима хлопковая веревочка длиной не менее пятидесяти сантиметров. Некоторые авторы предлагают использовать длинный тонкий резиновый катетер, но классические школы этого не приемлют. Процедуру проводят следующим образом: конец веревочки помещают в одну ноздрию и чередой резких вдохов прогоняют нить в горло, а затем и в ротовую полость. Вынув нить изо рта, ее берут за каждый конец одной рукой и попеременно тянут за каждый из них, протирая носовую полость. Через некоторое время веревочку вынимают и процедуру проделывают через другую ноздрию. Сутра Нети очищает носовую полость от слизи, улучшает зрение, очищает дыхание, лечит болезни верхних дыхательных путей, головы и шеи. Противопоказания – острый ринит, болезни глаз, дисбалансы Питта-доши, сухость слизистой носа. Летом процедура проводится не чаще чем раз в семь – десять дней.

¹ Или, как ее еще называют, Гхарщана Нети.

² При ежедневном выполнении объем воды не должен превышать пятисот миллилитров.



Басти-крия

Басти-крия – процесс очищения толстого кишечника, основанный на выполнении Наули-крии. Классическая йогическая Басти-крия бывает двух видов – Павана Басти и Джала Басти. От аюрведической басти эта достаточно сложная процедура отличается тем, что вода внутрь кишечника засасывается исключительно за счет отрицательного давления, умело создаваемого йогом в кишечнике. Для Басти-крии используют резиновую трубку длиной от 40 до 60 см и шириной с мизинец, которую после смазывания маслом вводят в прямую кишку на глубину до 30 см. Для выполнения крии необходимо встать в воду по пояс, чуть нагнуться вперед, упершись ладонями в колени (стойка футбольного вратаря), и с помощью движения диафрагмы и кишечника начать засасывать воду через прямую кишку (выполняя Павана-басти). Когда вода войдет в кишечник, необходимо прекратить ее дальнейшее засасывание, а водой, оставшейся в кишечнике, хорошенько его «промыть». При выполнении Джала-басти вода выпускается только через несколько круговых движений мышц брюшного пресса (после совершения нескольких Наули), тогда как в случае Павана-басти вода выпускается сразу же после всасывания. Крия продолжается до полного очищения кишечника. Джала-басти очищает организм от каловых камней, амы, токсинов и кишечных гельминтов. Обязательное условие для проведения этой крии – предварительное очищение организма посредством Нети- и Дхаути-крий. Противопоказаниями к проведению этой крии являются дисбалансы Питта-доши, геморрой, туберкулез, лихорадка, пролапс прямой кишки, диабет и некоторые другие заболевания.

Капала Бхати

Капала Бхати – упражнение из пранаямы, которое по глубине, силе и частоте вдохов и выдохов напоминает работу кузнечных мехов.

Это специальная процедура, высушивающая и балансирующая Капха-дошу, застоявшуюся в легких и бронхах, и выводящая ее с потом. Капала Бхати дает силу легким, наполняет их энергией и устраняет закупорку энергетических и пранических каналов. Помимо этого она укрепляет нервную и

пищеварительную системы, возжигает огонь пищеварения. Практика Капала Бхати способствует увеличению жизненной емкости легких, устраняет последствия простудных заболеваний, улучшает мозговое кровоснабжение.

Капала Бхати не практикуют в сезон дождей, в дождливую или снежную погоду, во время путешествия, голодания, жажды, бессонницы, сексуальных отношений, при стрессах, головокружении, потере сознания, слабости, рвоте, грудной жабе, лихорадке, при склонности к кровотечениям, ацидозе, гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, пневмонии, при психических расстройствах.

Тратака-крия

Тратака-крия – метод ментального, тонкоэнергетического очищения организма, в первую очередь глаз, сердца и головного мозга. Практика этой крии заключается в полной концентрации на пламени свечи, расположенном на уровне лба на расстоянии вытянутой руки садхаки. Продолжительность процедуры фактически не ограничена – она может плавно перетекать в медитацию. Некоторые авторы рекомендуют, помимо горящей свечи, концентрироваться на восходящем солнце, что дает более сильный эффект. При достижении совершенства в этой крии для медитации можно использовать любой зрительный объект. Большую роль в правильности выполнения этой крии играет равномерное, медленное, плавное, спокойное и глубокое дыхание с небольшой задержкой на вдохе и выдохе.

Практика Тратака-крии способствует укреплению зрения, достижению внутреннего спокойствия, снятию стрессов и беспокойств, прогоняет лень и пессимистическое настроение, очищает пранические каналы.

Эта крия не рекомендуется при повышенном внутричерепном давлении, эпилепсии, психических заболеваниях.



Несколько слов о голодании

Одна из аюрведических аксиом гласит, что посредством голодания или с помощью приема усиливающих пищеварительную активность трав можно на какое-то время залечить многие болезни, но излечить их полностью и безвозвратно можно только после правильно проведенного очищения организма. Если токсинов в организме немного, то можно назначать только очистительное голодание, если их накопилось среднее количество – рекомендуется голодание совместно с улучшающими пищеварение препаратами, но если токсинов много, то необходимо полное очищение, ведь только с его помощью нечистоты удаляются из самых глубин организма. Доши, сбалансированные посредством голодания или приемом пищеварительных препаратов, через некоторое время снова выходят из равновесия, однако если они уравновешены путем очищения организма, они долго не выйдут из состояния баланса. Чаще всего люди не придерживаются правильной диеты, режима дня и других рекомендаций по здоровому образу жизни, поэтому основной упор в лечении заболеваний Аюрведа делает именно на очищение организма, не отвергая при этом манипуляций с диетой, режимом дня, физическими упражнениями и т. д., направленных на профилактику тех или иных болезней.

Как уже говорилось выше, любая процедура, любое воздействие на организм имеет свои противопоказания и свои показания. Голодание **противопоказано** при дисбалансах Вата-доши, сниженной массе тела, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, колите, отравлении, диабете, психических расстройствах, туберкулезе, употреблении алкоголя, наркотиков, курении, системных заболеваниях крови, анемии, гепатитах, кровопотере, нарушениях обмена веществ, выпадении волос, интенсивной умственной и физической нагрузке, при работе в горячем цеху, за компьютером, детям до девяти лет, людям после пятидесяти пяти лет, беременным и кормящим женщинам, людям Вата-конституции, в холодное время года.

Голодание **назначают** при водянке, тошноте, нарушениях функций межтканевых пор, снижении силы Агни и плохом пищеварении, нарушении пигментации лица, фурункулезе, угревой сыпи, кожных болезнях, жарс, пневмонии, рините, мокром кашле, аллергических состояниях, сонливости, возбуждении или дисбалансе (увеличении количества) Капха-доши, людям Капха-конституции.



Во время голодания необходимо строго соблюдать питьевой режим – количество выпиваемой жидкости должно быть не менее двух литров. Желательно пить не только чистую воду, но и легкие, слабо концентрированные успокаивающие чаи из мяты, аниса, лотоса, ромашки или очень слабый настой Дасамула чурны или Махараснади чурны. Особое внимание надо обратить на физическую нагрузку – в первые четыре – шесть дней она должна быть сокращена наполовину, а в последующие дни – еще в два раза. Не стоит забывать три раза в день совершать омовение или принимать ванну.

Сильное истощение, вялость, кашель, жажда, анорексия, снижение массы тела, ухудшение пищеварительной активности и притупление чувства голода, сна, зрения и слуха, истощение Оджаса, потеря голоса; головная боль, боль в области мочевого пузыря, сердца, ключиц, бедер и в боку, острая боль в суставах и в костях; жар, отрыжка, изжога, головокружение, рвота, анурия, уменьшение количества вплоть до полного отсутствия кала – все эти симптомы могут возникать при длительном или неправильно проведенном голодании, поэтому не рекомендуется голодать до сильного истощения организма и перевозбуждения Вата-доши. Если же это все-таки произошло, пациенту дают пить молоко с шафраном и назначают процедуры, режим дня и препараты, балансирующие Вата-дошу. Если во время голодания появились головные боли или боли за грудиной, началось головокружение, потеря сознания, возникли боли в теле и в суставах, голодание необходимо прервать. В случае проявления резкого глубокого дисбаланса Вата-доши, не прерывая голодания, надо срочно обратиться к врачу.

После голодания назначают легкий массаж, декоктовые и иммерсионные ванны, препараты, улучшающие пищеварение, а также минеральные препараты и расаяны. Из рациона необходимо исключить старую, жареную, тяжелую, холодную, сухую и сырую пищу, продукты брожения, пищу, возбуждающую Вата-дошу, газированную воду, мороженое, алкоголь.

Прямой противоположностью голодания является диета, направленная на увеличение массы тела. Она назначается тем, кто ослаблен болезнью, лечением или очищением организма, употреблением алкоголя, сексом, горем, переноской тяжестей, длительным переходом, имеет травму груди, кто субтилен, истощен, имеет Вата-конституцию, женщинам после родов, детям, старикам, а также всем, кроме людей Капха-конституции, в летнее время. Такая диета должна включать в себя молоко, сахар, топленое масло, орехи и мед.



Диначария – ежедневные очистительные процедуры

Одним из важнейших факторов здоровья является сознательное недопущение дисбаланса трех дош и чрезмерного накопления амы – токсинов и продуктов обмена веществ. Именно на это направлены ежедневные очистительные процедуры, которые можно разделить на два вида – физическое очищение и тонкое очищение организма.

Тонкое очищение организма включает в себя ранний подъем, мистическое очищение, медитативные и йогические практики, сатвичную диету, праведность, чистое общение и др.

Физическое очищение тела (см. табл. 17) складывается из физических упражнений, своевременной реализации естественных потребностей организма в мочеиспускании, дефекации, чихании и т. д., совершения омовения, полоскания рта, чистки языка, зубов, носа, ушей, промывания глаз, омовения интимных мест и др.

Своевременная реализация естественных потребностей организма

Естественные физиологические побуждения организма направлены на самопроизвольное очищение тела от амы, токсинов, побочных продуктов трансформации семи тканей, жизнедеятельности и обмена веществ. Накопление нечистот сокращает жизнь человека, поэтому побуждение к испусканию газов, кала, мочи и так далее должно реализовываться вовремя. Мы вкратце рассмотрим последствия задержки испускания газов, дефекации, мочеиспускания, чихания и рвоты, как это описано в Аштанга Хридаям Самхите.

С позиции Аюрведы, задержкой мочеиспускания и дефекации считается не только стеснительность и неудобство попросить посетить туалет в гостях¹ или вынужденное терпение в общественном транспорте, но даже отсутствие

¹ Это одно из глобальных отличий восточной культуры от западной. Ханжеская западная культура своими стереотипами способствует выработке так называемого физиологического комплекса – страха и неудобства (неспособности) вовремя справить свои естественные потребности.

своевременного и естественного туалета через некоторое время после утреннего пробуждения ото сна. Задержка дефекации ведет к возникновению болей в малом тазу, боли, поднимающейся вверх по кишечнику, острой боли в прямой кишке, риниту, головным болям, движению воздуха вверх по кишечнику (отрыжке), расстройствам пищеварения, давлению за грудиной, сердечным болезням, рвоте калом, нарушению движения мочи и кала, нарушению зрения. При длительной задержке мочеиспускания возникает острая боль во всем теле, боль в прямой кишке, мочевом пузыре, половом члене и мочевыводящих путях, происходит образование мочевых камней. Задержка испускания газов ведет к вздутию живота, боли, поднимающейся вверх по кишечнику, нарушению движения газов и кала по кишечнику, боли при мочеиспускании, снижению зрения, расстройствам пищеварения, сердечным болезням, головной боли.

Все эти состояния устраняются своевременной реализацией естественных потребностей организма, клизмами, ректальными суппозиториями, масляным или струйным массажем, масляными, декоктовыми или иммерсионными ваннами и интенсивным потением. При болях, вызванных задержкой дефекации, еда и питье должны легко перевариваться и способствовать быстрому образованию и эвакуации кала. При болях, вызванных задержкой мочеиспускания, до завтрака, в полдень и перед сном назначают прием лечебного топленого масла.

Задержка реализации позывов ко рвоте может вести к появлению герпеса, сыпи, кожных болезней, фурункулеза, угревой сыпи, раздражения глаз, анемии, жара, тошноты, нарушения пигментации лица и его отежности. Полоскание рта, ингаляции, лечебное голодание, прием сухой пищи, а затем искусственное вызывание рвоты, кровопускание (или гирудотерапия), прием слабительных препаратов, физическая нагрузка – способы избавления от этих симптомов. Для массажа и в качестве средства для ванны можно использовать масло, смешанное с солью и щелочными субстанциями.

Задержка чихания может вызывать головную боль, ринит, отит, слабость органов чувств, дряблость шеи и воспаление лицевых нервов. Лечат эти состояния путем искусственного вызывания чихания с помощью ингаляций, вдыхания порошков лекарственных трав, щекотания носа и др., а также промасливанием и интенсивным потением.

Очень много болезненных состояний возникает из-за преждевременного искусственного вызывания или задержки реализации физиологических позывов организма, и для всех этих заболеваний, причиной которых, в основном, является дисбаланс Вата-доши, существует бесчисленное множество

способов лечения, направленных на очищение каналов, по которым движется Вата-доша, и помогающих ее перемещению в нижнюю часть тела.

Полное омовение

Омовение – основная ежедневная очистительная процедура, которую совершают сразу после утреннего туалета и за сорок минут до отхода ко сну. Существует несколько видов омовения – это ванна, обливание, обтирание тела влажной тряпочкой и душ. Душ считается наименее полезной процедурой, так как тонкие струйки воды не только смывают грязь, очищают и массируют тело, но смывают защитную оболочку и разрушают некоторые пранические каналы, нарушая тем самым свободное течение Праны в организме. Холодный душ, в отличие от холодного обливания, может привести к переохлаждению организма.

Ванна, особенно декоктовая, считается наилучшим способом омовения. Она улучшает аппетит, увеличивает сексуальное желание, удлиняет жизнь, дает силу, делает человека бодрым и энергичным, смывает с тела грязь, пот и старую кожу, снимает усталость, ступор, жажду, излишний жар. В зависимости от трав или препаратов, используемых для приготовления декокта, меняется степень и глубина очищения. Добавление в ванну небольшого количества морской соли способствует глубокому очищению, куркумы – среднему, а календулы – слабому. Ванна противопоказана при параличах, воспалении лицевых нервов, болезнях уха, горла, носа и глаз, при диарее, метеоризме, сенной лихорадке, кровотечениях, гипертонической болезни, некоторых кожных болезнях, фурункулезе и других состояниях, сразу же после сна или еды. Продолжительность принятия ванны может быть разной, однако не стоит совершать омовение менее пяти – семи минут и более полутора часов. В горячей ванне не стоит лежать более получаса, а в ледяной – более семи минут.

Обливание горячей водой укрепляет организм, разгоняет кровь, но возбуждает печень с селезенкой и отнимает силу у мужских половых органов, глаз и волос, если выполняется с головой. Оно противопоказано людям Питта-конституции, детям, пожилым людям, беременным и кормящим женщинам, при кожных болезнях, болезнях печени и селезенки, кровотечениях и болезнях крови, мочекаменной и желчнокаменной болезни, онкологических заболеваниях, психических расстройствах, эпилепсии, алкоголиз-

ме, инфекционных болезнях, особенно мочеполовой системы, и других состояниях.

Обливание холодной водой вызывает у организма микростресс, способствует укреплению иммунитета, снижает температуру тела, укрепляет сосудистую систему. Необходимо постепенно привыкать к холодной воде: обливание начинают с прохладной воды, день за днем постепенно снижая ее температуру. Обливание холодной водой не рекомендуется начинать людям Вата-конституции, детям до года и пожилым людям после семидесяти – семидесяти пяти лет. Обливание холодной водой не проводят при дисбалансах Вата-доши и совместном дисбалансе Вата- и Капха-дош, артритах и других болезнях суставов, пороках сердца, туберкулезе, физической и половой слабости, истощении, остром и аллергическом рините, эпилепсии, психических расстройствах, судорожном синдроме, во время беременности и кормлении грудью, предменструальном синдроме, при болях, невралгиях, мочекаменной и желчнокаменной болезни и других состояниях.

Обтирание тела влажной тряпочкой рекомендуется проводить детям до трехмесячного возраста, пожилым людям старше восьмидесяти пяти лет, парализованным, очень ослабленным болезнями, истощенным, беременным на последних неделях беременности. Для процедуры используется чистая вода или слабokonцентрированный отвар очищающих лекарственных трав (ромашки, календулы, красного и белого сандала, девясила, аниса и др.).

Омовение интимных мест необходимо совершать ежедневно, утром и вечером, после каждого посещения туалета и после сексуальной близости. Женщинам для этого лучше всего использовать чистую воду, в которую налито немного розовой воды, настоя календулы или ромашки, молока. Мужчинам рекомендуется чистая вода, слегка солоноватая вода или вода, в которую налито немного отвара сандала или шафрана.

Ачамана

Ачамана, или полоскание рта, соединяет между собой физическое и тонкое очищение организма.

Как физическая процедура Ачамана способствует очищению ротовой полости от неприятного запаха, кусочков пищи и т. д., и выполняется до и после каждого приема пищи, копуляции, сна, после чихания, рвоты и т. д. В этом

случае Ачамана заключается в простом полоскании рта прохладной чистой водой. Если человек страдает язвочками во рту, дурным запахом изо рта, болезнями зубов, глосситом, гингивитом и др., для Ачаманы можно использовать отвар Трипхалы, азадирахты индийской, ромашки и других лекарственных субстанций.

Как процедура тонкого очищения организма Ачамана избавляет от загрязнения, вызванного прикосновением к нечистым субстанциям¹, игрой с животными, посещением туалета. Ачаману совершают перед занятием йогой, медитацией, перед посещением храма, поклонением божествам, совершением жертвоприношения, перед началом нового важного дела. В этих случаях перед совершением Ачаманы необходимо вымыть руки и стопы, уединиться, сесть лицом на север или на восток на коврик из травы *куша*², сосредоточившись и не блуждая умом, в тишине налить чистой ложечкой из медного, серебряного или сделанного из сплава пяти металлов сосуда на ладонь правой руки к основанию большого пальца, не касаясь ложечкой ладони, три капли чистой прохладной воды. Эту воду пьют так, чтобы губы касались только основания ладони, беззвучно, неторопливо и сосредоточенно. Процедуру повторяют трижды. Вода для Ачаманы должна быть чистой, прохладной, некипяченой, без посторонних примесей, без вкуса и запаха, свежей. Можно использовать воду, в которой некоторое время вымачивались стебли травы *куша*.

Очищение полости рта

Одним из важных аспектов ежедневного очищения организма является гигиена полости рта, которая проводится сразу после совершения омовения и перед сном, два раза в день. Классические тексты³ рекомендуют чистить зубы с помощью палочки из терминалии арджуна, колотропа процера, акации катеху, понгамии голой, баньяна (фикуса бенгальского) или других деревьев (дуба, калины, лещины), древесины которых обладает горьким вкусом. Палочка должна быть приблизительно 5 – 7 мм толщиной и около 25 см

¹ Нечистотам, состриженным ногтям или волосам, шерсти, слюне или калу животных, крови, жиру и др.

² *Eragrostis cynosuroides*.

³ Например, Аштанга Самграха, 1.3.12–22.; Аштанга Хридаям, 1.2.1–4.

длиной. Пожевав немного один конец этой палочки, его используют в качестве импровизированной зубной щетки. Зубы чистят плавно, не оказывая на них чрезмерного давления, так, чтобы не повреждались и не царапались десны. Человек, страдающий нарушениями пищеварения, рвотой, одышкой, кашлем, лихорадкой, параличом лицевого нерва, жаждой, язвочками во рту, стоматитом, сердечными болезнями, болезнями глаз, головы и ушей, а также ребенок до пяти лет и пожилой человек после семидесяти не должен пользоваться такой зубной щеткой. В этих случаях рекомендуется чистить зубы указательным пальцем правой руки, смазанным специальным маслянистым составом, укрепляющим десны и очищающим зубы, например, Иримедади таилой. Наиболее подходящими для чистки зубов являются порошки и пасты, обладающие вяжущим, горьким и слегка острым вкусом. В настоящее время появилось множество зубных паст, сделанных с использованием аюрведических знаний, которые можно смело использовать для ежедневной чистки зубов.

После чистки зубов необходимо сделать массаж десен пастой, приготовленной из смеси тонкодисперсного порошка Трипхалы, Трикату, Триджатаки и горькуши с медом или просто тонкодисперсным порошком смеси Трипхалы и Трикату с медом, хорошо прополоскать рот, а затем перейти к чистке языка. Летом к воде, предназначенной для полоскания рта, можно добавить немного розовой или сандаловой воды, а также несколько кристалликов камфары.

Чистят язык от корня к кончику, плавными легкими движениями, не роняя и не нажимая на него слишком сильно. Очистив язык, рот еще раз споласкивают чистой водой. Фактически за тысячи лет, прошедшие от момента написания древних аюрведических текстов до наших дней, форма приспособлений для очищения языка не изменилась, изменились только материалы, из которых они сделаны. Богатые люди предпочитали пользоваться языкочистками из золота и серебра, средний класс – бронзовыми, медными или железными. Металлический «скребок» был гибким и отполированным до блеска, край его был тонким, но не острым. Бедные слои населения для чистки языка пользовались сломанной пополам «зубной щеткой» из веточки дерева, разделенной пополам побегом бамбука, или деревянным скребком. Бхавамишра пишет, что язык должен так же тщательно очищаться от грязи и налета, как и зубы. Он пишет: «Крайне неправильно послеобеденное время потратить на приятное общение, не уделив минуты очищению зубов и языка – остаться нечистым, не сполоснув рта и не вычистив зубы и язык... Каждое

утро надо чистить зубы и стирать грязь с языка». В случае глоссита или ожога чистить язык не рекомендуется.

После чистки языка переходят к полосканию горла. Для этого можно взять пасту из сыти круглой, черной или зеленой редьки или имбиря с добавлением Трипхалы, меда и кунжутного масла, развести ее в комфортно теплой воде, дать немного постоять, а затем процедить через марлю. Возбужденные Вата-, Питта- и Капха-доши, слизь, токсины и грязь, накопившиеся в горле и осевшие на миндалинах, легко отойдут от слизистой оболочки и выведутся за пределы организма при полоскании горла таким настоем. Этот настой можно заменить отваром из молотой смеси взятых в равной пропорции соли, имбиря, семян горчицы и Трипхалы (одна чайная ложка смеси на стакан воды).

Тонкие зубные палочки – зубочистки – наиболее подробно описываются Сушрутой в Сушрута Самхите, древнейшем тексте, посвященном хирургическим и инструментальным процедурам. Он пишет, что для очищения щелей между зубами, в которые попали остатки пищи, необходимо пользоваться тонкими, но плотными стеблями травы. Если не удалять застрявшие частицы пищи, они начнут разлагаться, изо рта появится ужасный запах, зубы начнут темнеть и ломаться. Бхавамишра в Бхавапракаше дает сходные рекомендации, однако он уточняет, что, если частицы пищи невозможно извлечь с легкостью и не прикладывая силы, их некоторое время лучше не вынимать, чтобы не травмировать десны и зубы. Помимо плотных тонких стеблей травы в качестве зубочисток используют тонкие сухие ветки деревьев, с которых предварительно сняли кору и заострили один конец.

Очищение полости носа и ушей, промывание глаз

За сутки в носовых пазухах скапливаются слизь, пыль, частицы грязи и токсины, которые во время сна опускаются не только в горло, но и в нос. Нос чистится минимум два раза в день каждое утро и перед сном чистыми ватными фитильками, смоченными топленным маслом, молоком, мочой или слабым отваром лекарственных трав (ромашки, куркумы, Трипхалы и др.). Не стоит ковырять в носу пальцем, твердыми, острыми или ранящими слизистую оболочку предметами. Это может привести к кровотечению, снижению остроты обоняния, иссушению слизистой оболочки носа, появлению незаживающей ранки в носу, инфекции.

Уши, как и нос, тоже чистят минимум два раза в день: ушную раковину – чистым кусочком ваты, смоченным топленным маслом или отваром лекарственных трав, а слуховой проход – ватными фитильками, смоченными топленным маслом или специальной тайлой, подобранной аюрведическим врачом в зависимости от индивидуальной конституции человека (например, Бильва тайлой).

Глаза имеют огненную природу, поэтому для восстановления их силы необходимо приучить себя промывать глаза прохладной водой, особенно после долгого сна, бессонной ночи, сексуальных взаимоотношений и после приема обильной или жирной пищи. Огонь, живущий в глазах и дающий человеку возможность видеть окружающий мир во всем его великолепии, подвержен пагубному воздействию слизи, поэтому раз в неделю надо промывать глаза отваром барбариса азиатского или настоем Трипхалы, удаляющим ее излишки. Подводка для глаз, сделанная на основе сульфида сурьмы, также очень полезна для зрения, особенно в летнее время, когда на глаза негативно воздействует множество аллергических и инфекционных факторов, поэтому ею можно пользоваться ежедневно с самого раннего детства. От излишка Огня, накапливающегося в глазах в солнечную летнюю погоду, их промывают слабым отваром чая (раз в два – три дня, перед сном) или солодки (раз в семь – десять дней, перед сном).

Ингаляции

Вагбхата пишет, что человек, заботящийся о своем здоровье, должен ежедневно вдыхать дым лекарственных субстанций для профилактики болезней, возникающих выше ключиц и вызываемых совместным дисбалансом Вата-и Капха-дош, а также для лечения уже проявившихся заболеваний.

Ингаляция дымом противопоказана страдающим кровотечениями, прошедшим полное очищение организма, страдающим расширением желудка, диабетом, слепотой, обратной перистальтикой, газами, дифтерией, прошедшим клистирование, поевшим рыбы, йогурта, меда, выпившим вина или воды, отравившимся, повредившим голову, страдающим анемией, проводившим бессонную ночь.

Ингаляция проводится через нос в том случае, если дисбаланс дош проявляется в носу и в голове, а доши начали перемещаться с мест своей основной локализации. Если же доши не двигаются, а «прилипли», то ингаляция



делается через рот, для того чтобы доши начали движение. Если же доши скапливаются в горле, ингаляция делается попеременно (сначала через нос, а затем через рот). Выдыхать дым можно только через рот. Если человек выдыхает дым через нос, он будет терять зрение.

Для изготовления легкого дыма применяются аквилария агаллочха, бальзамодендрон млечный, сыть круглая, нардостахис индийский, ветиверия зизаниевидная, колеус веттивериовидный, кардамон камфорный, витекс священный, солодка голая, мякоть айвы венгерской, смола пихты длиннолистной, чернобородник, млечный сок ватерии индийской, черешня, рандия горькая, шафран посевной, маш, ячмень, кунжут, а также фруктовые масла, смола деревьев, растительные масла и топленое масло.

Для получения среднего дыма используются оболочка кокоса орехоносного, гардения каучуконосная, лотос, кувшинка, кора фикуса бенгальского, фикуса клубочкового, фикуса священного, фикуса лакора и симплокоса кистевидного, сахар, солодка голая, кассия полая, черешня, рубия сердцелистная, горькуша, живокость и другие пахучие растения.

Для получения очистительного дыма подходят куркума длинная, Даса-мула, Трипхала, горлянка обыкновенная, оболочка кокоса орехоносного, кли-тория терната и субстанции, обладающие сильным запахом.

Очищение посредством физических нагрузок

Общеукрепляющая и очищающая аюрведическая гимнастика включает в себя определенные дыхательные (пранаяма) и физические упражнения (как статическая, так и динамическая йога). Как те, так и другие описываются в соответствующих разделах ведической литературы.

Регулярные сбалансированные физические нагрузки способствуют не только активизации обмена веществ и очищению организма, но дают легкость тела, выносливость, стойкость, способность выполнять тяжелую работу, хороший аппетит и отличное пищеварение, помогают уменьшить жировые отложения. Существует ряд правил, которые необходимо соблюдать при выборе интенсивности физической нагрузки. Люди, страдающие Вата-и Питта-заболеваниями, дети до двенадцати и люди после пятидесяти пяти лет, а также те, кто страдает несварением, должны избегать чрезмерных нагрузок. Люди с избыточным весом, люди Капха-конституции и те, кто еже-

дневно принимает жирную пищу, в холодное время года и осенью должны получать только половинную нагрузку. Остальные люди могут заниматься в полную силу, но не надрывая организм. Если произошла перегрузка, человек жалуется на жажду, волнение, беспокойство, затруднение дыхания, боли в паху и в животе, кровотечения, истощение, сильную слабость или усталость, кашель, жар, тошноту или рвоту.

После тренировки необходимо принять ванну с отваром Дасамула чурны или Видари чурны, сделать легкий массаж всех мышц тела, хорошо отдохнуть, но не спать.

Тонкое очищение организма

Огромное значения для очищения организма играет ранний подъем и своевременный отход ко сну. Древние тексты рекомендуют вставать перед восходом солнца. В это время бодрствующий организм работает на самоочищение, однако, если ему не помочь совершением омовения и другими вышеперечисленными процедурами, токсины остаются в организме и загрязняют его. То же самое происходит, если человек в это время спит. Своевременный отход ко сну (в промежутке от половины десятого до половины одиннадцатого вечера) способствует гармоничному отдыху и очищению ума от стрессов и беспокойств прошедшего дня.

Медитативные и йогические практики способствуют очищению ума от пагубного влияния Раджаса и Тамаса.

Аюрведические мудрецы пишут, что: «пищу нужно принимать после того как переварилась предыдущая порция, ту, которая нравится и приятна на вкус, в ограниченном количестве; физиологические побуждения тела к зевоте, икоте, мочеиспусканию, чиханию и так далее нельзя подавлять и задерживать; не начинай ничего делать до полного излечения тела от болезней.

Тот, кто постоянно думает о том, как правильно и праведно провести день и ночь, тот никогда не будет несчастен; кто посвящает день здоровой деятельности и ест здоровую пищу, кто одинаково относится и к счастью и к несчастью, холоду и жаре, кто не привязан к объектам чувств, кто развивает в себе бережливость, осторожность, осознание всего мира как единого целого, правдивость, всепрощение и дружит только с праведными людьми, будет свободен ото всех болезней».



Индраджала – магическое очищение организма

Человеческий организм представляет собой очень сложно устроенную машину, состоящую не только из грубого физического тела, относительно легко и быстро поддающегося очищению. Аюрведические, йогические и тантрические тексты утверждают, что существуют и тонкие, незаметные для глаз энергетические, или пранические, тела, выполняющие множество разнообразных функций, начиная от психической деятельности человека и заканчивая его связью с полубогами, со всей Вселенной. Ошибочно считать, что грубое тело загрязняется только из-за неправильного питания, излишнего сна, плохой экологии, радиации и других физических, внешних причин. Изначально, вследствие греховной деятельности, психологических проблем, комплексов, конфликтов и стрессов загрязняются тонкие тела, а затем это загрязнение спускается и на грубое тело, вызывая дисбаланс всех составляющих компонентов организма¹, и, как следствие, болезни. Именно поэтому грубое очищение кишечника, крови, печени или почек зачастую оказывается всего лишь полумерой, не дающей глубокого и длительного результата. В таком случае начинать надо с тонкого очищения организма.

Существует много способов очищения тонких тел человека. Самый основной и не требующий никаких дополнительных приспособлений из них – покаяние. Единственными условиями для успешного покаяния являются искренность и хорошая память. Совершать покаяние (если вам не нравится это слово, его можно заменить на «проработку внутренних и внешних конфликтов») можно везде, где вас захватывают негативные эмоции, – на работе, дома, в транспорте.

Параллельно покаянию необходимо совершать джапа-медитацию (чтение мантр на четках). Если покаяние очищает душу человека, то джапа-медитация направляет ум и сознание человека на Верховную Личность Бога.

¹ Сначала более тонких – энергетических каналов, затем Тридоша, а потом самых грубых – тканей и систем тканей, а также нечистот.



Очищение эфирными маслами¹

Для очищения тонких тел можно использовать только натуральные и неразведенные эфирные масла высокой степени перегонки. Синтетическими или разведенными маслами, конечно же, не отравишься, но пользы никакой не будет, а навредить можно. В маслах, которые перегоняются один или два раза, присутствуют посторонние, балластные вещества, также мешающие процессу проникновения масел в тонкие структуры тела.

Очищение тонких тел выполняется следующим образом. За несколько дней до очищения рекомендуется молочная диета, мед, финики и бананы, исключить из рациона пережаренное, острое, пряное, сухое, соленое, спиртное, лук, чеснок, мясо, рыбу, яйца, алкоголь, сигареты и т. д. Непосредственно перед процедурой можно сутки поголодать. За полчаса до очищения необходимо выпить чашку горячего молока, сваренного с шафраном или с куркумой, в которое добавлена столовая ложка топленого масла. Для процедуры лучше всего подходят мускус, сандаловое, розовое масло, масло кукурузы (кевды). Можно использовать пихтовое масло, масло жасмина, аира, центеллы.

Сядьте в позу лотоса, совершенства, удовольствия или просто на колени и на пятки, обязательно лицом на восток. Выбрав масло, окуните в него лучинку, сделанную из тоненькой, толщиной со спичку, березовой или дубовой ветки. Глубина погружения должна быть три – три с половиной сантиметра. Капельки масла останутся на лучинке. После этого сразу же опустите лучинку в сахарницу с тончайшей сахарной пудрой. Если вы используете масло аира или брахми, сахарную пудру можно смешать с третьей частью порошка соответствующих трав. Закрыв глаза и мысленно концентрируясь на семи чакрах, начиная с нижней, Муладхары, и заканчивая верхней, Сахасрарой, оближите пудру, приставшую к лучинке. Попробуйте как можно дольше прочувствовать ее вкус. Во время медитации можно читать следующие пять мантр, направленных на пять субдош Вата-доши:

ОМ ПРАНАЯ СВАХА
ОМ УДАНАЯ СВАХА

¹ Глава взята из моей книги «В царстве ароматов» (М.: Философская книга, 1998).



ОМ САМАЯ СВАХА

ОМ ВЬЯНАЯ СВАХА

ОМ АПАНАЯ СВАХА¹

Не открывая глаз, останьтесь на пять – семь минут в той же позе. По истечении этого времени лягте в позу трупа или в позу крокодила. Полежите минут десять, ощущая все свое тело.

Через полчаса выпейте еще полстакана молока, приготовленного по указанному выше рецепту.

Эта процедура должна проводиться хотя бы раз в полтора-два месяца, однако если у вас был сильный стресс, то очищение тонких тел стоит проводить через шесть-семь дней после стресса.

Не стоит делать тонкое очищение организма чаще чем раз в четыре недели.

Аналогичным образом принимают и жидкий мускус. Если же у вас в наличии только уже высушенный мускус, то можно несколько раз провести им по языку. Это не только поможет очистить тонкие составляющие организма, но и будет способствовать омоложению тела, повышению иммунитета, укреплению памяти и снятию стрессов.

Во время очищающей медитации на свечу можно использовать ладан, масло лотоса, масло бергамота. Не стоит жечь благовония, лучше всего использовать чистые масла, а в крайнем случае – безосновные благовония.

Существует мнение, будто бы духи разрушают тонкие тела человека. По своей сути оно ошибочно, однако некоторая доля истины в нем все же есть. Духи имеют практически тот же химический состав, что и масла, за исключением наличия у них спиртовой основы. Только некоторые духи готовятся на базе натуральных эфирных масел, большинство же из них – химически созданные вещества. Они не обладают достаточным количеством энергии, необходимой для такого энергоемкого процесса, как разрушение тонких тел человека. Однако если использовать духи или искусственно синтезированные масла для тонкого внутреннего очищения организма, то, несомненно, это может вызвать нарушения не только на физическом, но и на энергетическом уровне. Проводить тонкое очищение организма можно только с помощью натуральных масел.

¹ «Ом, жертвую Пране, Ом, жертвую Удане, Ом, жертвую Самане, Ом, жертвую Вьяне, Ом, жертвую Апане».



Шивамбхува Кальпа – уринотерапия

Многие российские и зарубежные авторы описывают процесс уринотерапии. На самом деле основная масса данных взята из древнейших индуистских текстов. Мы приводим здесь перевод одного из них – Шивамбхува Кальпа Штотрам, очень подробно описывающего эту процедуру:

«О Парвати! Сейчас я поведаю тебе принципы и ритуалы Шивамбхува Кальпы, дарующей бесконечные блага. Те, кто сведущ в священных писаниях, точно определили сосуды, подходящие для этой цели. (1)

(Для проведения Шивамбхува Кальпы) рекомендуется посуда, сделанная из золота, серебра, меди, бронзы, латуни, железа, глины, слоновой кости, стекла, древесины священных деревьев, кости, кожи или листьев. (2 – 3)

Моча собирается в сосуд, сделанный из любого из этих материалов, одна для ее сбора глиняная посуда – хороша, а медная – наилучшая. (4)

Перед сбором мочи не разрешается прием соленой и острой пищи, а также интенсивная физическая нагрузка. Накануне вечером принимают легкую пищу, ночью спят на земле. Весь предыдущий день необходимо посвятить контролю чувств. (5)

Встав в Брахма мухурту, садхака должен собрать мочу, выпуская ее лицом на юг. (6)

Мудрец должен оставить без внимания первую и последнюю порции мочи, собрав только среднюю порцию, ибо это – лучшая ее часть. Точно так же, как ядовиты голова и хвост змеи, о Парвати, так и в случае потока Шивамбхува. (7 – 8)

Шивамбху – небесный нектар, способный уничтожить старость, страдания и болезни. Врач или йоги должны исполнить Шивамбхува Кальпу прежде совершения всех ритуалов. (9)

После очищения рта и исполнения других утренних процедур можно пить собственную мочу, которая чиста и уничтожает старость и болезни. (10)

Тот, кто пьет мочу в течение месяца, полностью очистится. Питье мочи в течение двух месяцев стимулирует и возбуждает чувства. (11)

Питье мочи в течение трех месяцев уничтожает все болезни и освобождает ото всех скорбей. Пьющий мочу в течение пяти месяцев приобретает божественное зрение и свободу ото всех болезней. (12)

Процедура, проводимая в течение полугода, делает садхаку высокоинтеллектуальным и способным комментировать священные писания, а проводимая в течение семи месяцев дает садхаке необыкновенную силу. (13)

Питье мочи в течение восьми месяцев дает садхаке цвет кожи, подобный расплавленному золоту, а в течение девяти месяцев – освобождает от туберкулеза и проказы. (14)

Десять месяцев практики исполняют желания, а одиннадцать – очищают все тело. (15)

Садхака, практикующий Шивамбхува Кальпу в течение года, окружает себя сиянием, подобным Солнечному. Тот, кто практикует ее в течение двух лет, побеждает Притхви Махабхута. (16)

Если практика продолжается в течение трех лет, садхака побеждает Джала Махабхута, а если на протяжении четырех лет – Агни Махабхута. (17)

Тот, кто практикует в течение пяти лет, побеждает Ваю Махабхута, а тот, кто продолжает в течение семи лет, побеждает гордость. (18)

Продолжение практики в течение восьми лет позволяет контролировать все компоненты мироздания, а в течение девяти лет освобождает от колеса рождения и смерти. (19)

Тот, кто продолжает эту практику в течение десяти лет, получает способность летать по воздуху. Тот, кто продолжает эту практику в течение одиннадцати лет, способен говорить со своей душой. (20)

Садхака, практикующий в течение двенадцати лет, будет жить, пока светит Луна и звезды. Его не потревожат ядовитые животные, такие, как змеи, и никакие яды не повредят ему. Ему не страшен огонь, да и в воде он не утонет. (21)

О Богиня! Сейчас я расскажу тебе о других способах Шивамбхува Кальпы. Пожалуйста, слушай внимательно. Тот, кто в течение полугода принимает мочу, смешанную с порошком тиносфоры сердцелистной, освободится от дисбалансов Тридоша и обретет счастье. (22 – 23)

Для омоложения и устранения гериатрических болезней необходимо пить мочу, смешанную с порошком терминалии хебулы. Если пить в течение года, человек станет очень сильным. (23 – 24)

Тот, кто в течение трех лет каждое утро принимает мочу, смешанную с 750 мг серы, будет жить, пока светит Луна и звезды. Его моча и ее осадок будут очищать золото. (25)

Тот, кто в течение двенадцати лет должным образом принимает мочу, смешанную с порошком горькуши, освободится от разрушительных последствий старости, таких, как морщины и седина. Он приобретет силу тысячи слонов и будет жить, пока светит Луна и звезды. (26)

Если регулярно пить мочу, смешанную с молотым перцем и Трипхалой, садхака обретет сияние, подобное сиянию богов. (27)

Смесь слегка разбавленной мочи с порошком серы и Правала бхашмы устраняет дисбалансы Вата-доши, особенно в кишечнике. Садхака, ежедневно принимающий эту смесь, станет сильным, приобретет божественное сияние и обманет Время. (28 – 29)

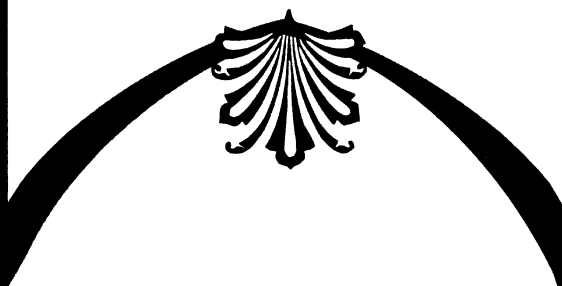
Тот, кто ежедневно практикует Шивамбхува Кальпу и при этом исключает из рациона соленую, кислую и острую пищу, быстро достигнет прогресса



са. Свободный от болезней и обладающий телом, подобным телу Махадэвы, он наслаждается во вселенной вместе с богами». (30)

Аюрведические тексты рекомендуют прием не только собственной мочи, но и мочи животных. Вагбхата в Аштанга Хридаям Самхите так описывает свойства мочи животных: «Моча коровы, козы, овцы, буйвола, слона, лошади, верблюда и осла увеличивает Питту, не жирная, глубоко проникает в глубь тканей, горячая, острая и соленая после переваривания, лечит глистные инвазии, водянку, вздутие желудка, обмороки, колики, анемию, увеличение Капха- и Вата-дош, уплотнение участка кишечника, потерю аппетита, отравления, лейкодермию, лепру (и другие кожные болезни), кровотечения; легко переваривается (А.Х.1.5.82–83)».

Моча животных (особенно коровья моча) входит в состав достаточно большого количества аюрведических препаратов. Ее нельзя заменить другими субстанциями – если сказано, что для приготовления препарата необходима коровья моча, ее надо взять ровно столько, сколько написано в рецепте, не больше и не меньше.



ГЛАВА 5

ПРИЛОЖЕНИЯ



Оборудование, необходимое для очищения организма

Оборудование для Пурвакармы

Таила-дрони (рис. 1) – специальный стол для внешнего промасливания организма, масляного массажа, Пиндасведы и других процедур. Изготавливается из дерева, балансирующего Вата-дошу – кедра гималайского, акации, шореи или фикуса. В нашей широте может быть сделан из дуба или бука. Дерево должно быть крепким и плотным, без сучков и гнили, не порченным насекомыми-древоточцами, хорошо зашкуренным, но не крашеным и не покрытым лаком.

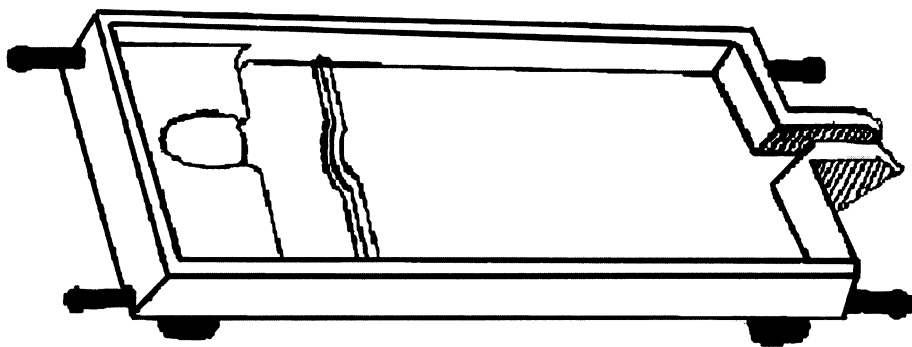


Рис. 1. Таила-дрони.

Длина дрони – около 2 м, ширина – около 70 см, глубина – 20–30 см. В передней части стола часто делается углубление, предназначенное для головы пациента. Глубина – около 15–20 см. Задняя часть имеет деревянные губы или специальные отверстия, предназначенные для слива масла. Углы дрони переходят в ручки, с помощью которых стол можно переносить с места на место или поднимать для слива масла. Высота установки стола – от 70 см до 1 м над уровнем пола, в зависимости от среднего роста массажистов. Стол

ставится на козлы или специальную платформу. Дрон должен быть сделан таким образом, чтобы было удобно и пациенту во всех шести массажных положениях, и врачу, который должен делать массаж со всех сторон тела.

Нади-сведа кумбха – приспособление для Нади-сведы, состоящее из двух одинаковых по объему обожженных глиняных горшков, установленных на печи таким образом, чтобы один горшок был перевернут вверх дном и со-

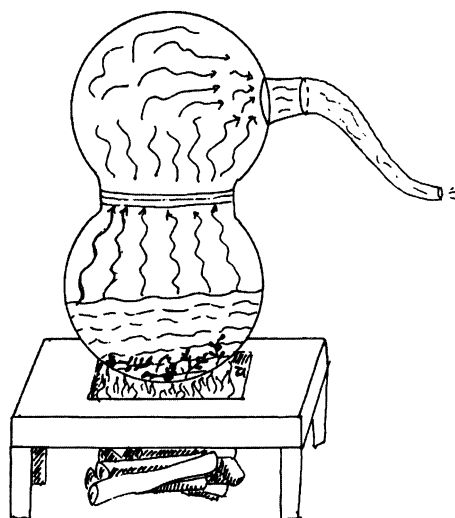


Рис. 2. Нади-сведа кумбха.

единялся своим горлышком с горлышком другого горшка. В верхнем горшке делается отверстие диаметром около сантиметра, в которое вставляется раструб, сделанный из бамбука. К концу раструба присоединяется полый гибкий стебель лотоса, который меняют перед каждой процедурой. Объем каждого горшка около 4 – 4,5 л.

В настоящее время кумбху вытеснил прибор, напоминающий соковарку, к которой присоединен длинный резиновый шланг.

Оборудование для Панчакармы

Басти-янтра состоит из двух частей – наконечника, или раструба (Басти-нетра) и мешка (Басти-путака).

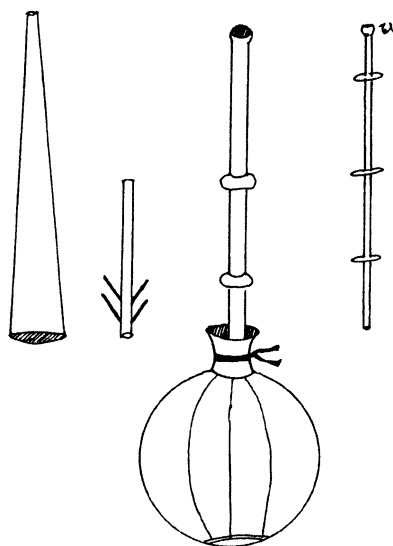


Рис. 3. Басти.

«Раструб для басти изготавливается из благородных металлов (например, золота), дерева, кости или ствола бамбука. Он должен быть похожим на коровий хвост, не иметь углублений, быть гладким и прямым, с наконечником, имеющим форму пилули.

Для детей, не достигших годовалого возраста, наконечник басти должен быть длиной в 9,75 см, от года до семи лет – 11,7 см, для семилетних – 13,65 см, для двенадцатилетних – 15,6 см, для шестнадцатилетних – 17,55 см, для двадцатилетних и старше – 23,4 см. Указанные размеры могут быть слегка увеличены в зависимости от возраста, силы и конституции больного.

Наконечник должен быть диаметром 1,95 мм для годовалых детей, причем в зависимости от возраста он должен увеличиваться на 0,98 мм, доходя до 5,85 мм. В отверстие должно помещаться зерно маша, черного горошка, обычного гороха и семя ююбы (в зависимости от диаметра наконечника).

Около корня басты по всему наконечнику должна быть сделана борозда. Вторая борозда делается на расстоянии 3,9 см от конца наконечника. Этот конец наконечника в промежутках между клистированием должен закрываться (тканью). К корню наконечника должен быть с помощью ниток приспособлен мочевой пузырь козы, овцы, буйвола или других животных, хорошо отбитый, но неповрежденный, красный от воздействия вяжущих (дубильных) веществ, без дырок или разрывов, лишенный желез, вен и дурного запаха, тонкий, обработанный травами, отваром которых делаются клизмы. Если невозможно использовать мочевой пузырь, то подходит кожа с бедер или ног (перечисленных животных), или плотная ткань» (А.Х.С.1.12.9 – 17).

В настоящее время наконечники для басты делают из металла или пластмассы (одноразовые), различной формы и всевозможных размеров, а грушу – из специальной холщовой ткани или (реже) из резины.

Необходимо исключить следующие дефекты басты-янтры:

1. Наконечник янтры слишком длинный или очень короткий. В первом случае лекарство будет проникать слишком глубоко, во втором – выливаться из прямой кишки.

2. Наконечник слишком тонкий или слишком толстый. В первом случае лекарство будет вытекать, во втором – при введении басты пациенту будет больно.

3. Наконечник кривой – возникнут проблемы с введением или есть опасность поранить стенку кишечника.

4. Наконечник слишком старый или негладкий – может поранить стенки прямой кишки и вызвать эрозию.

5. Отверстие находится не строго по центру наконечника – при постановке басты пациент испытывает болевые ощущения.

6. Наконечник плохо прикреплен к груше – лекарство выльется.

7. Груша слишком плотная или слишком мягкая – тяжело и неудобно выжимать лекарство.

8. Груша слишком большая или очень маленькая. В первом случае в кишечник будет попадать воздух, во втором – не хватит объема для необходимого количества лекарства.

9. Груша неправильной формы – трудно подобрать правильную силу нажатия, чтобы лекарство поступало в кишечник равномерно.

Если янтра обладает хотя бы одним из этих дефектов, ее нельзя использовать для проведения Басти-кармы.

Рог для вакуумного кровопускания не должен иметь заусениц, сколов или неровностей в основании, должен быть гладким, без трещин или отвер-



Рис. 4. Рог для вакуумного кровопускания

стий в теле рога. Длина рога – около тридцати сантиметров, его широкое отверстие должно быть 5,85 см в диаметре, а в узкое должно помещаться зерно черного гороха. Он должен быть хорошо вытянут и желательно напоминать сосок. Валлуки так описывает Шринга-янтру: «Для кровопускания берется рог белой коровы. Он должен напоминать лунный серп и быть очень гладким. Отверстие закрывают кусочком свернутой ткани»¹.

Полая тыква, используемая для **Тумби-янтры**, должна быть около 24 см в длину и 31 см в диаметре, с ровным круглым отверстием около 8 см в диаметре. Верхнее отверстие может отсутствовать или быть размером с зерно черного горошка.

Горшок, используемый для **Гхати-янтры**, должен быть аналогичных размеров. В классической Аюрведе изготавливался из обожженной глины, в настоящее время – из глины или керамики. Верхнее отверстие также может отсутствовать или быть размером с зерно черного горошка.

¹ Нибандха Самграха, 1.13.

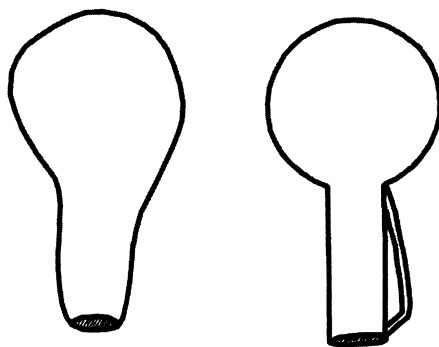


Рис. 5. Тумби- и Гхати-янтры

Ангули шастра используется для Сираведханы и Шастрапаллы. Она изготавливается из хирургической стали и должна быть очень острой. Размер инструмента должен соответствовать указательному пальцу врача. Ангули

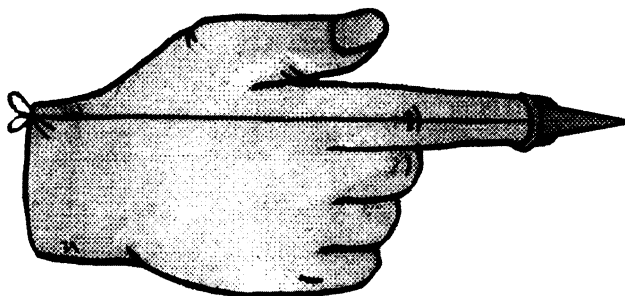


Рис. 6 Ангули шастра

шастра, как и другие инструменты, использующиеся для разрезания тканей, должна храниться внутри чехла из плотной ткани, в который она кладется очень бережно, осторожно и плавно.

Оборудование для Кералия Панчакармы

Таила-дрони – стол для Широдрхары (рис. 6). Аналогичен таила-дрони, описанному выше.

Над столом с помощью штатива подвешивается Широдрхара-патра – приспособление для промасливания головы. Высота регулируется с помощью длины шнура.

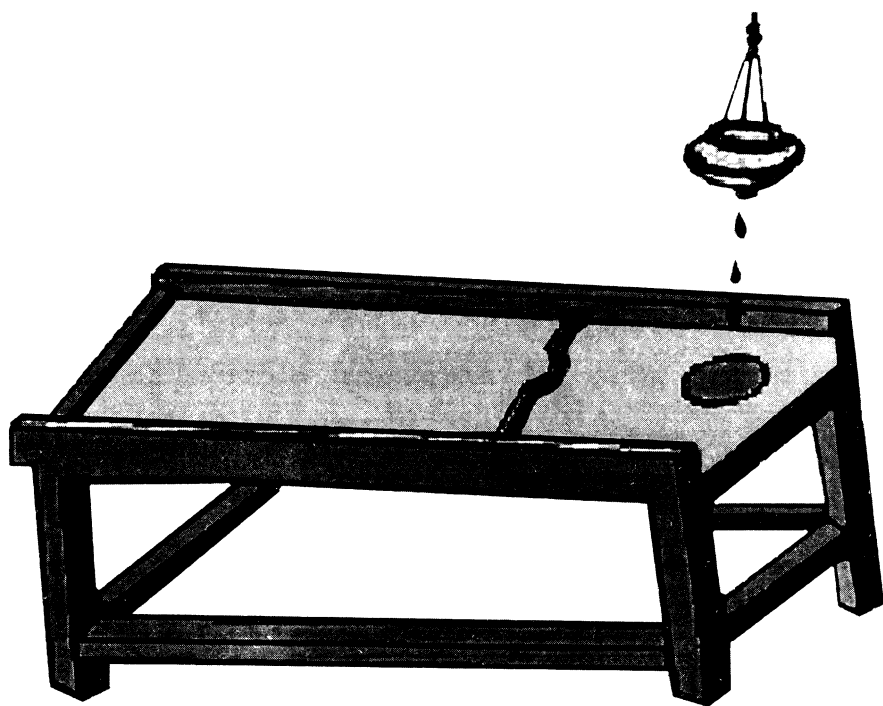


Рис. 6. Таила-дрони

Широдрхара-патра (рис. 7) используется для проведения Широдрхары. Емкость изготавливается из дерева, глины, серебра или золота, рабочий объем сосуда – 2,5–3 л, глубина – около 25–30 см. Внутренняя и внешняя поверх-

ности должны быть гладкими, без трещин и сколов. Края расширены и загибаются, в них делаются (чаще три) отверстия, к которым крепятся витые веревки, посредством которых патра подвешивается над таила-дрони. В центре основания патры делается отверстие, через которое будет капать масло или лекарственный отвар. Диаметр отверстия должен быть таким, чтобы через него легко проходила вишневая ягода.

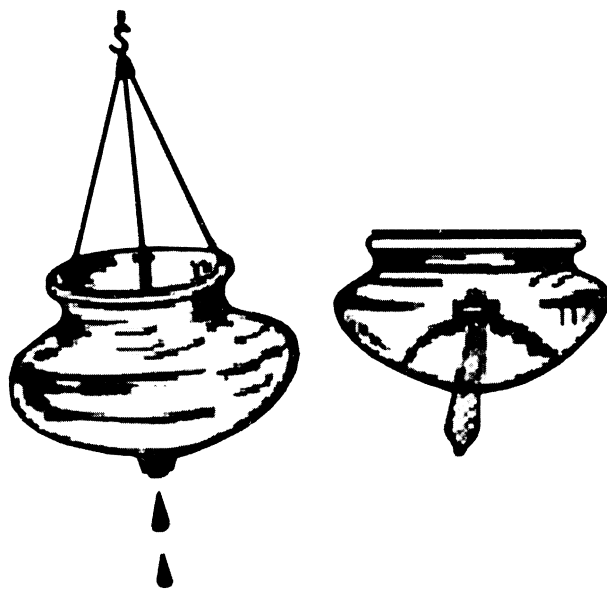


Рис. 7. Широдхара-патра

Внутри патры куполом вверх кладут половинку скорлупы зрелого кокосового ореха. В основании купола делают отверстие, и половинку ореха помещают таким образом, чтобы отверстие в кокосе совпало с отверстием в патре. Над отверстием крепится золотая, серебряная или (в крайнем случае) медная шпилька длиной около 5–6 см, к которой привязывают ленту из льняной ткани длиной около 10–12 см. Другой конец веревки пропускают через отверстие в скорлупе ореха и патры. Если веревка слишком длинная, ее накручивают на шпильку так, чтобы при необходимости она легко вытягивалась наружу.



Дхара-патра подвешивается над таила-дрони за веревки так, чтобы до головы пациента было не больше 10–15 см. Высота подбирается таким образом, чтобы масло, молоко или отвар не успел остыть до попадания на голову пациента. Если патра висит слишком высоко, лекарство переохладится да и сила капель будет такова, что может стать дискомфортной или причинить пациенту боль. Если же она висит слишком низко, невозможно регулировать скорость падения капель. Размеры дхара-патры и нижнего отверстия могут быть увеличены или уменьшены в зависимости от типа используемого лекарства¹.

¹ Маслянистая жидкость течет медленнее, чем водянистая.

Пурвакарма

Таблица 1. Пурвакарма

	Промасливание	Прогревание и потение
Показания	Сухость в теле, половая слабость, болезни суставов, костей, пролапсы, болезни головы и ушей, глистные инвазии, гайморит, синусит, анемические состояния, дисбалансы Вата-доши, слабость тела, стрессы, страхи, нервные болезни, неврозы, беспокойства, алкоголизм, наркомания; для укрепления памяти, омоложения организма, косметических целей.	Простудные заболевания, бронхиты, астма, першение в трахее, икота, снижение пищеварения, скопление холода в теле, боли в шее, головные боли и головокружение, боли в теле и в конечностях, артриты, нарушения мочеобразования, нарушение сперматогенеза, лимфаденит, гемиплегия.
Противопоказания	Беременность, слабость после физической нагрузки, опухолевые процессы, несварение, отравление, болезни желудочно-кишечного тракта, гиперсаливация, дисбалансы Капха-доши, ожирение, Капха-конституция, рвота, потеря сознания, водянка, острая боль; дождливая погода, солнечные и лунные затмения, очень жаркие или очень холодные дни, религиозные праздники, прием слабительного или после клизмы.	Беременность, алкоголизм, понос, хронический запор, диабет, пневмония, геморрагический диатез, кровотечения, болезни крови, лепра, опухолевые процессы, патологическая жажда, ожирение, болезни печени, анорексия, отравление. Не делают на области сердца, половых органов, в паху и на глазах.



Продолжение таблицы

	Промасливание	Прогревание и потение
Симптомы успешной процедуры	Исчезает метеоризм, нормализуется пищеварение, появляется неприятие жирных субстанций, мягкость, гибкость и легкость тела, стул становится мягким и маслянистым, с видимыми частицами жира, возникает некоторая сонливость, кожа становится маслянистой, упругой и эластичной, исчезают или уменьшаются дисбалансы Вата-доши.	Исчезает озноб, боль и чувство холода в теле, тело становится легким и подвижным, наступает ремиссия, нормализуется потоотделение, появляется склонность к холодным субстанциям и прохладной погоде. Исчезает Вата дисбаланс.
Симптомы недостаточной процедуры	Стул остается сухим, пациент жалуется на метеоризм, головокружение, слабость, появление геморроя, пролапса прямой кишки, утомляемость, скованность, тело остается сухим и негибким.	Положительные результаты носят временный или краткосрочный характер. Наблюдается возвращение боли, чувства холода в органе или во всем теле, скованности и напряжения.
Симптомы чрезмерной процедуры	Гиперсаливация, пожелтение кожных покровов и склер, тяжесть и скованность тела, головокружение и головная боль, боли в правом подреберье, тошнота, рвота, анорексия, потеря сознания, иногда патологическая жажда. Увеличиваются печень и селезенка, резко снижается пищеварительная активность, появляется одышка.	Увеличение Питта-доши, появление жара, жжения и тяжести в органе или в теле, ожоги, обезвоживание, слабость до обморока, нервное напряжение, непроходящая сонливость, боли в суставах, рвота, болезни крови, геморрагии, жажда.
Симптомы неправильно проведенной процедуры	Спазмы кишечника, геморрой, боли в теле, слабость, изжога, жжение в теле, беспокойство, потеря сознания, тошнота, рвота,	Ожоги, усиление болевых ощущений.

Продолжение таблицы

Промасливание		Прогревание и потение
	частые позывы к дефекации, кожный зуд, кожные высыпания, запоздалое пищеварение, выпадение волос, дисбалансы Вата- и Питта-дош.	

Таблица 2. Дозы масляных субстанций в зависимости от конституции кишечника (в граммах)

День	Плотный кишечник	Средний кишечник	Мягкий кишечник
1	60	60	60
2	90	90	90
3	120	120	120
4	180	180	
5	240	240	
6	300		
7	360		
Итого	1350	690	270

Панчакарма

Таблица 3. Самсарджана-карма.

День	Прием пищи	Максимальная продолжительность	Средняя продолжительность	Минимальная продолжительность
1	День	Нет	Нет	Нет
	Вечер	Вода, в которой варился рис	Вода, в которой варился рис	Вода, в которой варился рис



Продолжение таблицы

День	Прием пищи	Максимальная продолжительность	Средняя продолжительность	Минимальная продолжительность
2	День	Вода, в которой варился рис	Вода, в которой варился рис	Густой отвар без частиц каши
	Вечер	Вода, в которой варился рис	Густой отвар без частиц каши	Суп из маша или дала с гущей
3	День	Густой отвар без частиц каши	Густой отвар без частиц каши	Бульон мясной
	Вечер	Густой отвар без частиц каши	Суп из маша или дала жидкий	Обычная диета
4	День	Густой отвар без частиц каши	Суп из маша или дала с гущей	
	Вечер	Суп из маша или дала жидкий	Бульон без мяса	
5	День	Суп из маша или дала с гущей	Бульон с мясом	
	Вечер	Суп из маша или дала с гущей	Обычная диета	
6	День	Бульон без мяса		
	Вечер	Бульон с мясом		
7	День	Бульон с мясом		
	Вечер	Обычная диета		



**Таблица 4. Дозы некоторых слабительных
субстанций, в граммах**

	Мягкий кишечник	Средний кишечник	Плотный кишечник
Эранда снеха	6–24	24–60	60–120
Харитаки пханта	12–24	24–60	60–120
Трипхала кватха	12–24	24–60	60–120
Виноград	12–24	24–60	60–120
Оперкулина терпетум	0,75–2,25	2,25–6	6–12
Кротон слабительный	0,0625–0,125	0,125–0,25	0,5–1,0
Подорожник овата	до 2,25	2,25–4,5	4,5–6
Молочай олеандролистный	0,0625–0,125	0,125–0,25	0,5–1,0

Таблица 5. Рвотные препараты, в весовых частях

Препарат	Рандия горькая	Люффа эхината	Тыква посудная	Люффа египетская	Хола- рхена	Люффа гранистая
Кашая	9	19	9	20	9	22
Матра	8	8	8			
Кшира	4	6	8	4		4
Гхрита	1	1	1	1		1
Пханта	1					
Чурна	1				5	
Гхрея	1		1	1		
Варти	6					6
Леха	20		5	10		8
Модака	20					
Уткарика	20					
Шадава	10					
Сашкули	16					
Апула	16					
Сураманда		1	1	1		1
Свараса		4				



Продолжение таблицы

Препарат	Рандия горькая	Люффа эхината	Тыква посудная	Люффа египетская	Хола- рхена	Люффа гранистая
Дадхимасту			1			
Такра			1			
Палала			1			
Таила			1			
Вардхамана			6			
Мандха			1			
Мамсараса			1			7
Паллава				9		
Сакридаса				12		
Калка				1		
Анна				1		
Салила					3	
Крисара					1	
Пичха						10
Икшураса						1
Итого: 355	133	39	45	60	18	60

Таблица 6. Порядок проведения трех типов басти

День	Карма-басти	Кала-басти	Йога-басти
1	Масляная	Масляная	Масляная
2	Декоктная	Декоктная	Декоктная
3	Масляная	Масляная	Масляная
4	Декоктная	Декоктная	Декоктная
5	Масляная	Масляная	Масляная
6	Декоктная	Декоктная	Декоктная
7	Масляная	Масляная	Масляная
8	Декоктная	Декоктная	Масляная
9	Масляная	Масляная	
10	Декоктная	Декоктная	
11	Масляная	Масляная	
12	Декоктная	Декоктная	

Продолжение таблицы

День	Карма-басти	Кала-басти	Йога-басти
13	Масляная	Масляная	
14	Декоктная	Масляная	
15	Масляная	Масляная	
16	Декоктная	Масляная	
17	Масляная		
18	Декоктная		
19	Масляная		
20	Декоктная		
21	Масляная		
22	Декоктная		
23	Масляная		
24	Декоктная		
25	Масляная		
26	Масляная		
27	Масляная		
28	Масляная		
29	Масляная		
30	Масляная		

Таблица 7. Примерные объемы Нируха-басти
в зависимости от возраста

Возраст	Объем, мл
До года–1 год	Около 50
2 года	100
3 года	150
4 года	200
5 лет	250
6 лет	300
7 лет	350
8 лет	400
9 лет	450
10 лет	500

Продолжение таблицы

Возраст	Объем, мл
11 лет	550
12 лет	600
13 лет	700
14 лет	800
15 лет	900
16 лет	1000
17 лет	1100
18–70 лет	1200
Старше 70 лет	Не больше 1 л

Таблица 8. Некоторые препараты для Нируха-басти

	Макшика	Соль	Масло	Паста	Декокт	Показания
1	Мед	Каменная соль	Гхи + таила	Путо Яваньяди калка ¹	Сиди сердце-листная, тиносфора сердцелистная и калган галанга, Дасамула, Трипхала, плоды рандии горькой соссюреи хлопчатни-ковой	Дисбалансы Вата-доши
2	Мед	Каменная соль	Гхрита, таила и жир	Путо Яваньяди калка	Дасамула + плоды соссюреи хлопчатнико-вой + кислая рисовая каша	Дисбалансы Вата-доши

¹ Айован душистый, рандия горькая, айва венгерская, горькуша, аир, сыть круглая, горчичник пахучий, длинный перец – каждого из растений по 12 г.

Продолжение таблицы

	Макшика	Соль	Масло	Паста	Декокт	Показания
3	Мед	Каменная соль	Гхи + таила	Сыть круглая, длинный перец и щетинник итальянский	Храсва Панчамула+ сида сердцелистная, корень клещевины, ячмень, трихозантес двудомный и понгамия голая + плоды соссюреи хлопчатниковой	Усиливает пищеварение, укрепляет тело и улучшает зрение. Лечит дисбалансы Вата-доши
4	Мед	Каменная соль	Таила	Горчичник пахучий, сесбания крупноцветная, щетинник итальянский, длинный перец, солодка, сида сердцелистная, барбарис, холархена противодизентерийная, сыть круглая	Корень клещевины, бутия односеменная, Храсва Панчамула, калган галанга, витания снотворная, канатник индийский, тиносфора сердцелистная бурхавия диффузная, кедр гималайский, кассия поляя	Способствует пищеварению, возбуждает аппетит, способствует снижению массы тела, снимает боль, балансирует Вата-дошу, особенно в кишечнике



Продолжение таблицы

	Макшика	Соль	Масло	Паста	Декокт	Показания
5	Мед	Каменная соль	Таила + гхрита	Путо Яваньяди калка	Плоды соссюреи хлопчатни-ковой, гранатовый сок, ферония слоновая	Головные боли, мигрени
6	Мед	Каменная соль	Таила	Аир + длинный перец	Бутия односеменная	Дисбалансы Вата-доши.
7	Мед	Каменная соль	Гхрита	Плоды длинного перца + горчичник пахучий	Солодка + коровье молоко	Совместные дисбалансы Вата-, Питта-дош и крови, подагра, рожа и т. д.
8	Мед + сахар	Каменная соль	Гхрита	Дживана Панчамула	Солодка, симплокос кистевидный, терминалия хебула, сандал, лотос, кувшинка	Все дисбалансы Питта-доши
9	Мед	Каменная соль	Гхрита	Лептадения сетчатая, купена обертковая, сфазрантус индийский, спаржа, роская	Молоко, Храсва Панчамула, Трина Панчамула, сандал белый, лотос, тригонелла	Несварение, анемия, болезни сердца, жар, желтуха, болезни крови



Продолжение таблицы

	Макшика	Соль	Масло	Паста	Декокт	Показания
				процера, лилия многолистная, камыш кишор, сандал белый, пентаптера опушенная, лотос, кувшинка, симплокос кистевидный, бархатные бобы, пуэрария клубневая	фенугрикум (шамбала), солодка, купена обертковая, адхатода лекарственная, симплокос кистевидный, рубия сердцелист- ная, сида сердцелистная, хемедесмус индийский	
10	Мед	Каменная соль	Солодка, Сиддха гхрита	Ятрышник узколистный, маш, маранта тростнико- видная, солодка, пшеница, бархатные бобы	Виноград, солодка, сандал, хемедесмус индийский, гмелина древовидная, сладкое молоко	Чрезмерное возбуждение Питта-доши, болезни сердца, жар в теле, голове или сердце, нарушения моче- образования
11	Мед	Каменная соль	Плоды рандии горькой, пепел ячменя, Сиддха таила, горчичное	Горчица коричневая, кардамон, горькуша, рандия горькая	Люффа остроресная, кассия полая, кедр гималайский, розовый горошек, марседения	Дисбалансы Капха-доши, притушен- ный огонь пищеварения



Продолжение таблицы

	Макшика	Соль	Масло	Паста	Декокт	Показания
			масло		мельчайшая, холархена противодизентерийная, калотроп процера, циссампелос парейра, лошадиный горошек, паслен индийский	
12	Мед	Каменная соль	Плоды рандии горькой, Сиддха таила	Саршапади калка	Трихозантес двудомный, циссампелос парейра, кедр гималайский, длинный перец	Дисбалансы Капха-доши
13	Мед	Каменная соль	Пепел ячменя, Сиддха таила	Сыть круглая рандия горькая, циссампелос парейра, холархена противодизентерийная	Дасамула, Трипхала, айва венгерская, плоды рандии горькой, коровья моча	Дисбалансы Капха-доши, анемия
14	Мед	Каменная соль	Гхрита + таила	Аир, холархена противодизенте-	Калган галанга, тиносфора сердце-	Глистные инвазии, кожные болезни,

Продолжение таблицы

	Макшика	Соль	Масло	Паста	Декокт	Показания
				рийная, циссампелос парейра, длинный перец, щетинник итальянский, фикус клубочковый, барбарис, эмбелия рибес	лиственная, клещевина, барбарис, альстония малайская, ветиверия зизаниевидная, кедр гималайский, азадирахта индийская, кассия полая, свертия хирата, трихозантес двудомный, циссампелос парейра, пиккориза курроа, сыть круглая, плоды рандии горькой, понгамия голая, моринга птичье семя, Дасамула, Трипхала, коровья моча	диабет, дисбалансы Капха-доши
15	Мед	Каменная соль	Гхрита + таила	Солодка, рандия горькая	Сида сердцелистная и веронико- лиственная, ахирантус звездчатый,	Афродизиак, способствует трансфор- мации семи тканей, очищает семя



Продолжение таблицы

	Макшика	Соль	Масло	Паста	Декокт	Показания
					бархатные бобы	
16	Патока	Каменная соль	Гхрита + таила	Калган галанга, рандия горькая, холархена противодизентерийная, солодка, спаржа	Стиради Панчамула, рис, ячмень, пшеница, маш	Расаяна, афродизиак, способствует трансформации семи тканей, очищает семя
17	Мед (96 г)	Каменная соль (6 г)	Гхрита (96 г)	Горчичник пахучий (24 г)	Коровье молоко (192 г)	Болезни почек и мочевыводящих путей, бесплодие, дисбалансы Питта-доши. Афродизиак
18	Мед (96 г)	Каменная соль (6 г)	Гхрита (96 г)	Горчичник пахучий (24 г)	Перец черный (192 г)	Несварение, сниженный Агни, глистные инвазии, кожные болезни, дисбалансы Капха-доши
19 ¹	Мед	Каменная соль	Гхрита	Дживана Панчамула	Спаржа, роская	Афродизиак

¹ Сиддха-басты.



Продолжение таблицы

Макшика	Соль	Масло	Паста	Декокт	Показания
				процера, ипомея пальчатая, фасоль мунг	

Таблица 9. Некоторые субстанции,
используемые для Насья-кармы

Субстанция	Качества
Азадирахта индийская (ним)	Легкий, холодный, горький, умиротворяющий
Аир болотный	Легкий, быстрый, подвижный, горячий, балансирует Вата- и Капха-доши
Амомум шиловидный	Острый, горький, негорячий
Асафетида	Маслянистая, быстрая, горячая
Базилик обыкновенный	Сухой, острый, горький, умиротворяющий
Базилик священный	Сухой, острый, горький, умиротворяющий
Гвоздика	Сухая, маслянистая, легкая, проникающая, острая, холодная
Горчица коричневая	Быстрая, горячая, острая, горькая
Горькуша	Сухая, быстрая, острая, горькая, улучшает память
Длинный перец	Легкий, горячий, острый, быстрый
Древогубец метельчатый	Быстрый, подвижный, острый, горячий
Имбирь	Маслянистый, быстрый, горячий, острый
Каменная соль	Мелкая, горячая, маслянистая
Кардамон зеленый	Сухой, острый, сладкий, холодный
Кедр	Горячий, маслянистый, острый, проникающий
Козье молоко	Сладкое, вязущее, холодное, маслянистое
Кокос	Вязущий, холодный, легкий, маслянистый
Корица китайская	Сухая, быстрая, острая, горькая, горячая, балансирующая Капха- и Вата-доши
Коровье молоко	Сладкое, маслянистое, холодное, умиротворяющее
Коровья моча	Горячая, острая, проникающая, густая
Кунжутное масло	Маслянистое, балансирующее Вата-дошу, теплое, быстрое, проникающее

Продолжение таблицы

Субстанция	Качества
Куркума	Сухая, острая, горькая, горячая, балансирующая Вата- и Капха-доши
Паслен	Сухой, сладкий, быстрый, удаляет припухлости
Редька посевная	Быстрая, горячая, улучшает память
Сельдерей пахучий	Легкий, сухой, улучшает память
Семя лотоса	Легкое, сладкое, мягкое, чистое, умиротворяющее, укрепляющее память
Симплокос кистевидный	Сухой, острый, вяжущий, холодный, удаляет припухлости
Солодка голая	Сладкая, вяжущая, холодная, тяжелая, маслянистая, балансирует Вата- и Питта-доши
Тиносфора сердцелистная	Тяжелая, горячая, маслянистая
Тмин черный	Сухой, острый, горячий
Топленое масло	Сладкое, маслянистое, холодное, умиротворяющее, улучшает память
Укроп	Сухой, маслянистый, острый, легкий
Центелла азиатская	Холодная, быстрая, вяжущая
Черная соль	Мелкая, горячая, проникающая
Черный кардамон	Острый, горький, сладкий, горячий, легкий, сухой, проникающий
Черный перец	Маслянистый, острый, быстрый, охлаждающий, негорячий
Чеснок	Горячий, острый, быстрый
Эмбелия рибес	Сухая, быстрая, острая, горячая, глистогонная

Таблица 10. Наиболее часто используемые Насья-препараты

Чурна (порошки)	Снеха (масла)
Катпхала чурна	Ану таила
Трикатау чурна	Садабинду таила
Кату Тумби чурна	Джатьяди таила
Шваса Кутхара	Падмакади таила
Вата Видхванша	Панчагуна таила
Пиппали чурна	Вача таила
Марича чурна	Гхрита

Продолжение таблицы

Чурна (порошки)	Снеха (масла)
Шунти чурна Виданга чурна	Гханасара йога Чанданади таила

Таблица 11. Зависимость дозы лекарства от вида Насья

Вид Насья-кармы	Минимальная	Средняя	Максимальная
Навана	8 капель	16 капель	32 капли
Авапидана	4 капли	6 капель	8 капель
Прадхамана	250 мг	375 мг	500 мг
Марша	6 капель	8 капель	10 капель
Пратимарша	2 капли	2 капли	2 капли

Таблица 12. Пурвакарма и Панчакарма –
общая продолжительность очищения, в днях

Процедура	Минимальная	Средняя	Максимальная
Промасливание	3	5	7
Прогревание	1	1	1
Вамана	4	6	8
Виречана	3	6	9
Басти	8	16	30
Насья	6	4	2
Джалаукавачарана	6	8	12



Дополнительные очистительные процедуры

Таблица 13. Северная и южная Панчакармы

Северная (классическая) Панчакарма	Южная Панчакарма
Изначально направлена на очищение организма.	Направлена на балансирование Тридоша.
Все процедуры относятся к истощающим организм.	Все процедуры относятся к питающим организм.
Способствует выведению вышедших из равновесия дош, в основном через желудочно-кишечный тракт.	Способствует выведению вышедших из равновесия дош, в основном через марма-точки, потовые железы и каналы тела.
Для процедур используются препараты, приготовленные по старинным фармацевтическим прописям. Врач лишен самостоятельности.	Препараты готовятся непосредственно перед процедурой в зависимости от типа пациента, времени года и т. д. Нет готовых формул для приготовления препаратов, врач может сам составлять лекарственные сборы.
Панчакарма проводится не только как терапевтический или очистительный комплекс процедур, но как профилактика сезонных заболеваний, а также в качестве подготовки к омолаживанию организма.	Панчакарма проводится исключительно как терапевтический или очистительный комплекс процедур.
С помощью лечебной рвоты выводятся излишки Капха-доши, с помощью слабительного – Питта-доши, с помощью басти – Вата-доши.	Каждая процедура направлена на лечение заболеваний, а не на выведение из организма накопившейся или возбудившейся доши.
Существуют четко определенные	Нет четко определенных симптомов

Продолжение таблицы

Северная (классическая) Панчакарма	Южная Панчакарма
симптомы слишком интенсивной процедуры, недостаточно проведенной процедуры и неправильно проведенной процедуры.	слишком интенсивной процедуры, недостаточно проведенной процедуры и неправильно проведенной процедуры. Врач руководствуется собственным опытом и интуицией.
Существуют четкие принципы назначения количества, интенсивности и продолжительности процедур в соответствии с типом пациента, видом дисбаланса, типом кишечника пациента, принимаемыми препаратами, сезоном и т. д.	Продолжительность, количество и интенсивность процедур врач выбирает сам для каждого пациента, руководствуясь собственным опытом, знаниями и интуицией.
Перед началом Панчакармы проводят подготовительные процедуры – промасливание и потение.	Перед началом Панчакармы пациент соблюдает диету, режим дня и т. д.
Потение – предварительная, подготовительная процедура.	Потение – одна из основных процедур.
Имеет фиксированное количество процедур (пять).	Не имеет фиксированного количества процедур. «Панчакарма» в данном случае – символическое название.

Таблица 14. Продолжительность Широохары

День	Продолжительность, минуты
1	60
2	65
3	70
4	75



Продолжение таблицы

День	Продолжительность, минуты
5	80
6	85
7	90
8	90
9	85
10	80
11	75
12	70
13	65
14	60

Таблица 15. Продолжительность Каясеки и Широсеки

День	Продолжительность, минуты
1	60
2	65
3	70
4	75
5	80
6	85
7	90
8	90
9	85
10	80
11	75
12	70
13	65
14	60



Таблица 16. Общая продолжительность южноиндийской Панчакармы, в днях

Процедура	Минимальная	Средняя	Максимальная
Широдхара	7	14	21
Каясека	7	9	14
Шировасты	7	14	21
Широлепя	7	9	14
Пиндасведа	7	14	21

Таблица 17. Ежедневные очистительные процедуры

Локализация	Метод	Частота	Продолжительность
Ротовая полость	Споласкивание водой, отваром Трипхалы, отваром ромашки, отваром азадирахты индийской; ачамана	После каждого приема пищи, после мочеиспускания и дефекации, по необходимости	Около минуты
Зубы	Очищение щеткой с пастой, зубным порошком или палочками азадирахты индийской	Ежедневно, утром и вечером	Не менее пяти минут
Язык	Очищение медной, стальной или деревянной язычочистойкой, ложкой	Ежедневно, утром и вечером	Около минуты
Уши (снаружи и внутри)	Очищение скрученным ватным тампоном	Ежедневно по утрам	Около минуты

*Продолжение таблицы*

Локализация	Метод	Частота	Продолжительность
Нос	Очищение скрученным ватным тампоном	Ежедневно, утром и вечером	Одну-две минуты
Глаза	Промывание прохладной водой	Ежедневно по утрам	Около минуты
	Промывание отваром барбариса или отваром Трипхалы	Раз в неделю	
Стопы	Споласкивание чистой водой	После принятия пищи, после мочеиспускания	Около двух минут
Полное омовение	Чистой водой, температура воды зависит от индивидуальной конституции	Ежедневно, утром и вечером, а также после дефекации	Не менее пяти минут



Глоссарий

Абхьянга – аюрведическая терапевтическая процедура, заключающаяся в полном промасливании организма с помощью специальных масел.

Асана – положение тела в пространстве, поза; иногда – место.

Атма – душа.

Афродизиак – растение или препарат, увеличивающий половое влечение или половую силу.

Ачамана – очищение рта.

Ашрам – ведический уклад жизни. Веда выделяет четыре ашрама, связанных с четырьмя этапами жизни – брахмачария (неженатый ученик), грихастха (семейная жизнь – рождение и воспитание детей), ванапрастха (частичное отречение – совершение паломничества мужа с женой по святым местам) и саньяса (полное отречение от мира).

Вайдья – аюрведический врач.

Варна – каста. Существует четыре касты – брахманы, кшатрии, вайшьи и шудры. Из них первые три варны – высшие. Люди, по той или иной причине не входящие ни в одну из каст, называются низкорожденными – млеччхами.

Вришья – продукты, способные трансформироваться в семя за несколько дней, что намного быстрее, чем в обычном случае. К ним относятся молоко, мед, финики, сахарный тростник и другие продукты.

Доши – три основные составляющие человеческого организма. Вата, Питта и Капха – Ветер, Желчь (Огонь) и Слизь. Они складывают все человеческое тело как на физическом, так и на энергетическом уровне.

Гандхарвотерапия – лечение музыкой.

Гуны – качества.

Гхи, гхрита – топленое масло.

Гхрита – аюрведический лекарственный препарат, состоящий из топленого масла, в котором варились лекарственные травы.

Карма – действие, воздействие.

Марма-терапия – набор аюрведических методов воздействия на биологически активные зоны и точки.



Масала – смесь специй, пряностей или натуральных растительных компонентов, применяемая для изготовления аюрведических лекарственных препаратов.

Оджас – тонкая одухотворяющая энергия. Проявляет себя как аура, окружающая каждое живое существо. Оджас поддерживает жизнь в теле.

Прана – энергия жизни, питающая и поддерживающая все живое, разлитая в окружающем человека пространстве. В организм человека входит с пищей, воздухом и посредством кожного дыхания.

Расаяна – аюрведический лекарственный препарат, обычно имеющий форму джема, применяемый как тоник, общеукрепляющее и омолаживающее средство.

Садхака – человек, проводящий те или иные религиозные или мистические церемонии; послушник.

Таила – аюрведическое лекарственное масло.

Шлока – двестишье.

Шротас – физические каналы тела.

Экадаши – одиннадцатый день новой и полной луны (по восточному лунному календарю), день поста.



Рекомендуемая литература

- Arogya prakash. Vaidyaraj Pt. Ramnarayan Sharma. Nagpur. 1995
- Astanga Hridayam Samhita by Kaviraja Dhirendra Nath Ray. Calcutta. 1929
- Astanga Hridayam Samhita. Original sanskrit text. Krishnadas academy. Varanasi. 1952
- Atharvaveda. Original sanskrit text. Madras. 1969
- The Atharvaveda. Devi Chand. New Delhi. 1995
- Bhaisajya kalpana vijñanam. Dr. K. Rama Chandra Reddy. Varanasy. 1998
- Bhavaprakasa of Bhavamisra by prof. K.R. Srikantha Murthy. Krishnadas academy. Varanasi. 1998
- Bhela-Samhita by prof. K.H. Krishnamurthy. Haridas Ayurveda series. Varanasy. 2000
- Caraka Samhita. Original sanskrit text. Varanasy. 1957
- Damara-Tantra. Original sanskrit text. Varanasy. 1968
- Doctor-patient relationship in ancient Indian medicine (Ayurveda). Dr.G.S. Levekar. Varanasy. 1996
- Dravyagunasutram. Prof. P.V. Sharma. Haridas Ayurveda series. Varanasy. 1994
- Fruits and vegetables in ancient India. Prof. P.V. Sharma. Jaykrishnadas Ayurveda series. Varanasy. 1979
- Glossary of vegetable drugs in Brihatrayi. Thakur Balvant Singh & Ayurvedacharya K.C. Chuneekar. Bombay. 1972
- Kasyapa-Samhita by prof. P.V.Tevvari. Varanasy. 1996
- Madhava Nidanam by prof. K.R. Srikantha Murthy. Krishnadas academy. Varanasi. 1991
- Parasuti-Tantra by prof. P.V.Tevvari. Varanasy. 1996
- Principle of Tridosha in Ayurveda. Kaviraja Dhirendra Nath Ray. Calcutta. 1937
- Puspayurvedah. Prof. P.V. Sharma. Haridas Ayurveda series. Varanasy. 1998
- Rasamritam. Dr. Damodar Joshi. Varanasy. 1998
- Rasapanchaka. Dr. S.C. Dhyani. Krishnadas Ayurveda series. Varanasy. 1994
- Rasarnavakalpa. Original sanskrit text. New Delhi. 1976
- Saṅgadhara-Samhita by prof. K.R. Srikantha Murthy. Krishnadas academy. Varanasi. 1995
- Sarira kriya vijñanam. Dr. M. Ramasundar Rao. Vijayavada. 1988
- Siddhaprayoga Latika. Acharya Shri Gulraj Sharma Mishra. Delhi. 1992
- Sodasangahridayam by prof. P.V. Sharma. Haridas Ayurveda series. Varanasy. 1993
- The surgical instruments of the hindus. Bhisagacharya Girindtanatu Mukhopadhyaya. New Delhi. 1909
- Sushruta Samhita. Original sanskrit text. Varanasy. 1955
- Sushruta Samhita by Kaviraja Kunjalal Bhishagratna. Calcutta. 1907
- Visa plants in Ayurveda. Dr. L.B. Singh. Varanasy. 1997



Содержание

Об авторе и его книге	3
От издателя	4
Предисловие автора	6
Список сокращений	8
 Глава 1	
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ АЮРВЕДИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ	9
Строение тела человека	10
Гуны – качества	10
Первозлементы	12
 Доша, ткани и нечистоты	14
Доши	14
Ткани и нечистоты	19
 Органы и системы органов	23
Сердце	23
Кишечник	23
Печень-селезенка	25
Почки и мочевыводящая система	25
Пранические каналы	26
Поднимающие каналы	26
Опускающие каналы	27
Латеральнораспределяющие каналы	28
Физические каналы	28
 Субстанции	30
Расы – вкусы	30
Вирья, Випака, Прабхава и магические свойства субстанций	34



Глава 2	
ПУРВАКАРМА – ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	37
Введение	38
Общая продолжительность Пурвакармы и Панчакарма-терапии	38
Подготовка к проведению очищения организма	40
Снеха-карма – промасливание	44
Основные положения	44
Субстанции для проведения промасливания организма	45
Внутреннее и наружное промасливание	48
<i>Внутреннее промасливание организма</i>	<i>48</i>
Проведение процедуры внутреннего промасливания организма	49
Длительность и интенсивность процедуры	51
Симптомы успешного промасливания	52
Побочные явления и возможные осложнения	53
<i>Наружное промасливание организма</i>	<i>56</i>
Проведение процедуры наружного промасливания организма	56
Симптомы успешного промасливания	59
Побочные явления и возможные осложнения	59
Режим дня после завершения промасливания организма	60
Сведа-карма – прогревание и потение	61
Основные положения	61
Виды прогревания и потения	62
<i>Прогревание и потение, проводимые с использованием огня</i>	<i>63</i>
<i>Прогревание и потение, проводимые без использования огня</i>	<i>69</i>
Субстанции для прогревания и потения	71
Принципы проведения процедур прогревания и потения	72
Длительность и интенсивность процедур	73



Симптомы успешного прогревания и потения	74
Режим дня после завершения процедуры	74
Побочные явления и возможные осложнения	75

Глава 3

ПАНЧАКАРМА-ТЕРАПИЯ – ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА 77

Введение 78

Вамана – лечебная рвота 79

Основные положения	79
Субстанции, используемые для лечебной рвоты	80
Проведение лечебной рвоты	83
Длительность и интенсивность процедуры	84
Симптомы успешного очищения	85
Режим дня после завершения процедуры	86
Побочные явления и возможные осложнения	87

Виречана – прием слабительного 89

Основные положения	89
Слабительные субстанции	90
Проведение очищения	92
Длительность и интенсивность процедуры	93
Симптомы успешного очищения	93
Режим дня после завершения процедуры	94
Побочные явления и возможные осложнения	94

Басти-карма – клизма 96

Основные положения	96
Паквашаягата-басти – ректальная клизма	97
Виды Паквашаягата-басти	97
Субстанции для Басти-кармы	102
Проведение очищения	103

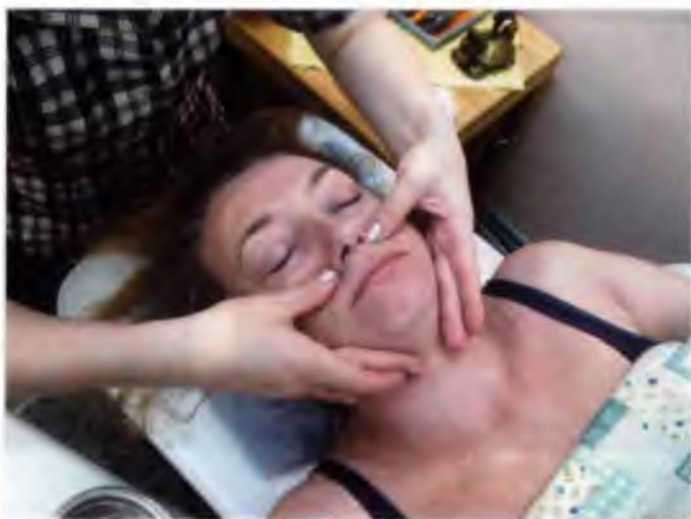
ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ КЛАССИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ, КОТОРЫЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ
В ОМСКОМ ЦТМ «АЮРВЕДА».



Аюрведические массажи Кералы.



Проведение процедуры
Широдхара.





Широбхьянга,
Мукхабхьянга -
аюрведический мас-
саж головы и лица.





Пиндасведа.



Нетра-басти -
масляные ванночки
для глаз.

“Я принимаю
“Чаванпраш” - и я
здоров!”

Кати-басти





Нируха-басти	103
Снеха-басти	105
<i>Длительность и интенсивность процедуры</i>	106
<i>Симптомы успешного очищения</i>	106
<i>Побочные явления и возможные осложнения</i>	107
Побочные явления, зависящие от квалификации врача	107
Общие побочные явления	108
Побочные явления, возникающие при проведении декоктовой басти	108
Побочные явления, возникающие при проведении масляной басти	109
<i>Режим дня после завершения процедуры</i>	109
Гарбхашаягата-басти – спринцевание и постановка катетера у женщин	110
Мутрашаягата-басти – постановка катетера у мужчин	111
Широверечана – очищение головы	113
Насья – очищение через нос	113
<i>Основные положения</i>	113
<i>Субстанции для Насья-кармы</i>	114
<i>Виды Насья</i>	115
<i>Проведение очищения</i>	116
<i>Длительность и интенсивность процедуры</i>	117
<i>Симптомы успешного очищения</i>	118
<i>Побочные явления и возможные осложнения</i>	118
<i>Режим дня после завершения процедуры</i>	120
Рактамокша – кровопускание	121
Основные положения	121
Виды кровопускания	122
<i>Сираведхана – венесекция</i>	123
<i>Шастрапалла – кровопускание путем расцарапывания кожи</i>	125
<i>Джалоукавачарана – гирудотерапия</i>	125
<i>Шрингавачарана – кровопускание посредством рога</i>	128
<i>Тумби- и Гхати-янтра – кровопускание с помощью полых сосудов</i>	129
<i>Сучи – капельное кровопускание</i>	129
<i>Вигхарсана – кровопускание из языка</i>	129



Кровоостанавливающие и кроворазжижающие субстанции	130
Побочные явления и возможные осложнения	130
Режим дня после завершения процедуры	131

Глава 4

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ 133

Кералия Панчакарма – южноиндийское очищение организма	134
Широдхара – капельное очищение головы	135
<i>Такра-дхара</i>	136
<i>Кцира-дхара</i>	137
<i>Стри-Станья Юкта Кцира-дхара</i>	138
<i>Таила-дхара</i>	139
<i>Кватха-дхара</i>	139
<i>Проведение процедуры</i>	140
<i>Побочные явления и возможные осложнения</i>	142
Каясека – массаж подогретым маслом	142
<i>Субстанции для проведения процедуры</i>	143
<i>Проведение процедуры</i>	145
<i>Продолжительности и интенсивность процедуры</i>	146
<i>Побочные явления и возможные осложнения</i>	147
<i>Режим дня после проведения процедуры</i>	148
Шировастхи и Широсека – промасливание головы	149
<i>Шировастхи</i>	149
<i>Широсека</i>	151
Пиндасведа – потение с помощью рисового пудинга	152
<i>Субстанции для проведения процедуры</i>	153
<i>Проведение процедуры</i>	154
<i>Симптомы успешного проведения процедуры</i>	156
<i>Побочные явления и возможные осложнения</i>	157
<i>Режим дня после завершения процедуры</i>	157



Широлепа и Анналепа – нанесение лечебных паст	158
<i>Широлепа</i>	159
<i>Анналепа</i>	160
Кола Кулатхади-сведа	163
Патра Пинда-сведа	163
Шада-сведа – лечебные грязи	164
Пичху – масляные обертывания	165
Крии – йогическое очищение организма	167
Наули	168
Дхаути-крия	171
Нети-крия	173
Басти-крия	174
Капала Бхати	174
Тратака-крия	175
Несколько слов о голодании	176
Диначария – ежедневные очистительные процедуры	178
Своевременная реализация естественных потребностей организма ..	178
Полное омовение	180
Ачамана	181
Очищение полости рта	182
Очищение полости носа, ушей и глаз	184
Ингаляции	185
Очищение посредством физических нагрузок	186
Тонкое очищение организма	187
Индраджала – магическое очищение организма	188
Очищение эфирными маслами	189
Шивамбхува Кальпа – уринотерапия	191



Глава 5

ПРИЛОЖЕНИЕ	195
Оборудование, необходимое для очищения организма	196
Оборудование для Пурвакармы	196
Оборудование для Панчакармы	198
Оборудование для Кералия Панчакармы	202
Таблицы	205
Пурвакарма	205
Панчакарма	207
Дополнительные очистительные процедуры	222
Глоссарий	227
Рекомендуемая литература	229

Научно-популярное издание

Матхура Мандала даса

**ПАНЧАКАРМА,
или Полное аюрведическое
очищение организма**

Редактор *О. Г. Соловьева*
Корректор *Л. И. Мельникова*
Верстка *Ю. В. Мельниковой*

ЛР № 010031 от 19.12.1997

Подписано в печать 01.03.05

Формат 60 x 90 ^{1/16}

Бумага писчая. Гарнитура Times. Печать офсетная.

Усл.-печ. л. 11,76. Уч.-изд. л. 11,8

Тираж 1000 экз.

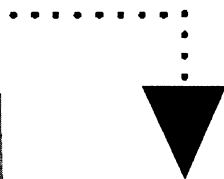
Заказ № 190

Омское книжное издательство:
644089, г. Омск, ул. Мамина-Сибиряка, 7

Отпечатано с диапозитивов заказчика
в ОАО «Омский Дом Печати»:
644042, г. Омск, пр. Маркса, 39



ОМСКИЙ ЦЕНТР ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ "АЮРВЕДА"



*Мы помогаем вам осуществить
свою мечту...*

Услуги, оказываемые Центром:

- * Диагностика методом пяти зеркал.
- * Детский прием.
- * Геронтологические консультации.
- * Аюрведическая диетология.
- * Аюрведические массажи: северная и южная школы.
- * Классическая Панчакарма-терапия.
- * Марма-видья (точечный массаж, рефлексотерапия).
- * Омолаживающая линия процедур.
- * Восстанавливающие программы для молодых мам.
- * Антистрессовые программы.
- * Восстанавливающие программы для людей, несущих активные физические и психоэмоциональные нагрузки (спортсмены, деловые люди).
- * Антицеллюлитные программы.
- * Профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- * Ароматерапия.
- * Музыкотерапия.
- * Практические семинары для женщин и мужчин «Древние секреты красоты» с показательными процедурами.
- * Лекции по Аюрведе для всех категорий населения.

Центр традиционной медицины «Аюрведа» – это сплоченный коллектив единомышленников, который на собственном примере показывает, как можно в нашей повседневной жизни сохранять здоровье и удерживать баланс между материальной и духовной сферами нашей жизнедеятельности.

В Центре работают специалисты, имеющие современное медицинское образование, а также подготовку в области традиционной аюрведической медицины.

Специалисты Центра прошли цикл усовершенствования по традиционной медицине «Основы марма-видьи» (акупунктуры) при Центре аюрведической и тибетской медицины «Дханвантари» (г. Санкт-Петербург), цикл «Традиционная восстановительная медицина: аюрведическая, китайская, гомеопатия, фитотерапия» при Государственной медицинской академии им. Мечникова (г. Санкт-Петербург).

Все специалисты изучают классические схемы и применяют их в работе.

Центр для обучения и передачи опыта посетили известные аюрведические врачи из Индии – мистер и миссис Тессия, которые имеют большой опыт в проведении пульсовой диагностики и Панчакарма-терапии, причем не один год работали в одной из клиник Индии вместе с Дипаком Чопрой...

Большую помощь Центру своими знаниями в области классической аюрведической фитотерапии, диагностики пациентов, проведения Панчакарма-терапии оказывает известный российский аюрведический врач Матхура Мандала даса (М. А. Мезенцев).

При Центре «Аюрведа» открыт специальный магазин «Амрита», в котором можно приобрести аюрведические препараты, индийские специи, книги по Аюрведе, натуральную косметику и эфирные масла фирмы «Стикс», сувениры, диски и кассеты с гармоничной музыкой.

Центр ищет инвесторов для осуществления перспективного аюрведического проекта.

644119, г. Омск, ул. Бульвар Зеленый, 4.
Тел. (3812)15-19-12. Факс (3812)15-65-23.

E-mail: rossella@omskcity.com

www.ayurvedacenter.narod.ru

На цветной вклейке:

омолаживающие классические методы, которые применяются в Омском ЦТМ «Аюрведа».

Аюрведические массажи Кералы

Выбор техники массажа зависит от состояния пациента.

На 1-й стр. фото внизу справа: вместо мыла, чтобы убрать с тела излишки масла, используется нутовая мука с добавлением специально подобранных трав и специй (убтан).

Иногда подобной пастой делается массаж. Помимо очищения и питания кожи этот процесс тонизирует мышцы и уменьшает жировую прослойку, улучшая обмен веществ в тканях. Эта процедура делает кожу гладкой, мягкой, упругой и бархатистой.

Процедура «Широдхара»

Удивительная успокаивающая процедура, которая предполагает проливание непрерывной струи масла, теплого молочного или водного отвара на лоб пациента,

Широдхара приносит состояние умиротворения, вызывая поток приятных ощущений, которые глубоко расслабляют самые дальние уголки ума и тела. Происходит «открытие» и смягчение линий лица и лба, расслабление мимической мускулатуры. Ум проясняется, исчезает мысленная болтовня и становится легче взаимодействовать с окружающим миром.

Процедура устраняет депрессию, тревоги, беспокойства, бессонницу, укрепляет волосы, разглаживает морщины.

На снимке вверху слева: процедура выполняется под руководством опытного аюрведического врача из Индии – миссис Тессия.

Широбхьянга, Мукхабхьянга – аюрведический массаж головы и лица

Успокаивающий, расслабляющий массаж головы индивидуально подобранными масляными смесями, которые впитываются глубоко в кожу через корни волос. Питает, смазывает и укрепляет корни волос, предупреждая их выпадение и преждевременную седину.

Происходит улучшение кровообращения, расслабляются и питаются мышцы и нервные окончания. Это помогает освежить ум и тело, снять напряжение, усталость и улучшить цвет лица.

Широбхьянга увеличивает приток кислорода и питательных веществ к головному мозгу, увеличивает Прану, тонкий аспект энергии Вата-доши в теле.

Во время этой процедуры массируются марма-точки, что позволяет достичь самых разнообразных оздоровительных результатов: укрепления печени, снижения артериального давления, улучшения памяти и работы мозга.

Аюрведический массаж лица с помощью особой техники исполнения и индивидуально подобранных смесей эфирных и лекарственных масел действует локально и рефлекторно; локально он подтягивает и омолаживает кожу лица, а рефлекторно действует на все тело.

Массаж поддерживает хороший тонус и эластичность всех слоев кожи, что помогает сохранить молодой контур лица. Снимает напряжение мышц, устраняет последствия стрессов, сглаживает морщины и придает мягкость выражению лица.

Во время массажа производится воздействие на марма-точки, расположенные на лице, что позволяет улучшить зрение, удалить мешки и темные круги под глазами, положительно влиять на почки, печень и другие органы.

«Пиндасведа» – крайне эффективная омолаживающая техника, при которой используется особый сорт риса, отваренного с травами. Его туго заворачивают в полотняные узелки. Затем их пропитывают горячими молочными отварами, куда добавляют специальные эфирные масла. Тело пациента с помощью этих узелков-пинд интенсивно массируют, растирают и прогревают.

Особое внимание уделяется суставам и мармам – биологически активным точкам. Кожа очищается от омертвевших клеток, полируется и пропитывается лекарственным составом, что делает ее удивительно красивой, сияющей и наполненной жизнью.

Процедура особенно эффективна при сухой и усталой коже.

Пиндасведа высвобождает застойную энергию, выводит токсины, улучшает обмен веществ. Снимает сонливость и апатию. Чувства обновляются, и задерживается процесс старения. Как лечебная процедура применяется при параличах, артритах, ревматизме, истощении мышечной ткани, рассеянном склерозе, ревматизме, бессоннице, нервных болезнях.

Нетра-басти – масляные ванночки для глаз

Из теста делают бортики вокруг глаз и в них наливают лекарственное масло.

Процедура глубоко очищает глаза. Снимает нервное напряжение и усталость глаз. Устраняет сухость склер. Излечивает хронические конъюнктивиты.

Разглаживает мелкие морщинки вокруг глаз. Успокаивает, рождает новый продуктивный взгляд на мир.

Кати-басти – особая техника исцеления области спины или поясницы с использованием горячих лекарственных масел.

Непосредственный эффект эта процедура оказывает на позвоночник, расслабляя мышцы и питая межпозвоночные диски.

Лечит болезни ветра, запоры, болезни органов малого таза, ишиас. Избавляет от тревог, страхов. Помогает при половой слабости.

Если мужчины и женщины будут ежегодно проходить 48-дневный курс (4 цикла по 12 дней) масляного массажа, они будут выглядеть моложе своего возраста.

Если следовать рекомендациям, касающимся пищи, работы и сна, то эффект от процедур многократно возрастает – признаки болезней и увядания исчезают...

РЕЦЕПТ ОТ ЦЕНТРА «АЮРВЕДА»

Молочная ванна красоты

(Тем, кому за 40...)

Приготовить следующие компоненты: порошок белого сандала – 1 чайная ложка, порошок красного сандала – 1 чайная ложка (либо 2 чайные ложки одного из видов сандала).

Заранее запарить.

В этот раствор добавить: масло зародышей пшеницы – 1 столовую ложку, 1 стакан меда.

Вылить в ванну, наполненную 20 литрами молока, размешать, разбавить теплой водой до комфортной температуры.

Принимать ванну от 10 до 20 минут.

Во время ванны рекомендуется делать легкий массаж.



*"... Где традиции, наука и доброта
объединяются в борьбе с болезнью".*

“ДОБРЫЙ ДОКТОР” ®

Центр аюрведической медицины

Услуги, предлагаемые Центром:

- * Классическая гомеопатия
- * Остеопатия
- * Марма-видья, рефлексотерапия
- * Аюрведический массаж, ароматерапия, другие аюрведические процедуры
- * Фитотерапия
- * Гирудотерапия
- * Компьютерная ИМАГО-диагностика и терапия, диагностика по методу пяти зеркал, медицинская астрология

Врачи центра «Добрый доктор»® – высококвалифицированные специалисты, получившие образование в России, Индии, Греции, Франции и Англии у лучших гомеопатов, остеопатов, гирудотерапевтов, натуропатов, аюрведических врачей.

г. Чебоксары, тел. (8352) 62-82-92; 31-69-04; 33-03-03.

<http://www.dobrdoctor.boom.ru>

E-mail: dobrdoktor@yandex.ru

Ялукова Светлана Леонидовна – руководитель Центра, кандидат медицинских наук, врач-гомеопат, член национального факультета гомеопатии, Ассоциации гирудологов.

Окончила медицинский факультет Чувашского государственного университета. Прошла многие циклы усовершенствования по традиционной медицине.

Большой энтузиаст своего дела и профессионал высокого класса.





РУЗОВ Вячеслав Олегович

Широко известный в России и за рубежом лектор в области психологии, теологии, менеджмента и востоковедения. Занимается этой деятельностью в течение 15 лет. Является автором 7 книг и более 30 брошюр в данных областях.

С 2001 года является бессменным директором Дальневосточного центра востоковедения.

Каждый год исследовательская группа под его руководством совершает экспедиции по Индии, изучая самобытную природу и философию Востока. В. О. Рузов получил два посвящения в традиции гаудия-вайшнавизма и также известен в среде востоковедов под именем Патита Павана даса.

Прошел многолетнее обучение в Индии по специальности психонумерология и Джьотиша у известного преподавателя эзотерических дисциплин Коладви́па даса и теперь является действующим учителем в этих науках на территории России. У Вячеслава Олеговича более ста учеников в этом направлении.

Не менее двух раз в год он со своей группой совершает турне по России с лекциями и презентациями. К концу 2004 года им прочитано 600 публичных лекций.

Тесно сотрудничает с коммерческими и сетевыми организациями России в плане создания команд, духа команды и эффективного менеджмента.

По мнению специалистов, В. О. Рузов обладает неповторимым стилем и подходом в подаче материала.

Ознакомиться с его книгами и лекциями вы можете на сайте: <http://ruzov.da.ru>

О СЕМИНАРЕ В. О. РУЗОВА

Семинар включает в себя цикл лекций, раскрывающих природу человеческих взаимоотношений.

Планирование отношений – это новый вид планирования успеха. Наши желания исполняются, в основном, не оттого, что мы просто прикладываем достаточное количество своих усилий, а оттого, что наши доброжелатели желают нам успеха.

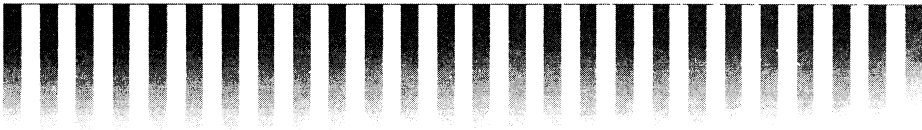
Умение видеть и понимать эти законы делает человека или любое общество сильным и эффективным. Пренебрежение ими приводит к кризисам, преодоление которых иногда становится невыполнимой задачей и приводит к разрушительным последствиям.

Данный семинар не имеет аналогов в мире и является новым словом в менеджменте коммерческих структур.

Участие в этом семинаре поможет вам увидеть скрытые законы формирования коллектива, разобраться в работе чакр человека, научиться гармонизировать их. А также, изучив предложенный вам материал, вы сможете диагностировать деятельность чакр человека, что является высшей квалификацией в области традиционной медицины и психологии.

Семинар рассчитан на неподготовленного слушателя и состоит из лекций, которые включают в себя вводные темы, описание всех кризисов и способов их преодоления.

Вы можете согласовать проведение семинара в вашем регионе, написав по адресу e-mail: v.o.ruzov@mail.ru



Добро пожаловать в магазин “Индийские специи”

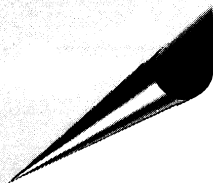
У нас вы найдете большой ассортимент индийских и китайских специй, в том числе:

- приправы-масалы для приготовления горячих блюд из курицы, мяса, рыбы, овощей и т. д.;
- широкий выбор гороха, чечевицы, фасоли;
- высококачественный настоящий индийский рис «Басмати»;
- традиционные индийские, китайские, мексиканские, итальянские продукты;
- различные экзотические виды пищевых и массажных масел.

Наши адреса: Москва, ул. Сретенка, д. 36/2, стр. 1 (Панкратьевский пер., д. 2/36), метро «Сухаревская», ориентир – магазин «Рыбачьте с нами».

Москва, ул. Миклухо-Маклая, д. 5, метро «Юго-Западная» или «Беляево»

Телефоны: (095) 207-16-21, (095) 956-24-03





ПРИРОДА ОЧИЩАЕТ, ОЗДОРАВЛИВАЕТ, ЗАЩИЩАЕТ

*То, что мы делаем для своего здоровья сами,
намного более эффективно, чем то, что делает
для нас кто-то другой.*

Д. Фроули. Аюрведическая терапия. 2003 г.

БАД «ПЕПИДОЛ ПЭГ»

(Энтеральный природный сорбент-антисептик)

Разработан в Омской государственной медицинской академии.

Автором является **Эмиль Григорьевич Потиевский**, омский ученый, кандидат медицинских наук, профессор РАЕ.

Препарат внедрен в практику с 1998 г. Успешно прошел апробацию-внедрение в клиниках Москвы, Томска, Тюмени, Ташкента, Кемерово и активно внедряется в лечебно-оздоровительных учреждениях других городов России.

За препаратом, созданным в Омске, большое будущее. Он естествен, и его природная основа сама по себе уникальна. Основой препарата является *пектин* – растительное соединение, пищевой продукт, источник пищевых волокон, средство сорбции и очищения кишечника от токсинов и шлаков.

Главные свойства БАДа «ПЕПИДОЛ ПЭГ»:

- **бактерицидное** действие на возбудителей острых кишечных инфекций, условно-патогенную микрофлору кишечника;
- выраженное **антидиарейное** действие;
- эффективное средство устранения и профилактики **дисбиоза** кишечника;
- **не повреждает** нормальную микрофлору кишечника.

«ПЕПИДОЛ ПЭГ» является средством первой помощи и препаратом выбора при терапии острых кишечных инфекций, пищевых отравлений.

Применение «ПЕПИДОЛ ПЭГ» в комплексной терапии кишечных инфекций позволяет исключить применение антибиотиков, бактериофагов и других этиотропных, а также антидиарейных средств. Применение препарата практически универсально.

В хирургии: в пред- и послеоперационном периоде, для стимуляции перистальтики, устранения метеоризма, дисбиоза кишечника при длительной антибиотикотерапии. Терапия гнойных ран.

В онкологии: профилактика и устранение лучевых энтеритов, детоксикация при химиотерапии, снижение риска развития энтеропатий.

В акушерстве и гинекологии: эффективное средство устранения бактериальных вагинозов, нормализация микрофлоры родовых путей в дородовой период, профилактика нагноения родовых травм. Средство борьбы с госпитальными инфекциями.

«ПЭПИДОЛ ПЭГ» выпускается в виде 3–5-процентных растворов или в виде сухой навески для приготовления соответствующего раствора. Хранится при температуре до +30 °С. Не боится замораживания. Срок годности раствора – 18 месяцев, сухой навески – 24 месяца. Разработано Пособие для врачей по применению «ПЕПИДОЛ ПЭГ», одобренное Минздравом РФ.

Цены на российский препарат «ПЕПИДОЛ ПЭГ» не являются высокими и доступны всем.

Заказы направлять по адресу: 644099, г. Омск-99, ул. Ленина, 12. Тел. / факс (3812) 41-74-18, офис – (3812) 69-34-76.

E-mail: peg37@mail.ru

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№ 77.99.03.916.Б.000680.05.04 СЭС РФ,

ТУ 0169-001-51624802-04,

патенты РФ 1998-2003, Свидетельство на товарный знак Роспатента-2000.



Матхура Мандала даса готовит к изданию:

- ❑ *Фундаментальные основы Аюрведы.*
- ❑ *Драгоценная нить познания болезней (в книге проходит Маadhава Ниданам).*
- ❑ *Аштаанга Хридаям Самхита.*
- ❑ *Растения в Аюрведе.*

Готовятся к переизданию:

- ❑ *В царстве ароматов.*
- ❑ *Аюрведические лекарственные средства и масла.*
- ❑ *Ведический подход к зачатию и рождению ребенка.*
- ❑ *Введение в аюрведические методы лечения.*