

Ян Раздобурдин
Аюрведа. Секреты хорошего
пищеварения и вечной молодости

© Раздобурдин Я.Н., текст, 2020

© «Центрполиграф», 2020

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2020

* * *

Что может быть полезнее, чем научиться
жить наилучшим для себя образом?

Сомерсет Моэм

*Книга посвящается всем, кто живет в
Любви, и тебе, мой любимый читатель.*

*Книга посвящается всем, кто живет в
Любви, и тебе, мой любимый читатель
_____ Можешь вписать сюда своё
имя. ☺*

*Хочу выразить благодарность Игорю
Ивановичу Ветрову, основоположнику
Аюрведы в России, докторам Сине, Хари,
Ашгар, Линише, Менакши, Харитхе,
Метхе, Шрутхи, Асем Адылбаевой, Ирине
Азимовне Усмановой, Ладе Викторовне
Боровиковой, Александру Юрьевичу
Дворянчикову, вайдья Каруна,
терапевтам Сантошу, Суджешу, Томасу,
Джиджу, прекрасному врачу-
рентгенологу Диане Григорьевне
Соболевой (моей маме), а также моим
соратникам: Елене Олексюк, Игорю
Шкатову, Алексею Демскому, Ларисе
Янцевой, Наталье и Сергею Концовым,*

Валентине Скубанович, Николаю и Елене Новиковым, Светлане Унжаковой, Асе Эскайровой, Валерию Миронову, Ольге Домарёвой, Инне Вивич, Максиму Стромилу, Андрею Зубенко, и, конечно, особая благодарность моей жене Ольге, которая помогает мне и поддерживает все мои начинания.

Человек, который подобающе питается и ведёт себя, действует мудро и осознанно, не привязан к объектам чувств, щедрый, равный, правдивый, прощающий и почитающий старших, – здоров.

Чарака-самхита

Мы все носим маски, и приходит время, когда мы не можем снять их, не затронув собственной кожи.

Андре Бертъе

Не прибавляйте годы к своей жизни, а прибавьте жизнь к вашим годам.

Шри Рам Чандра

Предисловие от автора

Приветствую тебя, мой уважаемый Читатель!

Меня зовут Ян Раздобурдин. Раз-до-бур-дин от слова «раздобыть». Моя фамилия определила мой жизненный путь: я много путешествовал и путешествую по миру, изучая растительный мир нашей зелёной планеты, находя новые фиторецептуры и проверяя древние. Это моя любимая работа и мое хобби. Поэтому мне это так нравится. Работать с травами, собирать их в горах, степях и лесах и, конечно, заниматься целительством. Я везде учился и учусь, жизненная позиция Ученика позволяет достичь многого и не позволяет зависнуть в серых буднях. Тем более что в восточной медицине надо учиться постоянно.

Я учился в России, в Крымском медицинском, в РУДН, в Украине в Киеве, при Медицинском институте им. Богомольца, в индийском штате Керала и даже в Шанхае. Первое мое образование – классическое высшее медицинское, второе – нетрадиционная медицина и натуропатия. Начал я со славянской и европейской фитотерапии, но мне не хватало стройной системы знаний, которую мне дала индийская древняя медицина Аюрведа. «Аюрведа» в переводе с санскрита – это «наука о жизни». В Аюрведе я нашёл чёткий конституциональный подход к лечению и пониманию физиологии человека, ясные и понятные правила, как жить, что кушать, какие травы применять в зависимости от заболевания, типа конституции, сезона и климатической зоны.

Индийские целители вайды изучили и описали около семи тысяч различных растений, причём не только их состав, но и действие. Они знали, когда и в каком месте, в какую лунную фазу, в какие сезоны нужно собирать растения, как правильно их готовить и сочетать. Они изучали то, как влияет на человека движение планет, как на него реагируют определённые растения, как взаимодействуют с душой, телом и отдельными органами камни и минералы. Вайды не декларировали, но утверждали личным примером, что человек может жить, не болея и не старясь, очень долго и счастливо.

Философия Аюрведы основывается на том, что человек является клеточкой Вселенной, и если он не будет жить с ней в гармонии, то не будет счастлив. Человек полностью подобен Вселенной, говорили вайды, в нём есть все виды энергий, которые присутствуют в космосе, все пять первоэлементов, все стихии. Изучая строение тела, они нашли так называемые энергоинформационные центры, или чакры, и определили, что всякая чакра характеризуется своей определённой частотой, которая соответствует энергоинформационным характеристикам различных планет и иных космических объектов. Но самое главное – они показали: корень всех болезней в том, что у человека закрыто сердце или заблокирована анахата-чакра. Энергетический потенциал анахата-чакры человека определяет его духовно-нравственный уровень и уровень жизни, на котором он живет. Если у человека закрыто сердце, он не способен любить. Если он не способен любить, он всегда будет страдать, потому что никогда не будет удовлетворён.

Итак, человек связан не только с живыми объектами Вселенной, но абсолютно со всеми космическими телами. Поэтому всё, что происходит вокруг, обязательно отражается на человеке, и всё, что происходит внутри его, отражается на окружающем мире. Каждый человек имеет свою уникальную программу развития, у каждого есть определённая дхарма, долг перед своим государством, родом, планетой, на которой он живёт. Каждый человек в своей жизни должен постоянно учиться и постигать свою природу. И, постигая свою природу, он должен отдавать всю свою энергию, все свои силы на служение общему благу.

Аюрведа – это древнейшее индийское учение – пользуется сейчас популярностью на всей нашей планете и в 1985 году признано Всемирной организацией здравоохранения как наиболее эффективная система восточной медицины. Это целостная система знаний, которая содержит целый спектр диагностических, профилактических, лечебных методов для сохранения здоровья и активного долголетия. Ты спросишь: «Почему у нас, здесь, индийская медицина?» А потому, что исторические, культурные и языковые связи Руси и Индии очевидны. Из обширной семьи индоевропейских языков наиболее близки друг другу русский язык и санскрит (язык Древней Индии), а также наблюдается удивительное сходство дохристианских культов

славян с индуизмом. И славяне, и индийцы называли книги знания Ведами. Легче понять связь наших двух культур через принятие единой изначальной культуры, из которой черпали знание обе цивилизации. Речь идет о Гиперборее, высокоразвитой цивилизации ариев, которая находилась на Крайнем Севере и исчезла при неясных обстоятельствах около 20 тысяч лет назад. Судя по древним источникам, исход ариев в Индию и на территорию России (через Урал) произошёл из-за катаклизма, вызвавшего резкое похолодание. Мы, братья-славяне, успешно позабыли это древнее знание, а индийцы, в силу своей консервативности, сохранили и преумножили его. Честь им и хвала за это! А ещё потому, что аюрведическая медицина *работает*. Тупиковые для современной медицины случаи псориаза, нейродермита, бесплодия и прочих женских болезней, болезней щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта Аюрведа *реально лечит* или добивается многолетних ремиссий. Я не предлагаю лечить Аюрведой пневмонию, рожистое воспаление, скарлатину, аппендицит и прочие инфекционные болезни и состояния, требующие хирургического вмешательства. С ними хорошо справляются антибиотики и скальпель. Но для обменных хронических болезней, которыми страдает большая половина человечества, Аюрведа – это разумный и обоснованный выбор, так как исцеление достигается с минимальными побочными эффектами, которыми грешит современная медицина.

Аюрведа описывает строение, принципы работы человеческого организма и его болезни. Также ведические тексты включают в себя информацию о строении окружающего мира, в том числе астрологию (Джйотиш), о принципах морали и нравственности и обо всей жизни в целом. Это самые древние Священные Писания, но записаны они были около 5 тысяч лет назад. Тексты, которыми мы располагаем, – это «Чарака Самхита», «Сушрута Самхита», «Аштанга Хридая Самхита», «Аштанга Санграха» и многие другие.

За последнее тысячелетие аюрведическое знание расширилось и углубилось, обретя более современный подход к патологическому процессу и терапевтическим методам. Аюрведа не стоит на месте, она идёт вперед, совершенствуясь и увеличиваясь в объёме. В Индии успешно работает множество врачей, лечащих по этой системе, и существует множество институтов, преподающих эту науку. За

последние пятьдесят лет написаны величайшие трактаты по аюрведической гинекологии, ведётся работа по исследованию лекарственных растений. Практически во всех крупных госпиталях и клиниках Индии есть отделения Аюрведы и панчакарма-терапии.

Общую концепцию медицины XXI века озвучил американский биолог Лерой Худом в 2008 году. Она звучит как «4П медицины»: preventive (профилактическая), predictive (конституциональная, основанная на молекулярно-генетических особенностях и наследственной предрасположенности), personalized (индивидуальная) и participatory (активная – с осознанным участием человека в оздоровительных программах). Аюрведа содержит все эти четыре принципа.

Профилактический подход к болезням в Аюрведе настолько важен, что ему даже уделяется больше внимания, чем лечению. Главная цель Аюрведы – это достижение здоровья путём установления *равновесия* и *гармонии*, а не путём борьбы с болезнями. В современной же медицине мы все боремся и боремся, успешно боремся, ничего не могу сказать. В лечении острых состояний, в онкопатологии (выявленной на ранней стадии), тяжёлых декомпенсированных состояний, многих инфекционных заболеваний современная медицина достаточно сильна. Но зачастую пресловутый принцип «за что боролся, на то и напоролся» вылезает в виде побочных эффектов сильнодействующих химических препаратов, и вред от них превышает пользу. Основой профилактических мер является знание типа врождённой конституции человека – знание пракрити.

Конституциональный подход – это вышеупомянутый подход с учётом знания врождённого типа конституции – пракрити. Индивидуальная конституция человека состоит из сочетания трёх дош – Ваты, Питты и Капхи (воздух, огонь и вода). Доша – это единство энергии, информации и материи, определяющее психотип человека, строение его тела и особенности обмена веществ. Разное соотношение дош в организме определяет его неповторимость и индивидуальность. Нельзя давать одну и ту же таблетку «от головы» представителям разного типа конституции. И если даже и давать, то не в одной и той же дозировке. Об этом мы поговорим подробнее немного позже.

Индивидуальный подход определяет विकрити человека. Если пракрити – это исходный баланс дош, данный человеку при рождении, то विकрити – это изменённое в течение жизни, зачастую болезненно изменённое состояние дош. Врач Аюрведы должен выявить эти болезненные нарушения баланса дош и назначить индивидуальное лечение пациенту.

Активный подход обуславливает активное участие пациента в лечении. Если не поменять образ жизни и мышления, по-прежнему неправильно питаться, выпивать, курить, целыми днями валяться на диване у телевизора и вести себя как попало по отношению к своему организму, то никакая «волшебная» таблетка не поможет! Возможно, будет временный эффект, но вскоре всё вернётся на «круги своя» и любимые гастрит, язва, псориаз, артрит, диабет, избыточный вес опять постучатся в дверь. Около 55 % причин неинфекционных заболеваний человека даёт несоблюдение правильного образа жизни. Вдумайся в это число! Грубо говоря, половину всех болячек можно убрать, если «не сидеть на попе прямо», а вести подвижный образ жизни и правильно питаться!

Каждый человек воспринимает этот мир так, как ему диктуют его жизненный опыт и знания, полученные за кусочек прожитой жизни, чувственная сфера и пр. Мы смотрим один фильм, а трактуем все по-разному. Эта книга – моя трактовка ведических знаний. И конечно же, в ней можно найти любимую мной китайскую традиционную медицину, славянскую фитотерапию, современные медицинские вещи и психологические кунштюки (фокусы) и ещё массу теорий, учений и идей. Куда же деть первое классическое медицинское образование и все прочитанные книги по психологии? ☺ Но Аюрведа тем и хороша, что её главный принцип звучит «деша, кала, патра», что с санскрита переводится как «место, время, обстоятельства». Посему эта древняя наука прекрасно адаптируется ко всяким современным теориям и научным достижениям, если они не противоречат её принципам. Закостеневшие взгляды в любой науке и в Аюрведе в частности, излишняя привязка к каким-то морально устаревшим фактам, без поправки на современные реалии, климат и научные достижения, папахивают догматизацией. Не так ли? Тем докторам, кто «затащил» сюда Аюрведу без поправки на наш холодный климат и особенности

менталитета, следует пересмотреть некоторые подходы в своей практике.

В этой книге я дам ещё больше Индии, больше терминов, индийских методов лечения и зарубежных медикаментов, так что не ленись, учи новые слова и названия, это полезная тренировка мозга. Сборник будет полезен не только для тех, кто изучает Аюрведу, но и для тех, кто часто посещает Индию или использует услуги индийских врачей и клиник. А таких людей все больше. И конечно же, я попытаюсь кратко осветить применение трав наших широт, исходя из универсальных принципов Аюрведы и китайской традиционной медицины. Кстати, Давид Фроули везде в лечении даёт индийские, китайские и западные растения. В первых двух частях мы поговорим с тобой о теории вкусов, о том, как правильно питаться, заботиться о своей коже, ногтях и волосах, о наиболее часто встречающихся проблемах органов пищеварения, кожных болезнях и рассмотрим их лечение. Опять побеседуем о счастье, любви, душевном спокойствии, принятии, ибо только в таких состояниях человек может избавиться от язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, нейродермита и прочих хронических дерматозов. Психологии посвящена большая часть книги. Даже про медитацию расскажу. Также опять рассмотрим очистительные практики, или панчакарму, без которой не обходится ни одно лечение кожного заболевания, ни одной омолаживающей практики, мы коснёмся ведической диетологии, косметологии и общих вопросов здоровья кожи. В третьей части сборника речь пойдёт об омоложении души и тела, о расаянах и методах улучшения качества жизни, повышении жизненных сил и, конечно, о способах продлить свой жизненный путь.

Итак, главной целью этой книги является стремление помочь тебе выбрать подходящий стиль жизни, питания, бытия в этом мире, стиль, основанный на принципах Аюрведы и приносящий равновесие, гармонию и здоровье в жизнь человека. Я хочу поделиться с тобой кусочком своего счастья и знания, попытаюсь дать ключи, как постоянно пребывать в этом состоянии, как черпать положительные эмоции в будних днях, в обычном спокойном течении жизни. Но вначале мы быстро пробежимся по основным понятиям в модном сейчас хэштег-стиле с картинками и схемами для лучшего понимания. Мне очень хотелось бы, чтобы ты, мой дорогой Читатель, понял

основные принципы Аюрведы, принцип тридоша, освоил такие понятия, как гуны (уровни качества жизни), пять первоэлементов (панчамахабхута), дхату (ткани организма) и мала (отходы организма). Обо всём этом мы говорили подробно в предыдущих книгах цикла «Аюрведа – инструкция по использованию жизни».

Важно знать

Основные понятия, хэштег-картинка стайл

Странствие предстоит долгое, но мы непременно возвращаемся туда, откуда пускаемся в путь.

Васант Лад

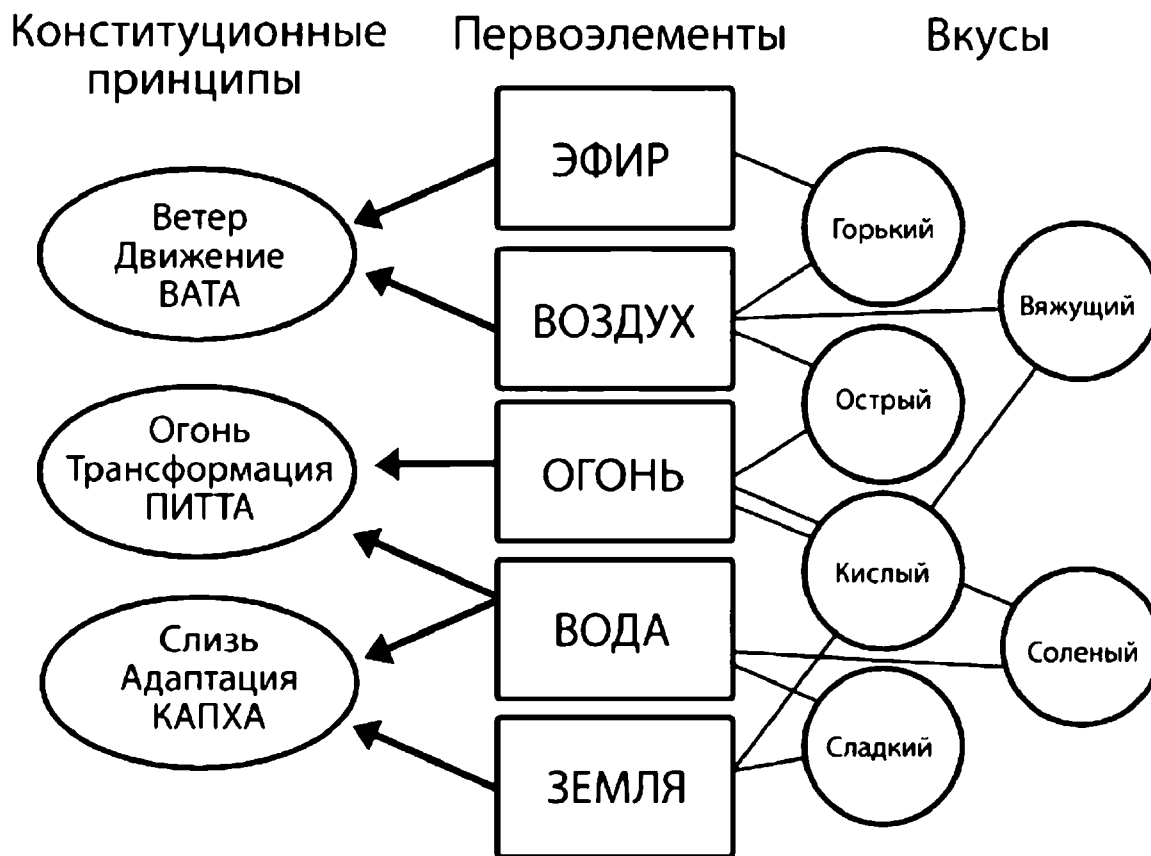
#Панчамахабхута – пять первоэлементов

Первоэлементы Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля формируют все живые и неживые, тонкоматериальные и грубоматериальные объекты. Согласно ведической теории пяти элементов, человек – это малое подобие Вселенной. Всё, что есть в человеческом теле, присутствует в той или иной форме и в окружающем нас мире. В Аюрведе считается, что всё сущее состоит из пяти элементов: Земли, Воды, Огня, Воздуха и Эфира. Эти элементы, вернее, преобладание каких-либо из них и формируют тип конституции человека, его доши.

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

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

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

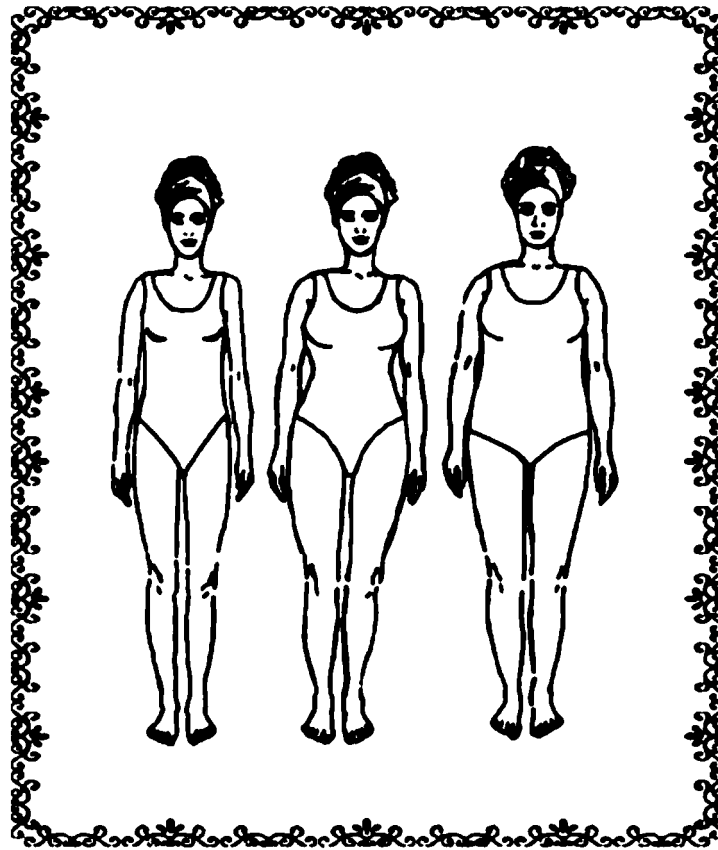


Воздух – это движение. Мы чувствуем воздух при каждом вдохе и выдохе, ощущаем, как он проходит по дыхательным путям, попадая в лёгкие. Без воздуха не может существовать огонь.

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

Бата-дошу образуют первозлементы Воздух и Эфир, Питта-дошу – Огонь и Вода, Капха-дошу – Вода и Земля. Эфир и Воздух – холодные, сухие, подвижные, шершавые, лёгкие по своей структуре, поэтому и Бата-доша имеет эти качества. Питта – горячая, острая, лёгкая, маслянистая, немного влажная, так как образующие её Огонь и Вода имеют эти свойства. И наконец, тяжёлые, медленные, холодные, маслянистые, влажные, плотные Вода и Земля образуют Капхадощу.

#Тридоша – Вата, Питта, Капха



Всё аюрведическое знание базируется на понятии тридоша – трёх основных составляющих физического тела человека: **Вата** (газ, воздух), **Питта** (желчь, огонь) и **Капха** (слизь, вода). Если описать доши одним словом, то Вата – это движение, Питта – трансформация, а Капха – это стабильность. Сочетание дош в организме человека и даёт его индивидуальный конституциональный тип. Вата-доша отвечает за дыхание, сердцебиение и кровоток, деятельность мышц, нервные импульсы, движение межклеточной и внутриклеточной жидкости, поток питательных веществ и отходов, сенсомоторные функции, естественные позывы. Питтадоша – это температура тела, цвет кожи, блеск, пищеварение, усвоение, понимание и восприятие. Капха-принцип включает в себя все ткани, устойчивость, рост, силу и исцеление, а также иммунитет, сопротивляемость, смазку и увлажнение.

В организме человека чаще всего преобладают две доши, и ведущую дошу можно выявить только при обследовании пациента. Одинаковое сочетание всех трёх дош бывает крайне редко. А вообще существует

десять комбинаций трёх дош, и получается, что они образуют десять различных типов тела – это редкие монодоши Вата, Питта, Капха, наиболее часто встречающиеся бидоши Вата-Питта, Вата-Капха, Питта-Вата, Питта-Капха, Капха-Вата, Капха-Питта и Вата-Питта-Капха. В бидошах первая доша – главная. Наилучшие варианты физического здоровья в плане возрастания дош: Вата, Питта, Капха, Вата-Питта, Питта-Капха, Вата-Капха и тридоша Вата-Питта-Капха.

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

Вата-доша локализуется в теле ниже пупка, включая ноги, Питта – от пупка до груди, Капха – от груди и выше. И у каждой доши есть свои центры, или «дома»: у Ваты – толстый кишечник, Питты – тонкий кишечник и желудок, дом Капхи – лёгкие. Когда доши накапливаются в своих домах без меры, начинается их дисбаланс и они «выходят за границы своих домов». Тут-то и начинаются болячки.

Согласно Сушруте, Вата-доша отвечает за все движения в теле, перемещает и направляет ткани, пищу, продукты пищеварения и нечистоты в места их основной локализации, выполняет выделительные функции, поддерживает тело. Пять основных функций Питта-доши – это пигментация организма, пищеварение и превращения тканей организма (трансформация), зрение, интеллект, термобаланс. А Капха производит питание тела, смачивание внутрисуставных полостей, защиту желудка от пищеварительных соков, придаёт телу физическую силу и прочность.

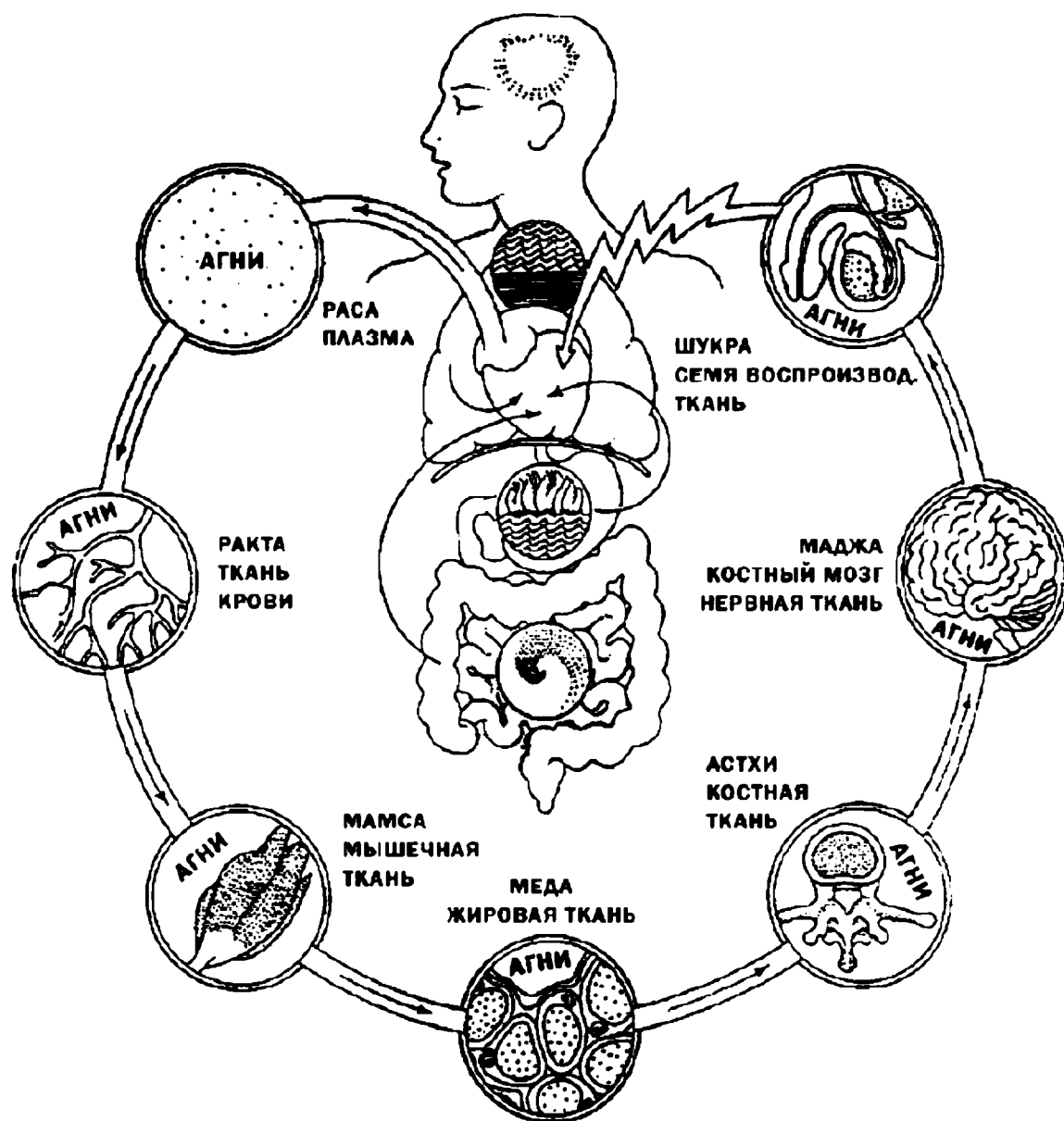
#Дхату – ткани

Когда процесс переваривания пищи подошёл к концу, из питательного хилуса начинается формирование тканей организма. Согласно Аюрведе, человеческий организм состоит из семи **дхату** (тканей).

- **Раса** – это плазма крови и лимфа.
- **Ракта** – сама кровь, или форменные элементы крови.
- **Мамса** – мышцы.
- **Меда** – жировая ткань.
- **Астхи** – костная ткань.
- **Маджа** – костный мозг и нервная ткань.
- **Шукра** – репродуктивная ткань.

Капха отвечает за все ткани в целом, поскольку она является основной субстанцией организма, а в особенности – за пять дхату: плазму, мышцы, жир, костный мозг и репродуктивную ткань. Питта порождает кровь, пот, а Вата – кости.

Из первой ткани образуется вторая, из второй третья и так далее до седьмой ткани – шукры. А из шукры образуется восполняемый оджас, или восполняемая жизненная сила. Есть ещё невосполняемый оджас, который мы получаем с рождением. И он зависит от того, насколько правильно нас зачали родители. Таким образом, если произойдёт сбой на каком-то этапе формирования тканей, то изменения коснутся всех остальных дхату. А неправильное питание, которое напрямую связано с первой дхату – расой, отразится на всех остальных тканях.



Упадхату – это вторичные ткани, которые происходят из дхату.

Из расы появляется *грудное молоко и менструальная кровь*.

Из ракты появляются *сухожилия и кровеносные сосуды*.

Из мамсы появляются *кожа и мышечный жир*.

Из меды появляются *связки и суставы*.

Из астхи, маджи, шукры вторичные ткани не появляются. Но астхи (костная ткань) поддерживает *рост волос и ногтей*, поэтому на основании их осмотра можно сделать заключение о функционировании костной ткани в теле.

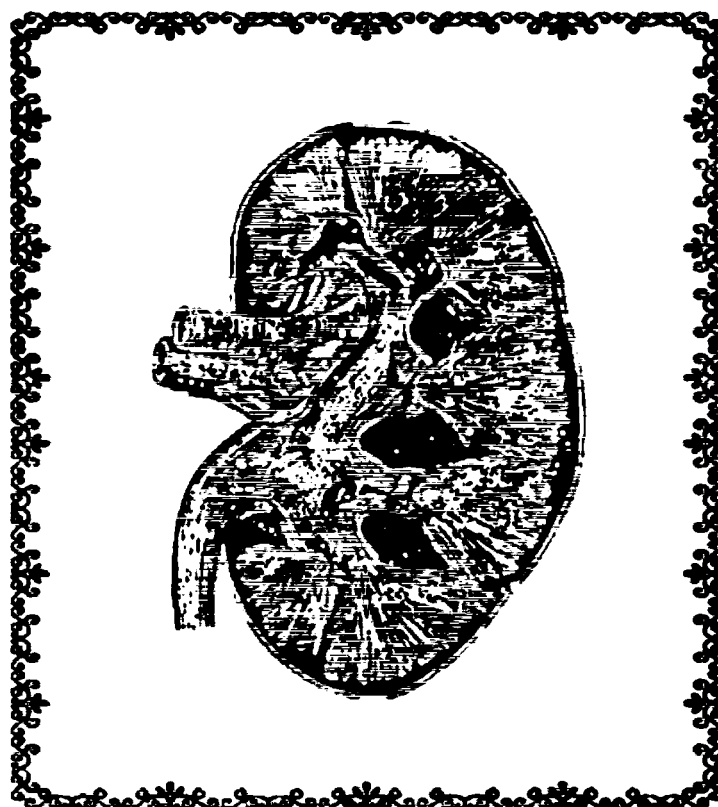
#Шротас – каналы



Аюрведа рассматривает человеческое тело не как отдельное образование, прочно отгороженное от внешней среды кожными покровами, а как пористую структуру, пронизанную множеством различных каналов. Эти каналы существенно отличаются по своим размерам, свойствам, качествам и плотности. Система плотных каналов физического тела носит название **шротас**. Энергетические каналы, по которым циркулируют тонкие составляющие нашего тела, традиционно называются **нади**. Болезнь с точки зрения важности функционирования канальных структур (как шрот, так и нади) – это прежде всего нарушение циркуляции по каналам. По каналам циркулируют или двигаются от места к месту вещества, доши и прана, а также отходы. Каналы образуют системы, которые не всегда совпадают с анатомическими и физиологическими понятиями современной медицины. Если движение по этим каналам или циркуляция в них в силу каких-либо внешних или внутренних факторов нарушается, в канале накапливаются транзитные вещества, нарушается метаболизм ткани, что в конечном итоге приводит к

возникновению и накоплению нерастворимых токсинов (**ама**). Поэтому, чтобы ткани и органы тела были здоровы, совершенно необходимо заботиться о чистоте магистральных каналов, прежде всего – кишечника. Для этого в соответствии с типом конституции нужно своевременно и в полном объёме проводить очистительные процедуры.

#Мала – отходы



Отходы тела (**мала**), их производство и удаление из организма жизненно необходимы для здоровья. Согласно Аюрведе, тело производит три продукта отходов: фекалии, мочу и пот. Фекалии (**пуриша**) направляются в прямую кишку для эвакуации; моча (**мутра**) направляется в почки для фильтрации, затем скапливается в мочевом пузыре для удаления; пот (**сведа**) удаляется через кожные поры.

Нарушения в пуришавах-шротах развиваются при подавлении позывов к дефекации, приёмах больших количеств пищи или прежде, чем предыдущая порция переварилась, особенно если человек имеет слабое пищеварение. Деятельность мочевыделительной системы (**мутравах-шроты**) нарушается при приёме питья, пищи или

сексуальном контакте при наличии позывов к мочеиспусканию, но подавлении последнего. В конечном итоге это приводит к образованию камней и истощению. Потоотделение через сvedaваха-шроты нарушается при чрезмерных физических нагрузках, длительном пребывании на жаре, употреблении холодного и горячего, пребывании в гневе, печали, страхе.

#Гурвадигуна – качества веществ

Ачарья Чарака обнаружил, что все вещества, так же как и все мысли и действия, обладают определёнными качествами (**гунами**). Чарака распределил двадцать основных качеств на десять противоположных пар. Эти противоположные силы функционируют вместе.

- Холодное/Горячее
- Маслянистое/Сухое
- Тяжёлое/Лёгкое
- Грубое/Тонкое
- Плотное/Текущее
- Неподвижное/Подвижное
- Тупое/Острое
- Твёрдое/Нежное
- Шероховатое/Гладкое
- Мутное/Ясное



Как применить эти качества для описания дош?

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

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

Капха — холодная, маслянистая, тяжёлая, грубая, плотная, неподвижная, мягкая, мутная.

Поэтому:

Холодное уменьшает Питту и увеличивает Вату и Капху.

Горячее уменьшает Вату и Капху и увеличивает Питту.

Маслянистое уменьшает Вату, увеличивает Капху и Питту (немного).

Сухое уменьшает Капху, Питту (немного) и увеличивает Вату.

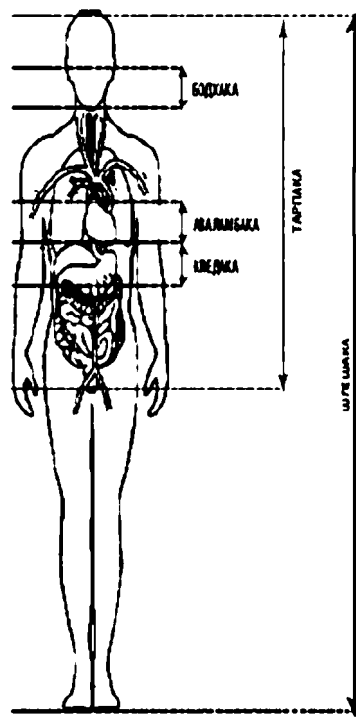
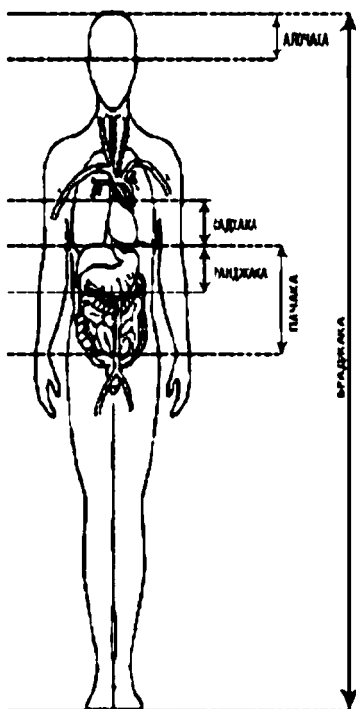
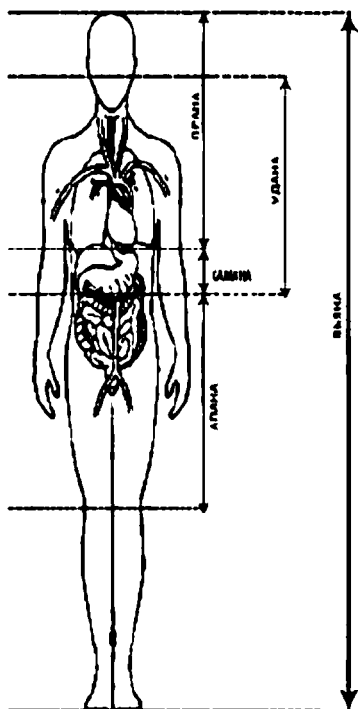
Тяжёлое уменьшает Вату (значительно), Питту (немного) и увеличивает Капху.

Лёгкое уменьшает Капху, увеличивает Вату (значительно) и Питту (немного).

Эти три пары гурвадигуна — самые главные и имеют прикладное значение. Постарайся их запомнить.

#Субдоши и симптомы дисбаланса

Субдоши и их описание	Симптомы дисбаланса
БАТА	
Прана-Вата (жизненная энергия). Отвечает за вдох, глотание	Беспокойство, тревога, сухой кашель, ухудшение памяти, икота
Удана-Вата Расположена в горле и лёгких, контролирует речь, воспроизведение информации по памяти, зевоту и рвоту	Сухость глаз, боли в горле, тонзиллиты, недостаток воодушевления, слабость, утомляемость, боль в ушах, заикание, обиды, перевозбуждение
Самана-Вата Отвечает за перистальтику кишечника, гармонизирует интеллект и эмоции, переход от пищеварения к усвоению питательных веществ	Активная или вялая перистальтика, дефицит энергии, обезвоживание, неусвоение пищи, понос, газы, невосприятие информации, логорея
Апана-Вата Направлена вниз, концентрируется в толстом кишечнике, отвечает за моче-выделение, дефекацию, эякуляцию и роды	Запоры, сахарный диабет, менструальные расстройства, выкидыш, боли в пояснице, трудные роды
Вьяна Распространённый воздух, действующий через нервную и кровеносную системы. Отвечает за доставку питания к клеткам и выведение отходов, осязание, зевоту, тонус кровеносных сосудов	Трансформирует избыток доши в телесную слабость, вызывает хруст суставов, артрит, нервозность, частое моргание, вегетососудистую дистонию, затруднение физических движений



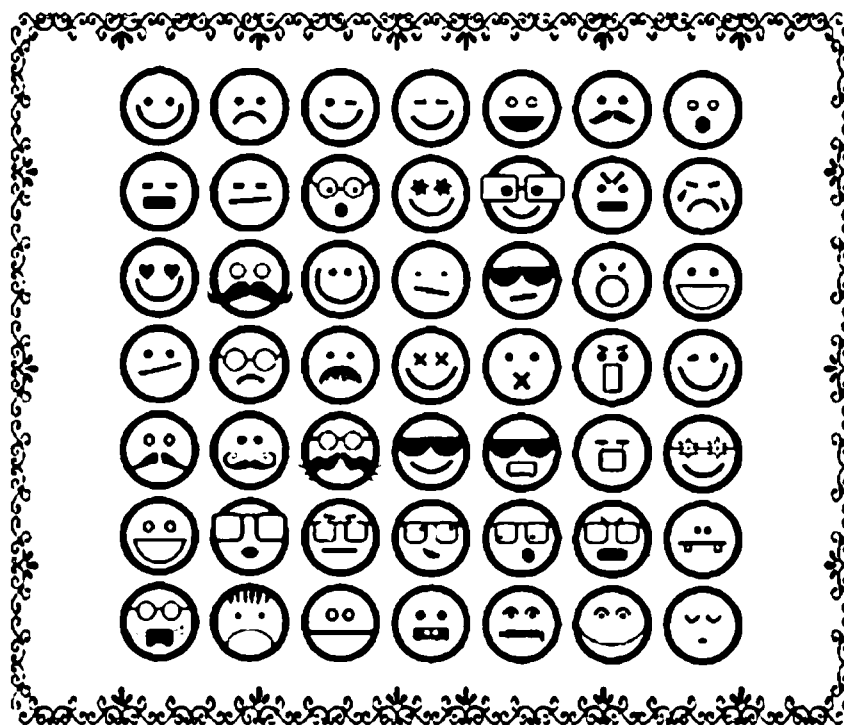
Субдоши и их описание	Симптомы дисбаланса
ПИТТА	
Алочака-Питта Отвечает за зрение	Болезни глаз
Садхака-Питта Находится в области сердца, отвечает за сознание, чувство удовлетворения	Нерешительность, непонимание цели
Пачака-Питта Находится в области желудка. Отвечает за огонь пищеварения, активность пищеварительного сока и ферментов	Снижение или увеличение огня пищеварения, болезни желудочно-кишечного тракта
Ранджака-Питта Находится в области печени, отвечает за синтез эритроцитов, сжигание токсинов и биохимию крови	Болезни печени, гневливость
Браджака-Питта Отвечает за здоровую кожу, её «сияние», тактильную чувствительность	Угревая сыпь, нарывы, фурункулы
КАПХА	
Тарпака Спинномозговая жидкость, находится в синусах мозга и отвечает за увлажнение глаз и слизистой оболочки носа, даёт внутреннюю радость и удовлетворение	Сухость слизистых, раздражительность
Бодхака Слюна, отвечает за вкусовое восприятие, пищеварение	Склонность к перееданию, аллергии, застойные явления, сахарный диабет
Аваламбака Жидкости перикарда и лёгких (сурфактант-фосфолипиды)	Мучительные болезни в области груди, застойные явления в области груди, астма, нехватка любви
Кледака Желудочный сок (слизь)	Замедленное пищеварение
Шлешака Суставная жидкость	Слабость, опухание, ригидность суставов

Вот так по-быстрому мы пробежались по основным понятиям. Но этого крайне мало для серьёзного изучения Аюрведы. Читай первоисточники. ☺

Определи тип своей конституции

- А ты кто такой, скажи пожалуйста?
- А ты кто такой?
- Нет, кто ты такой, я спрашиваю?!
- А ты кто такой?!

*Диалог Паниковского и Балаганова
из к/ф «Золотой телёнок»*



Для того чтобы определить свою индивидуальную конституцию, постарайся дать себе как можно более точную и честную оценку. Не поддавайся соблазну увидеть себя таким, каким хотелось бы быть, а не таким, каков ты на самом деле. Лучше, если тебя оценит ещё кто-то из друзей или членов семьи, а затем ты сравнишь эти две оценки для того, чтобы внести ясность.

Большинство людей относятся к типам с двойной дошей. Результаты теста могут выглядеть так: Вата – 15, Питта – 25, Капха – 5. Если ты, к примеру, набрал именно такое количество баллов, ты принадлежишь к

типу Питта-Вата. У людей, которые относятся к типу с тройной дошей, все три окончательных балла приблизительно одинаковы.

Заполни каждый раздел и подсчитай общую сумму, чтобы заполнить количество баллов для каждой доши. Учитывай характерные симптомы за последние пять лет, а не за последний месяц. В результате проделанной работы ты сможешь подобрать диету и образ жизни для себя согласно рекомендациям Аюрведы.

От 0 до 2 – «неприменимо ко мне»

От 3 до 4 – «применимо иногда или в некоторой степени»

От 5 до 6 – «практически всегда применимо ко мне»

Таблица определения дош

	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
Строение тела	Худощавое, с плоской грудной клеткой		Сухое, умеренно развитое тело		Крупное, иногда полное тело, большая грудь	
Рост	Высокий или низкий рост		Средний рост		Высокий и плотный или низкий и коренастый	
Вес	Небольшой, сложно набрать в весе		Нет проблем с прибавлением или потерей веса		Значительный, прибавляет вес легко, но испытывает трудности с потерей веса	

	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
Живот	Худой и плоский		Средний		Большой, обвислый	
Строение костей	Легкие и тонкие, узкие плечи и бёдра		Средние плечи и бёдра		Крупные широкие бёдра и плечи	
Суставы	Выступающие, узловатые, хрустят		Пропорциональные		Крупные, хорошо сформированные, двигаются легко	
Бёдра	Стройные, худощавые		Средние, у женщин часто талия не выражена		Массивные, крупные. У женщин часто выражена талия	
Вены	Выступают		Слегка видны		Неразличимы под кожей	
Мускулы	Тонкие, слабо развитые, слегка выступающие сухожилия		Крепкие, хорошо развитые		Твёрдые, хорошо развитые	
Кожа	Сухая, шершавая, легко трескается		Мягкая, блестящая, маслянистая, легко краснеет, подвержена преждевременным морщинам		Плотная, бледная, мягкая, светлая, красиво маслянистая	
Загар	Не обгорают		Обгорают быстро		Умеренное пребывание на солнце даёт красивый ровный загар	
Волосы	Тонкие, грубые, мелко вьющиеся, черные, часто с секущимися концами и перхотью		Мягкие, тонкие, блестящие, рыжие или светлые, склонность к преждевременной седине и облысению		Густые, тёмные, тяжелые, плотные, волнистые, блестящие	
Форма лица	Удлиненное, костлявое, угловатое		Сердцевидное		Круглое, большое, полное	
Шея	Тонкая, очень длинная или очень короткая		Средняя		Плотная, часто со вторым подбородком	
Уши	Маленькие, неправильной формы, мочки маленькие		Правильной формы, среднего размера и плотности, мочки средней величины		Правильной формы, мясистые, мочки большие	

	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
Глаза	Слишком маленькие или слишком большие, глубоко посаженные, тёмно-карие или серые, тусклые, взгляд бегающий		Средние, симметрично расположенные, светлые, голубые, синие, зелёные, иногда с желтоватыми склерами, взгляд пронзительный		Большие, ясные, спокойные, голубые или светло-карие, притягивающие	
Ресницы	Короткие, редкие		Средней длины		Густые	
Брови	Тонкие		Средние		Густые	
Зубы	Неправильной формы, выступающие, часто нездоровые		Желтоватые, среднего размера, ровные, иногда кровоточат дёсны		Белые, крупные, крепкие, ровные	
Рот	Маленький		Средний		Крупный	
Губы	Тонкие, поджатые, часто трескаются		Ровные, часто воспаляются		Полные, крупные, ровные, влажные	
Нос	Тонкий, маленький, с небольшими ноздрями, иногда слишком большой для лица		Среднего размера		Большой, широкий, ноздри крупные	
Руки	Короткие или длинные		Средние, пропорциональные		Крупные, пропорциональные	
Ногти	Хрупкие, ломкие, грубые, разной формы, с заусенцами		Пропорциональные, правильной формы, мягкие, но прочные		Плотные, толстые, пропорциональные	
Потовыделение	Минимальное, без запаха		Обильное, особенно в жару, резкий запах		Умеренное, но может появляться даже без физической нагрузки, приятный запах	
Аппетит	Нерегулярный		Устойчивый, плохо переносят голод		Пониженный, ровный, могут легко пропустить приём пищи	
Пищеварение	Нерегулярное, бывает метеоризм		Хорошее		Стабильное, иногда замедленное	
Вкусовые предпочтения	Сладкое, кислое, солёное, сухое, тёплое		Сладкое, горькое, острое, вяжущее, жирное, холодное		Вяжущее, горькое, острое, сладкое, мягкой консистенции	

	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
Жажда	Изменчивая, непостоянная		Бывает часто		Не замечают	
Любимая деятельность	Путешествия, искусство		Спорт, политика, бизнес		Покой, вкусная пища, торговля	
Предпочтения в погоде и климате	Обожают тёплый климат		Любят прохладу		Не любят холод и сырость	
Предпочитаемое окружение	Широкие пространства		Пребывание возле воды, в горах		Уют, комфорт	
Сон	Лёгкий, прерывистый		Глубокий, но короткий		Глубокий и непрерывный, любители поспать	
Мочиспускание	Небольшое количество, но часто		Среднее количество, относительно часто		Большое количество, редко	
Стул	Нерегулярный, склонность к запорам, твёрдый, сухой		Регулярный, может быть неоформленным		Замедленный, обильный	
Уровень активности	Очень высокий, неугомонны, фантазируют идеями		Активны, но организованны		Вялые, мечтательные	
Походка	Скорее быстрая		Со средней скоростью		Скорее медленная	
Выносливость	Быстро истощаются, необходимо время на восстановление		Хорошо управляемая		Хорошая жизнеспособность и выносливость	
Секс	Интенсивный, но быстро расходует силы, много фантазирует		Сильный темперамент, желания и действия согласованы		Устойчивое желание, медленно вовлекается, но потом долго может удерживать страсть и увлечённость	
Голос	Тихий, слабый, может быть хриплый		Чистый, звонкий		Мягкий, ласкающий слух, мелодичный	
Речь	Быстрая, склонность к болтливости		Острая, ясная, точная		Медленная, обдуманная, возможно затруднённая	

	Вата	Балл	Питта	Балл	Капха	Балл
Мышление	Поверхностное, меняющееся, мало применимое на практике		Точное, логическое, планируемое		Спокойное, медленное, стабильное, организованное	
Память	Быстро запоминает, плохо удерживает		Быстро запоминает, хорошо удерживает длительное время		Медленно запоминает, хорошо удерживает	
Убеждения	Часто меняет		Крепкие, определяют поведение		Глубокие, устойчивые, неизменные	
Воля	Легко отказываются от задуманного		Доводят начатое до конца		Средняя воля	
Чувствительность к раздражителям	Шум, боль, сквозняк, холод		Яркий свет, насыщенные цвета, жара		Прикосновения, эмоции	
Креативность	Ярко выражена		Связана в основном с научными и техническими изобретениями		Преимущественно в области бизнеса	
Работа	Творец		Интеллектуал		Хороший исполнитель	
Эмоции	Опасение, беспокойство, сомнение, неуверенность и стеснительность		Сердитость, критика, амбиции, практичность		Забота, быстрое восстановление хорошего настроения, самоудовлетворённость, апатия, завистливость	
Образ жизни	Беспорядочный, активный		Занятой, хорошо организованный, реализация планов		Стабильный, размеренный, множество привычек	

Конечный подсчёт очков: Вата _____, Питта _____, Капха _____.

Для начального понимания этого вопроса приведу яркие примеры лидирующих дош на общеизвестных персонах.

Вата-Питта: Барак Обама, Наоми Кэмпбелл, Георгий Вицин, Пьер Ришар, Одри Хепбёрн, Камерон Диас, Джулия Робертс, Ума Турман, Павел Воля.

Вата-Капха: Анджелина Джоли, Шарлиз Терон (хотя Питта у них также высока).

Питта: Мерил Стрип, Шэрон Стоун, Мадонна, Джек Николсон, Дженнифер Энистон, Брэд Питт, Стинг.

Питта-Вата: Николь Кидман, Тим Рот.

Капха-Вата: Мэрилин Монро, Лив Тайлер.

Капха-Питта: Евгений Моргунов, Людмила Зыкина, Дженнифер Лопес, Катрин Денёв, Гарик Харламов, Мигель из шоу «В танце», ведущий Владимир Соловьёв, Марлон Брандо, Жерар Депардьё, Верещагин из фильма «Белое солнце пустыни», Джон Траволта, Бейонсе.

И пример тридоши со слегка лидирующей **Капхой** – моя любимая актриса, красавица Моника Беллуччи. Она говорит: «Я никогда не буду тощей. А ещё я родила ребёнка год назад и ленюсь. И я люблю поесть. Кому какая разница? Я – настоящая».

Касательно аппетита, люди Вата-типа всегда озабочены едой, но аппетит у них непостоянен: сильный голод может завтра смениться отсутствием интереса к пище. Люди, страдающие головокружениями или обмороками, когда нет возможности перекусить между приемами пищи, также относятся к Вата-типу. Строгий пост не приносит им радости, потому что их организм не запасается достаточным количеством энергии, чтобы выдержать длительные ограничения в пище.

У Питт аппетит хороший, и еда доставляет им настоящее удовольствие. Они всегда готовы поесть – утром, днём, вечером, ночью – и очень не любят пропускать приёмы пищи. Они бывают грубы и раздражительны, если им не удаётся поесть.

Представители Капха-типа обычно испытывают постоянное, но умеренное чувство голода, хотя могут быть склонны к перееданию на нервной почве. Они могут прекрасно пропустить приём пищи, не испытывая никакого физического недомогания, поскольку запасают много энергии в предчувствии периодов нехватки пищи.

Ватам обычно трудно эффективно работать, если они не позавтракали, и ближе к полудню они начинают ощущать тревогу или сонливость. Многие люди этого типа замечают, что пища в них быстро «перегорает», а потому стараются завтракать плотно, но большинство чувствуют себя лучше, имея лёгкий завтрак, а затем ранний обед или перекус перед обедом. Люди Питта-типа могут при необходимости и пропустить завтрак, особенно если преследуют какую-то цель, но ко времени обеда становятся вспыльчивыми и по-настоящему успокаиваются, только хорошо поев. Иногда, если они слишком долго ничего не ели, их мучит изжога. Они увлекаются стимуляторами и могут злоупотреблять кофе и чаем – как по утрам, чтобы стряхнуть остатки сна, так и в течение дня, чтобы поддерживать высокий уровень энергетических затрат. Сословие Капха-типа лучше всего чувствует себя после лёгкого завтрака – например, съев какой-нибудь фрукт, а иногда рады и вовсе пропустить завтрак. Обычно они не слишком огорчаются, пропустив даже и обед. В силу их природы стимуляторы их не привлекают, но утром они могут насладиться чашечкой кофе или чая, чтобы помочь себе мобилизоваться.

При рассмотрении типов пищеварения следует сказать, что всякий человек, чей кишечник не опорожняется регулярно раз в день без напряжения или приёма слабительных, может считать, что страдает запорами. Состояние, при котором три раза в день или чаще имеет место жидкий стул, можно считать поносом. Здоровый кишечник должен срабатывать один-два раза в день безо всякой помощи в первой половине дня, желательно до завтрака. Некоторые люди Вата-типа всю жизнь страдают запорами, причем кал у них, как правило, твёрдый и тёмный, по типу «овечьего»; часто образуются газы или вздутие живота. У других представителей этого типа имеют место перемены в поведении кишечника, когда периоды запоров сменяются периодами жидкого стула или поноса. Многие люди Вата-типа знают по опыту, что для хорошего пищеварения важны хорошие привычки в еде. При запорах люди чистого Вата-типа нередко реагируют только на сильнодействующие слабительные, такие как сенна или касторовое масло.

Питты редко страдают запорами, и обычно дефекация у них происходит регулярно и часто. Кал у них, как правило, желтоватый и хорошо сформированный, но иногда бывает жидким и может казаться

горячим и обжигающим, особенно после горячей или пряной пищи. Ярко-жёлтый или оранжевый стул указывает на большую интенсивность Питты в теле. Многие представители Питта-типа отмечают, что такие продукты, как молоко, инжир, изюм и финики, действуют на них как слабительное.

У людей Капха-типа опорожнение кишечника обычно регулярное, раз в день. Иногда дефекация у них происходит замедленно. Кал чаще всего хорошо сформированный, бывает со слизью, но редко бывает твёрдым. При запорах они реагируют на слабительные средней силы.

Доши раскрывают индивидуальный тип конституции человека. Сухая кожа — признак доминирующей Ваты, чувствительная маслянистая кожа — признак лидирующей Питты, Капхи имеют хорошую кожу с красивой матовой маслянистостью.

Лучший способ очищения организма

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

Вагбхата Муни. Аштанга-Хридая-самхита

Лекарство, которое не переваривает аму, но увеличивает агни, называется дипана.
Лекарство, которое переваривает аму, но не увеличивает агни, называется пачана.

Шарангадхара-самхита

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

Ама имеет липкую, вязкую, тяжёлую природу. Она покрывает ворсинки и лакуны тонкого кишечника, препятствуя процессу пристеночного пищеварения и нормальному усвоению питательных веществ. В просвете тонкого кишечника вместо полезных веществ

начинают всасываться токсины, что ведёт к аллергиям. В конечном счете все причины аллергий упираются в некорректную работу тонкого кишечника. Нарушаются процессы создания нормальных тканей организма, и накапливаются токсины, отравляющие организм. Человек вынужден съесть больше пищи, чем ему требуется (как известно, центр голода гипоталамуса блокируется только при достаточном насыщении крови глюкозой). Это приводит к несварению, ещё большему накоплению амы и развитию дисбактериоза. Лекарственные препараты и пищевые добавки не оказывают должного действия, так как процесс их всасывания нарушается. Ама поступает в кровь и постепенно начинает накапливаться в ослабленных тканях и органах...

Причинами накопления амы являются:

- неправильное питание;
- слабый огонь пищеварения (агни мандья) или «пустота селезёнки»

у китайцев;

- нарушение пищеварительного процесса;
- слабый дхату-агни (агни в тканях);
- приём пищи в состоянии стресса.

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

Если ама задевает Капху, то это вызывает несварение, застойные явления и трудно отхаркиваемую густую мокроту.

Ама + Питта – несварение, повышенная кислотность и понос, а также лихорадочные состояния (из-за токсинов в крови).

Ама + Вата – несварение, вздутие живота, газы и запоры.

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

Методы очищения кишечника, приводящиеся в современной литературе, на практике оказываются не только неэффективными, но и ведут к разбалансированию Апана-Ваты (очень важного интегрального показателя функции нервной системы, управляющего перистальтикой

сигмовидной и прямой кишок, тонусом ануса, мочевого пузыря, органов половой системы). Обычно авторы подобных книг и статей повторяют друг за другом одну и ту же ошибку, предлагая методы применения сорбентов, клизм и промываний кишечника. Однако этот метод может использоваться лишь для удаления водорастворимых токсинов, а не для первичного удаления нерастворимых эндотоксинов. Когда забивается раковина на кухне, что там обнаруживается? Стенки труб покрыты липким, вязким образованием, напоминающим замазку. Разве можно его удалить струёй воды? *Нет*. Для этого необходимо более серьёзное очищение. Очень похожее образование накапливается и в нашем кишечнике. Поэтому для его удаления Аюрведа и предлагает нижеприводимые методы.

Итак, приступим к очищению.

При наличии начальных признаков накопления амы рекомендуется однодневное голодание с соблюдением питьевого режима. Следует находиться в тепле и побольше отдыхать. Далее, для того чтобы ама не накапливалась, необходимо:

- пить имбирный чай с лимоном или чай с другими, подходящими тебе специями;
- употреблять лёгкую пищу с подобающими специями;
- ложиться спать до 22:00, просыпаться в 6:00;
- не кушать без чувства голода или при ощущении сытости (особенно не «догоняться» сладеньким);
- избегать фастфуда и прочей мусорной пищи;
- не гасить огонь пищеварения напитками со льдом;
- заниматься любым видом фитнеса, который тебе нравится и подходит.

Такая детоксикация направлена на улучшение пищеварения и устранение токсинов, легко проводится и не требует специальной подготовки. Периодическое применение таких методов может оказаться не менее эффективным, чем методы более глубокого очищения. Лучше всего делать это в тёплое время года и на смене сезонов в конце весны и в конце лета.

Пост в весенний период полезен практически всем. Для этого нужно есть больше клетчатки (свежей охлаждающей зелени, сырых продуктов) и сорбирующих токсины каш: всё это способствует очищению крови. С наступлением тёплой погоды, когда начинает

«таять Капха», токсины, скопившиеся за зиму внутри организма, начинают выходить на поверхность, что чревато аллергиями и кожными высыпаниями. Поэтому важно сразу устранить их, чтобы в летний период они не вызвали заболеваний.

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

1. Очищение организма следует начать с дипаны и пачаны.

Это меры по разжиганию огня пищеварения (**дипана**) и элиминации амы (**пачана**). Зачастую растения сочетают эти свойства, например читрак или свинчатка цейлонская. Из шести вкусов аму увеличивают сладкий, солёный и кислый вкусы. Вяжущий вкус нейтрален, он осушает аму, но удерживает её в организме. А вот острый и горький вкусы эффективно противодействуют аме: горький вкус уменьшает её, а острый разрушает. Для этого используются горячие специи (красный и чёрный перец, сухой имбирь, пиппали, асафетида и горчица), тёплые специи (кардамон, базилик) и прохладные (кумин, кориандр и фенхель (смесь «Сита»)). При наличии пиппали готовится классическая смесь «Трикату», при отсутствии оной можно приготовить смесь из равных количеств красного, чёрного перца и сухого имбиря или использовать «Трикату плюс» (см. приложения). Эта острая смесь принимается с мёдом на кончике ножа, в виде чая или кладётся в пищу.

Также используются:

- леденцы «Пачана», таблетки «Амапачана»;
- «Трифала», или «Чистол», или «Харитаки чурна» при запорах;
- «Аштакачурна», «Хинг вати» или «Хингваштак чурна» при болях, спазмах и поносе;
- «Лаванабхаскар» при запорах, тяжести в желудке, болях.

Очень мягко работает препарат «Амритотхарам кашайям», предназначенный для баланса Вата- и Питта-дош. Оказывает омолаживающее действие, улучшает функцию печени, нормализует аппетит, улучшает пищеварение в целом, избавляет от запоров, купирует воспалительные процессы. Содержит харитаки, амлу и имбирь. Также применяется «Шаддхарана» (как в порошке, так и в

виде таблеток). Он очень мягко убирает аму и курирует ватовские причины несварения, диабета, кожных болезней и пр. Правда, порошок жутко пахнет, так что чувствительным особам лучше использовать таблетки. Горькие травы помогают удалить аму из тканей и устранить вызванную ею лихорадку или инфекцию. Это хорошее средство при брожении, высокой температуре, воспалении. Горькие травы наиболее эффективны при состояниях ама + Питта или Капха, а иногда в небольших количествах применяются при хронических состояниях ама + Вата. Их можно применять при состояниях амы, вызванных избыточным употреблением сладкой или жирной пищи. Из аюрведических составов используются сок алоэ, «Тикта» и «Махасударшан». Если они недоступны, можно смешать в равных частях горечавку, барбарис, куркуму и принимать этот порошок с мёдом 2–3 раза в день по 0,5–1 г.

Лечебное голодание также является эффективной очистительной терапией. Но пациент для голодания должен быть достаточно крепок, особенно если воздержание от пищи длится больше нескольких дней. Голодание хорошо проводить перед применением основных процедур очищения: 3 дня для Ваты, 5 дней для Питты и 1 неделя для Капхи. Можно проводить голодание на овощных соках. Фруктовые соки не рекомендуются, так как сладкий вкус может увеличить аму, однако лимонный сок, особенно в сочетании с имбирным, весьма хорош для этой цели. Воздержание от пищи иногда сочетается с приёмом трав, усиливающих пищеварительный огонь. Можно использовать острые травы, состав «Трикату», чай из специй «Сита», «Травяную смесь для улучшения всасываемости пищи». Лечебное голодание эффективно на начальном этапе лечения болезней, оно способствует удалению токсинов и разжиганию пищеварительного огня. После восстановления аппетита голодание следует прекратить, поскольку длительное воздержание от пищи может подавить агни. Признаки очищения от амы: чистый язык, тело приобретает приятный запах, нормализуются аппетит и пищеварение, отсутствует упадок сил, приходят лёгкость и ясность мышления.

Очищение кишечника — ещё один способ детоксикации. Его можно сочетать с лечебным голоданием или с диетой, удаляющей токсины. В Аюрведе слабительные и клизмы обычно составляют часть панчакармы и оказывают более сильное воздействие. Однако иногда

при очищении организма от амы они используются и сами по себе. Слабительные могут быть полезны при запорах и пищевых отравлениях организма. Не следует применять слабительные при хроническом поносе, упадке сил, даже если язык покрыт налётом или присутствуют другие признаки амы.

Очистительные клизмы – самый действенный метод непосредственного очищения толстой кишки, и потому он может с успехом использоваться для выведения токсинов. Чаще всего их назначают при Капха-конституции, а реже – при Вата-конституции. Несмотря на то что очистительные клизмы нередко весьма эффективно удаляют из толстой кишки глубоко расположенные скопления, в Аюрведе предпочтение отдаётся слабительным, рвотным средствам и лечебным, а не очистительным клизмам. Слабительные травы и препараты очищают тонкий и толстый кишечник. Иногда помогает принятие слабительных в первый день голодания.

«Трифала» – состав из плодов трёх миробалановых деревьев – один из лучших лекарственных препаратов, созданных в Индии. Среди слабительных растительного происхождения это самое безопасное средство, к тому же общеукрепляющее. Принимая «Трифалу» долгое время в умеренных дозах и соблюдая при этом диету, устраняющую аму, можно получить те же результаты, что и при использовании более сильных методов. «Трифала» не только постепенно очищает кишечник от всевозможных токсинов, но и усиливает пищеварительный огонь. В отличие от других слабительных она не имеет побочных эффектов. Кроме того, она питает и укрепляет глубоко расположенные ткани. «Трифала» есть в порошке и таблетках. Принимается обычно на ночь или по предписанию врача. Её полезно принимать вместе со специями, улучшающими пищеварение, например, с составом «Трикату».

Вместо «Трифалы» можно использовать сок алоэ. Он обычно подходит для лечения в тёплое время года и состояний ама + Питта или ама + Капха. При длительном курсе лечения он очищает толстую кишку, не ослабляя пищеварительный огонь. Принимать его следует по 2–3 чайных ложки два или три раза в день, лучше с небольшим количеством специй – имбиря, чёрного перца или куркумы.

Капсулы «Чистола» являются смесью экстракта «Трифалы» и сухого алоэ в малом объёме. Прекрасный действенный и мягко действующий препарат, также пригодный для длительного применения.

Помимо вышеуказанных, мягкие слабительные «Авипатика чурна», «Авипатикар» в таблетках, «Сукхдата», «Анулома ДС», «Патолакатурухиньяди» могут приниматься в малой дозировке. Детям и пожилым людям очень подходит мягкое действие «Исабгола» с подорожником блошным. Если высока Вата и ничего нет под рукой, то можно выпить на ночь стакан тёплого молока со столовой ложкой касторки.

Питание также должно быть правильным. Нельзя употреблять повторно разогретую, консервированную или несвежую пищу. Между приёмами пищи должно пройти несколько часов, обычно едят три раза в день. Нельзя есть до 10 часов утра и после захода солнца. Основной приём пищи должен приходиться на полдень. Еда должна быть лёгкой, такой, чтобы ее усвоение не вызывало трудностей. Следует избегать переедания. Поскольку данная диета обладает сильным облегчающим действием, следовать ей нужно с осторожностью. Сроки согласно типу конституции и текущим заболеваниям определяет врач. Как понимаешь, Ватам долго сидеть на лёгкой диете нельзя, Капхам – можно.

В период очищения исключаются мясо, особенно свинина, рыба, яйца, белый сахар, выпечка из рафинированной пшеничной муки, макароны, дрожжевые продукты, бобовые (кроме маша), белокочанная капуста, картофель, кетчупы, майонез, маринады, фисташки, апельсины, мандарины, сладкие фрукты (бананы, груши, хурма, виноград, вишня), фруктовые соки, йогурты, молоко, кефир, кофе, крепкий чай, какао, шоколад, арахис, пшеница, орехи, особенно солёные и поджаренные, напитки со льдом.

Рекомендуется употреблять ячмень, пшёнку, нешлифованный рис, гречу, овсянку, проросшую пшеницу, старый мёд, сырые или притушенные овощи (тыкву, кабачки, патиссоны, цветную капусту, репу, морковь), овощные супы, свежие огурцы, гранаты, арбузы, грейпфруты, киви, персики, бруснику, клюкву, калину, чёрную смородину, миндаль, подсолнечные и тыквенные семечки в небольшом количестве, гхи в ограниченном количестве, растительные масла, особенно сухие – горчичное и льняное, морскую соль. Домашнюю простоквашу, творог (лучше в виде запеканки), мягкие сорта сыра – в первой половине дня в ограниченном количестве лидирующим Ватам, *а лучше даже исключить*. Можно пить несолёную сыворотку и слабый

чай. Великолепную детоксицирующую пищу представляет собой кичади – смесь равных частей длинного риса и лущёного маша (рецепт в конце первой части).

2. Следующим этапом делается снехапана (питьё гхи по нарастающей) и абхьянга – наружное промасливание тела.

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

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

В больничных условиях для внутреннего промасливания применяется утренний приём гхи по нарастающей, дело доходит до приёма 300 мл тёплого топлёного масла! Тут очень важно отслеживать состояние пациента, его аппетит, эмоциональное состояние, контролируются пульс, давление и т. д. Внутреннее промасливание имеет противопоказания, особенно это касается пациентов с высокой Питтой, повышенным холестерином и желчнокаменной болезнью.

3. И только последним этапом производится виречана – применяются сильные слабительные или слабительные в большой дозировке.

Такие как вышеперечисленные «Авипатика чурна», «Анулома ДС», «Чистол», касторка в больших дозировках. Дозу определяет врач

исходя из типа конституции и состояния на данный момент. Делается это однократно! От унитаза в этот день далеко отходить не стоит.

В индийских клиниках после дипаны, пачаны и снеханы применяется вamana (лечебная рвота). Производится она однократно, только под контролем врача, с помощью нескольких человек из среднего медицинского персонала. Накануне vamanы человек наедается сладостей, чтобы накопить Капху в организме для более успешного результата процедуры. Как ты помнишь, сладкий вкус увеличивает Капху.

Во время третьего этапа, плюс несколько дней после виречаны, надо кушать как при втором этапе. Выход из виречаны необходимо делать постепенно, то есть ещё несколько дней кушать жидкие каши, потом перейти на кичади или протёртые супы. Потом под защитой специй (асафетида, имбирь, чёрный перец, кумин, кориандр, кардамон, фенхель) постепенно переходить к обычному режиму питания. Очень важно помнить, что после очищения необходимо постепенно и аккуратно снова возжечь огонь пищеварения. Для этого необходимо постепенно входить в обычный режим питания. Переходный период должен занимать столько же времени, сколько человек сидел на очистительной терапии.

Признаками неправильного проведения виречаны являются аллергия, бессонница, сердцебиение, слабость, обмороки, потеря аппетита, задержка менструации.

Все шаги по удалению амы с теми или иными вариациями для разных типов конституции, болезней и сезона должны соблюдаться поэтапно. Это важно! Очищение от амы требует участия врача Аюрведы. Все мы очень разные, и индивидуальный подход в процессе очищения просто необходим! Во время всей процедуры (10–14 дней в среднем) следует избегать продолжительных поездок и прогулок, длительного сидения, приёма пищи без чувства голода, дневного сна, подавления естественных позывов, бурного секса, приёма тяжёлой пищи и позднего приёма пищи, физических упражнений. В идеале – все 10–14 дней хорошо посидеть на вышеуказанных жидких кашах.

После очищения мы убираем дисбаланс дош и устраняем причины заболевания. То есть лечим основную болезнь или болезни. Потом идёт применение расаян (восстанавливающих и омолаживающих препаратов). Необходимо всегда соблюдать такую этапность:

очищение — лечение — восполнение. О расаянах мы поговорим подробно в третьей части книги.

Мягкие способы удаления амы практически не имеют противопоказаний и могут применяться в любом возрасте (исключая, естественно, грудных детей). Этим методом не только очищается кишечник и кровь, но и происходит настройка работы органов пищеварения. Это хороший способ избавиться от лишнего веса и нормализовать холестерин обмен. Более жёсткие способы имеют противопоказания: не применяются в детском и старческом возрасте, при слабости, бессоннице, сердцебиении, аменорее, требуют участия врача. Никакого самолечения! Дипана, пачана, снехана и виречана успешно применяются в комплексном лечении бронхиальной астмы, атеросклероза, нейродермита, псориаза, экземы, полиартритов и ещё массы заболеваний.

Гидроколонотерапией и парилкой аму не удалишь. Для выведения из организма амы в Аюрведе существуют специальные процедуры. А лучше всего, конечно, не накапливать аму: делать разгрузочные дни, нормализовать свой рацион питания, не быть в состоянии стресса и прочее.

Панчакарма

Говорю Аюрведа — подразумеваю
панчакарма, говорю панчакарма —
подразумеваю Аюрведа.

Аюрведическая шутка

Да, действительно, слова «Аюрведа» и «панчакарма» звучат вместе. Ибо «панчакарма», или «пять действий», — это важнейшие процедуры в Аюрведе. Ачарья Сушрута писал, что пять действий — это **вамана, виречана, басты, рактамокшана и насья**. С ваманой как-то у нас в СНГ не сложилось, не используют этот метод, страшное средневековое кровопускание заменили пиявкотерапией, остальные же три метода активно используются в первоначальном виде.

Хотя панчакарма — это пять очищающих действий, но этот термин включает ещё три подраздела:

Пурвакарма — предшествующая панчакарме терапия.

Прадханакарма — собственно терапия, или собственно панчакарма.

Пашчаткарма — посттерапия, то есть выход из панчакармы.

Пурвакарма — подготовка к панчакарме

Подготовка состоит из трёх частей: разжигание огня пищеварения, промасливание (снехана) и прогревание (сведана). Процедуры подготовки направлены на глубокое промасливание и прогревание тела человека, для того чтобы ткани стали промасленными и податливыми. Без такой подготовки проводить панчакарму опасно: тело человека от сильных процедур очищения может «сломаться, как сухая ветка». Качество проведённого промасливания и прогревания определяет врач Аюрведы, после чего даёт следующие назначения.

1. Пачана

О ней мы говорили в предыдущей главе, — это разжигание огня пищеварения с целью начального удаления амы включает в себя питьё

имбирной воды, готовку с острыми специями, применение классической смеси острых специй трикату (длинный перец, чёрный перец и имбирь), более мягкий «Трикату плюс» (см. приложения, с. 653). То есть увеличивает Питту. Делается это в клиниках в среднем 3–7 дней в зависимости от типа конституции и наличествующих болезней. Хотя для нашего человека пачана длится в Индии постоянно. Даже когда просишь делать еду не острой (нот спайси), всё равно по умолчанию кладут специи. Жара, микробы, понимаете. ☺ Так же постоянно длится в Индии и прогревание. Климатотерапия в полном объёме. ☺

2. Снехана

Промасливание может быть внутренним и наружным. Увеличивает Капху в организме. Внутреннее промасливание производится путём приёма масла внутрь, а также путём **анувасана басти** (масляных клизм). Масло внутрь должно приниматься по назначению врача, применяется в основном топлёное сливочное масло (гхи) или кунжутное масло. Также применяются «Нарайана тайла», «Шатавари гхрита», «Пхаласарпис» и другие. Часто приём масла происходит утром натощак по нарастающей схеме. Снехана проводится сроком до 21 дня на фоне приёма рисового супа или другой лёгкой пищи.

Абхьянга, или наружное промасливание, – это массаж с маслом.

Что делает абхьянга:

- Тонизирует мышцы, улучшает движения и гибкость суставов.
- Улучшает дыхание.
- Активизирует циркуляцию крови и жидкостей тела.
- Питает и очищает кожу, улучшает её тургор, делает кожу красивой.
- Лечит болезни костей и мышц, включая посттравматические состояния.
- Повышает умственные способности.
- Снижает уровень стресса.
- Укрепляет нервную систему и улучшает сон.
- Повышает активность и энергию, укрепляет иммунитет.
- Повышает либидо.
- Улучшает зрение.
- Повышает жизненный уровень и продлевает молодость.

- Понижает давление, головную боль и боли в общем.

Противопоказания к проведению абхьянги

- Снижает агни, поэтому нельзя сразу после еды.
- Вскоре после панчакармы.
- При наличии высокой амы. До применения абхьянги надо снизить аму путём очищения с помощью «Трифалы», касторового масла, «Авипати чурна», «Трикату», «Шадхарана чурна» и пр.
- При острой лихорадке и острых инфекциях.
- При повышенном весе, тут лучше **удвартана** – порошковый массаж тела.
- При воспалительных процессах, особенно кожи.
- При тромбозах.
- При внутренних кровотечениях и открытых ранах.

При проведении промасливания используются пять позиций: сидя, лёжа на животе, на спине, на правом боку, левом боку. Массаж головы улучшает рост волос, снижает стресс, обостряет функции органов чувств, убирает морщины. Для него используются «Брингарадж», «Брами» и другие медицинские масла. Массаж ушей понижает Вату, расслабляет жевательные мышцы и мышцы шеи. Используется кунжутное масло. Массаж стоп улучшает зрение и работу органов чувств в целом, также понижает Вату, делает кожу стоп нежной, улучшает сон, часто используется при нервных заболеваниях.

Широдхара – очень сильная масляная процедура. Лечение потоком тёплого масла на лоб, в аджна-чакру, и по бокам от неё, устраняет головные боли, функциональные депрессии, улучшает память, успокаивает нервную систему. Параллельно слегка массируется волосистая часть головы. Аюрведический масляный массаж головы снимает стресс и напряжение, гармонизирует эмоции, приводит человека в состояние полного покоя и блаженства.

К снехане также можно отнести процедуры басти: **кати, грива, нетра, уро** и др. Это когда на какой-то участок тела в мини-бассейн, сделанный из теста, наливается тёплое гхи или кунжутное масло. Как понимаешь, к клизмам это отношения не имеет. Иногда для прогревания и промасливания используются травяные мешочки патрапутли. В этом случае делаются мешочки из натуральной ткани, в них

засыпается травяной сбор (готовится индивидуально или используются готовые сборы). Процедура очень приятная и эффективная: мешочки прогреваются в горячем масле, и затем два специалиста синхронно простукивают мешочками всё тело с двух сторон, после этого делаются мягкие массажные движения. Травы под воздействием горячего маслагреваются и выделяют сок, мешочки при простукивании выделяют лечебное масло, которое хорошо впитывается через открытые поры кожи.

3. Сведана

Прогревание, увеличивает Питту. Смысл и задача этого этапа заключаются в мягком распаривании тканей тела человека и потении. Тепло необходимо влажное, ни в коем случае не сухое и не «горячее». Температура в парной не должна превышать 55 градусов, иначе в клетках вместо раскрытия и выброса токсинов включится механизм закупоривания и «пустой» потери жидкости из межклеточного пространства. В современных аюрведических салонах и клиниках всё чаще используют фитобочки или фитобоксы. Очень хорошо при прогревании использовать лекарственный пар, который получают путём отвара специальных травяных сборов. Также используют эфирные масла, которые по каплям добавляют в кипящий отвар. Паром также могут обрабатываться отдельные части тела, в домашних условиях для этих целей может применяться укутывание и горячий душ после нанесения масла на тело.

Панчакарма – основная терапия

Очень важное правило панчакармы звучит так: «Когда пациент силён, а болезнь слаба, используйте панчакарму. Когда пациент слаб, а болезнь сильна, перед проведением панчакармы сначала приведите в равновесие доши, чтобы ослабить болезнь и укрепить пациента». То есть панчакарму надо проводить только после подготовки! С точки зрения современной фитотерапии сначала необходимо подготовить организм к таким сильнодействующим методам очищения, и самое главное при этом – нормализовать функции органов выведения. При наличии болезней органов выведения (кишечника, мочевыводящих и желчевыводящих путей) панчакарма может обострить болезнь, и ничего хорошего из этого не выйдет. При наличии камней в желчном пузыре может быть закупорка камнем желчного протока с последующей коликой и вызовом скорой помощи.

А мы вернёмся к пяти действиям панчакармы.

1. Вамана – оздоровление рвотой

Это первая из пяти основных процедур панчакармы. К этому времени тело человека уже достаточно подготовлено в ходе процедур пурвакармы.

Вамана проводится обычно рано утром, для этого готовится специальный отвар из трав. До приёма отвара выпивается два, а то и больше литра тёплого молока, чтобы максимально повысить Капху. Не буду подробно описывать процедуру, так как вамана у нас не практикуется и имеет много противопоказаний. Но тем не менее вамана хороша для вывода накопившихся искажённых дош, лечения кожных болезней и хронических болезней Питта-типа. После ваманы человек чувствует необычайную лёгкость и чистоту мыслей.

2. Виречана – оздоровление слабительным

Вторая процедура панчакармы – виречана, делается после процедур пурвакармы и обычно после ваманы. Лучший метод снижения Питты и Питта-болезней. Виречана имеет три разновидности в зависимости от лидирующей доши: мриду, или мягкий вид для Питта-людей, мадхьяма – средние дозы для Капха-людей и тикшна – большие

дозировки для Ват.

Показания к проведению виречаны:

- Кушта – кожные болезни.
- Прамеха – сахарный диабет.
- Рактапитта – наружные кровотечения.
- Болезни селезёнки и поджелудочной железы.
- Амлапитта – повышенная кислотность.
- Запоры.
- Гепатиты и другие болезни органов пищеварения.
- Болезни органов дыхания.
- Накопление амы в период кормления грудью (ребёнок отказывается от грудного молока из-за изменения его вкуса).

Противопоказания

- Беременность.
- Возраст до 16 и после 70. Детям и пожилым людям лучше делать мягкую слабительную терапию в виде «Исабгола», «Трифалы», «Чистола», масляных форм слабительных (касторка в небольшой дозировке).
- Острые лихорадочные состояния.
- Поносы.
- Алкоголизм. Даже при острых отравлениях алкоголем следует делать виречану после подготовки, тут лучшим способом является вamana, как ни крути.
- Болезни сердца в период обострения.
- Проллапс прямой кишки, геморрой с кровотечением и в стадии обострения.

Протокол и средства виречаны мы рассмотрели в предыдущей главе. В классике сначала три дня производятся пачана и дипана мягкими слабительными и специями, удаляющими аму и разжигающими огонь пищеварения, потом семь дней делается промасливание, если это Вата-и Питта-состояния, и затем, опять же рано утром, следует приём сильных слабительных препаратов, в результате чего искажённые доши и ама покидают тело человека посредством сильного послабления. Если после приёма слабительного у пациента появляется

тошнота, надо дать погрызть лимон, понюхать кардамон или побрызгать на лицо водой. Подмываться следует только тёплой водой и пить только тёплую воду, лучше – горячую по глоточку. По окончании позывов через час покушать рисовый суп, если есть слабость – выпить сладкой воды.

Проведение виречаны, как и проведение других процедур панчакармы, требует особой внимательности и опыта специалиста. Так, например, не следует думать, что лишь обычный приём средств даст результат, – необходимо почувствовать реакцию организма, возможно, понадобится сделать перерыв и отдохнуть и лишь на второй-третий день увеличить дозировку препарата. Также, например, если у человека сильно повышена Вата-доша, то кишечник может вообще не среагировать на слабительное или реакция будет незначительной, в этом случае нужно провести ряд дополнительных мер. Количество приёмов и дозировку препаратов определяет врач Аюрведы.

Показаниями надлежащего послабления при Питта-типе будет желчь в кале, при Капха – слизь в кале, у Ват исчезнет дискомфорт в животе и вздутие, у всех пациентов нормализуется огонь пищеварения, ощущается лёгкость и чистота в теле и мыслях.

3. Басти – оздоровление клизмами

Басти, или васти, – третья классическая процедура панчакармы. Бывает трёх видов.

Снехавасти, или анувасана, басти с маслом объёмом до 200 мл. Если анувасана до 50 мл (микроклизма), то она называется матра басти. Чаше масляные клизмы играют питательную роль и облегчают процесс дефекации при ватовских запорах. Масло смазывает и питает ткани, противодействуя иссушающему и опустошающему влиянию избыточной Ваты. Поэтому этот вариант басти очень помогает при болезнях Вата-типа. Поскольку деятельность Ваты нарушается практически при всех заболеваниях, смазывающий и укрепляющий эффект анувасана басти проявляется всегда. Компоненты басти готовят непосредственно перед процедурой.

Кашайя, или нируха, – клизмы на отварах трав с дополнительным составом разных средств (мёд, соль, сахар, специи, масло и др.). Важно соблюдать необходимые пропорции. Готовится индивидуально,

может быть тёплой, а может быть и холодной. Смесь для нируха басти готовится объёмом до 700 мл в виде исключения для «здоровяков», а в большинстве случаев хватает 400 мл. «Нируха басти» означает «то, что удаляется». Она вычищает токсины из дхату и удаляет естественные скопления кала из толстого кишечника. Чарака пишет, что этот вариант басти способен очистить весь организм. Нируха басти часто делается из отвара дашмулы (400 мл), приготовленного на воде, с небольшой добавкой кунжутного масла (30 мл).

Басти делается с помощью катетера, который вводится в просвет прямой кишки на глубину ширины ладони пациента. До и после нируха басти делаются ануvasана басти. Матра басти можно с успехом делать в домашних условиях. При этом не обязательно пользоваться катетером, но с ним лучше, так как можно будет дольше удержать содержимое клизмы. Катетер можно вырезать из кусочка капельницы, размером в ширину ладони. Край капельницы обжигается спичкой, чтобы не поцарапать слизистую оболочку прямой кишки. Матра басти не имеют противопоказаний.

Утгара – уретральная и вагинальная басти. Проводится только после процедур нируха басти.

Утгара басти назначается в случае проблем с мочеполовой и репродуктивной системами.

Показания для проведения утгара басти:

- Все Вата-болезни и низкий огонь пищеварения.
- Чувство распираания в прямой кишке.
- Болезни селезёнки.
- Хроническая лихорадка. Делается с «Нарайана тайла» или «Дханвантарам тайла».
- Запоры.
- Грыжи.
- Аменорея, бесплодие, миомы и прочие женские болезни.
- Мочекаменная болезнь.

Противопоказания:

- Понос, рвота, сразу после насыи.
- Травмы груди.
- Худоба.

- Беременность до 7 месяцев и детский возраст до 7 лет.
- Астма, кашель, икота, геморрой в стадии обострения.

Басти необходимо выполнять после еды. Матра басти – утром или днём, осенью и летом можно вечером. Не ранее чем на четвёртые сутки после виречаны.

4. Насья – оздоровление посредством ввода лекарств через нос

Заболевания головы и болезни, локализующиеся выше ключиц, проходят у того, кто регулярно выполняет насью. Насья также выполняется после всех вышеперечисленных процедур. Важно понимать, что лекарства, вводимые через нос, напрямую воздействуют на головной мозг, поэтому ответственность при изготовлении средства для насьи очень высокая. Для этого берутся либо готовые масляные смеси, такие как «Анутаила», «Шадбинду», или специалистом готовятся отвары из соответствующих трав. Возможно вдухание порошков трав в нос через трубочку (дхумана). Перед процедурой необходимо промаслить тело и голову, сделать массаж лица, затем тёплым полотенцем или паром прогреть носовые и лобные пазухи, и только после этого проводится непосредственно насья. Количество лечебного масла или отвара устанавливается врачом и может составлять до 50 мл за раз. Но обычно используется шесть, восемь или десять капель для масляных форм насьи, эта форма очень хороша для лечения Вата-болезней. Индивидуально насья проводится от 5 до 15 раз, после процедуры делается лечебная ингаляция.

Насья лечит головные боли, риниты, болезни глаз, горла, улучшает кровообращение в сосудах мозга, уменьшает ригидность мышц шеи, используется при потере голоса, сухости носа и рта, нарушениях речи, а также крупной и мелкой моторики движений рук, при бесплодии, болезнях кожи.

Насья в классике не назначается до семи и после восьмидесяти лет, после обильного питья воды, после употребления алкоголя и внутреннего промасливания, сразу после приёма пищи, принятия ванны и непосредственно перед приёмом ванны, при рактамоксане, при острых ринитах (имеется в виду полная процедура насьи, обычное закапывание носа спазмолитиками не является насьей), при сдерживании естественных позывов, только что прибывшим на

лечение женщинам, при нарушении дыхания и кашле, сразу после клизм и слабительной терапии, в несоответствующий сезон и дни без солнца на небе. Для увеличения Капхи насью нужно использовать утром, днём – для Питты и вечером – для Ваты. Насью хорошо использовать на смене сезонов (осенью и весной), днём – в холодный сезон и вечером – летом. В случаях болезней Вата-типа, икоты, судорог, неподвижности шеи, охриплости голоса насью можно использовать утром и вечером.

5. Рактамокшана – оздоровление посредством кровопускания

Рактамокшана – заключительная классическая процедура панчакармы, призвана спустить «дурную» кровь, причём важно, из какого участка тела это будет сделано. В современной Аюрведе эта процедура успешно заменяется гирудотерапией – лечением пиявками. Используются медицинские пиявки *Hirudo medicinalis*. Обычно используются женские особи (меньше в размере).

Обычно пиявка присасывается сама, но, если не получается, надо сделать прокол кожи. О том, что пиявка начала сосать кровь, говорят её волнообразные движения. Во время процедуры необходимо прикрыть пиявку влажной марлевой салфеткой. Пациент может чувствовать при этом боль, зуд или жжение. Когда пиявка насосётся «нечистой крови», то она отвалится сама. Если необходимо раньше прервать процесс, надо насыпать пиявке на голову щепотку порошка куркумы. Не следует ставить сразу много пиявок. Начинать надо с одной или нескольких.

Показания к применению:

- Незаживающие наружные язвы.
- Мигрень, глаукома, субконъюнктивальные кровоизлияния.
- Алопеция, дерматиты, псориаз.
- Стоматит.
- Геморрой глубоких вен.
- Абсцессы, герпес, артриты.

Важно помнить, что очищение нельзя проводить в условиях погодных крайностей – резких подъёмов температуры, внезапных похолоданий, бурь и другого буйства стихий. Панчакарма также

категорически противопоказана маленьким детям, старикам, тяжелобольным людям и беременным женщинам.

Пашчаткарма – выход из панчакармы

После процедур очищения необходим мягкий и плавный выход из одного режима существования и вход в обычное русло жизни. Для этого Аюрведа рекомендует придерживаться некоторое время определённой диеты, распорядка дня и приёма расаян (омолаживающих препаратов).

После ваманы, например, надо полоскать рот раствором соли и куркумы. Три дня посидеть на жидких кашах, в классике – на рисовом супе. Потом добавить приготовленные овощи на 3–4 дня и потом уже войти в обычный ритм питания. Смысл и задача этого этапа заключается в стабилизации полученного результата. Диета назначается индивидуально, согласно конституции, сезону и текущему состоянию. В этот период следует избегать сквозняков, дневного сна, ночного бдения, активных физических упражнений, а также не следует сдерживать естественные физиологические потребности.

Расаяна-препараты – это ряд омолаживающих аюрведических средств, их ещё называют средствами, продлевающими молодость. Расаяна-терапия более эффективна после процедур панчакармы. Самый известный расаяна-препарат «Чаванпраш», а также отодвигают старость «Амрит калаш», «Брахмивати», «Шиладжит».

Пять действий панчакармы всегда идут после подготовки (пурвакармы) и заканчиваются выходом – пашчаткармой. Важно понимать, что все процедуры очищения следует применять с осторожностью: при неправильном выполнении они могут вызывать побочные эффекты.

Жить вкусно и не болеть

Даже пища, которая есть жизнь для живых существ, разрушает жизнь, если принимается ненадлежащим образом, тогда как яд, который по природе своей разрушитель жизни, действует подобно эликсиру, если принимается должным образом.

Чарака-самхита

В этой части мы поговорим о правильном и полезном питании, пообщаемся о вкусах, специях и кулинарии. Мы обсудим лечение болезней органов пищеварения, коснёмся духовного здоровья человека. Современная медицина забыла об истинной природе человека, забыла, что человек возник не в силу эволюции древней обезьяны, а был сотворён, как и всё сущее на нашей планете, что каждый человек индивидуален, является открытой системой и должен находиться в равновесии с природой, а самое важное – современная медицина забыла объяснить человеку принципы здорового и духовного образа жизни.

Правильно питаться

Аюрведа учит, что пища – это носитель праны, жизненной силы. Не только животные, но и растения являются живыми существами, жертвующими себя ради жизни человека. Санскритская поговорка «жизнь живёт жизнью» напоминает нам, что мы поддерживаем свою собственную жизнь, поглощая других живых существ. Приём пищи – это священный акт, это приношение внутреннему пищеварительному огню. Каждый кусочек проглоченной пищи должен отказаться от своего собственного индивидуального существования и подвергнуться превращениям с тем, чтобы стать частью человеческого тела. Это таинство и чудо: то, что есть «не ты», превращается в часть тебя. Поэтому мы должны уважительно относиться к приёму пищи.

Любое вещество, попадающее в организм человека, может действовать как лекарство или яд. Лекарство улучшает пищеварение и питание тканей. Яд мешает этому процессу.

Процесс пищеварения проходит в три стадии. Во время первой во рту и в желудке из пищи извлекаются элементы воды и земли. На этой стадии главенствует Капха в виде щелочных выделений – слюны и секретов слизистой желудка. У людей с Капха-конституцией эти секреты могут быть избыточны, вследствие чего наблюдаются тошнота, отрыжка со слизью, чрезмерное слюноотделение и плохой аппетит. Злоупотребление сладким и солёным увеличивает количество этих секретов и может вызвать те же симптомы.

Во время второй стадии преобладает Питта: в тонкий кишечник выделяются едкие секреты и кислоты, из пищи извлекается элемент огня. Представители Питты обычно страдают от повышенной кислотности, испытывают ощущение жжения в желудке. Избыток кислой или острой пищи увеличивает эти секреты и вызывает те же симптомы.

На третьей стадии лидирует Вата. В толстом кишечнике формируются каловые массы, извлекаются элементы воздуха и эфира. У людей с Вата-конституцией есть склонность к газам и запорам, которые усиливаются при избытке лёгкой, сухой, горькой, вяжущей и острой пищи.

Факторы полезности пищи

Пища является наиболее важным из факторов, поддерживающих жизнь. Лишь приём полезной пищи способствует правильному росту и развитию человека, употребление же вредной пищи является причиной болезней.

Чарака-самхита

В традиционной Аюрведе есть направление **анна-виджняна**, что можно перевести с санскрита как «знание о пище» или «диетология». Там нет описания какой-либо одной универсальной диеты, которая может решить все проблемы. Питание рассматривается дифференцированным образом, согласно типу конституции и прочим правилам. Об этом мы и поговорим в этой части. Лично я придерживаюсь *разумного*, по обстоятельствам, не напрягающего окружающих вегетарианства и не приветствую сыроедение в наших и более северных широтах, впрочем, классическая Аюрведа этого также не приветствует. Сыроедение разве что Питтам хорошо или бидошам с яркой Питтой. Если ты где-то в Таиланде, или Южной Индии, или летом на даче, посиди себе на здоровье на сырых фруктах и овощах месяц-другой, но долго этого делать не стоит. В холодное время люди, особенно представители Вата-типа, должны кушать термически обработанные продукты. Вате нужны тяжёлые, обработанные термически корнеплоды.

С мясом та же история. Если ребёнок не хочет есть мяса, пусть не ест его. Но тогда родителям надо жёстко отслеживать белок и витамины с минералами в рационе ребенка (молочные продукты, бобовые, орехи и прочее). Это также касается взрослых вегетарианцев в месяцы, когда Солнце идет по воздушным знакам, особенно январь – февраль. И несмотря на глобализацию и то, что в домах у нас хорошо топят, на Крайнем Севере вегетарианство несколько под вопросом. Чукча, живущий в суровых северных условиях, не может быть вегетарианцем. И если худенькая сыроедка из Воркуты с лидирующей

Вата-дошей рассказывает мне о постоянных простудах, слабости, сердцебиении, плохих ногтях, скудных менструациях и прочих проявлениях ватовского дисбаланса, я советую ей начать есть мясо (рыбу, яйца) и побольше термически обработанных продуктов. Ахимса ахимсой (ненасилие), но в этом случае мясо должно использоваться как лекарство.

Необходимо стараться придерживаться родового питания. Стараться есть то, что ели твои бабушки и дедушки, и не частить с экзотическими продуктами. Ферменты для переваривания непривычной пищи начинают вырабатываться только через три поколения. Я не думаю, что моя бабушка из Архангельска бананы ела на завтрак. Также необходимо ограничить сложно приготовленные блюда. Если ты ешь мясо (рыбу, яйца), то старайся есть его отдельно от быстрых углеводов (картофель, вермишель, каши). Лучше на гарнир приготовленные овощи в холода или сырые – в теплое время года. Молоко – это отдельная *еда*. И оно должно быть от «знакомой» коровы, то есть от проверенной молочницы. Вся молочная продукция, особенно деткам с аденоидами и взрослым с хроническими ринитами, должна быть ограничена. И особенно по вечерам и в холодное время года. В тепло можно кушать и пить молочные продукты, но только в первой половине дня.

Если сказать проще, то для наших широт хороша средиземноморская кухня с ограничением изделий из белой пшеничной муки. Переедаем мы хлеба, булок и печенек всяких... Но вернёмся к классическим правилам питания.

В «Чарака Самхите» (CS. Vi., 1: 21) перечисляется восемь важнейших факторов, которые определяют, насколько полезна для организма та или иная пища (**ахара-видхи**). Сюда относится следующее.

Свойства или качества пищи – её **пракрити**, или природа (тяжесть – лёгкость, сухость – маслянистость, тепло – холод и т. д.).

Способ приготовления пищи – это **карана** (тепловая обработка, очищение, высушивание и т. д.). Питте, например, плохо есть много жареного, Ватам следует есть супчики.

Сочетаемость пищевых продуктов – **самйога** (рыба и молоко, мёд и мясо, чеснок и молоко являются антагонистичными, поэтому их не следует сочетать).

Количество пищи – раши (надлежащим количеством пищи считается то, которое переваривается за определённое время, не вызывая нарушения физиологических процессов). В среднем объём пищи, съеденной за один приём, должен помещаться в две твои ладони, сложенные вместе.

Место – деша (необходимо учитывать местность, которая является источником пищи: флора, произрастающая в холодных регионах, обретает тяжёлые свойства (гуру), в отличие от лёгкой флоры жарких областей. Также важно то, что в местности с влажным климатом рекомендуется преимущественно горячая, сухая пища, а в засушливой, пустынной области – прохладная и маслянистая).

Время – кала (вид и объём пищи зависят от времени дня, сезона года, возраста). Для всех основным приёмом пищи должен быть обед.

Правила приёма пищи – апайога самстха (подробнее рассмотрим позже).

Состояние и привычки едока – апайокта (кушать не стоит, если человек находится под влиянием беспокойства, горя, страха, ярости, страдания, сонливости или слишком долгого бодрствования). Надо знать свой тип конституции и надлежащие для своего типа пищеварения продукты питания.

Вирудха ахара (несочетаемая пища) также сформулирована «Чаракой» в 18 коротких правилах питания, которые я приведу с примерами.

1. **Деша** – место – не следует, к примеру, есть сухую пересоленную пищу в пустыне.

2. **Кала** – время или сезон – есть мороженое зимой не очень разумно.

3. **Агни** – огонь пищеварения – не надо есть тяжёлую холодную пищу, если огонь пищеварения понижен.

4. **Матра** – мера продуктов – не стоит есть гхи и мёд в одинаковых объёмах.

5. **Сатмья** – индивидуальная польза – не стоит славянам переедать риса, а азиатам картошки.

6. **Доша** – тип конституции – жаркой Питте не стоит объедаться острой и солёной пищей.

7. **Самскара** – процедура – приготовление пищи в ненадлежащей посуде неразумно.

8. **Вирья** – потенция – если превалирует Капха, ограничь холодные и слизеобразующие продукты.

9. **Кошта** – состояние кишечника бывает мягким (Питта), жёстким (Вата) и средним (Капха). При высокой Питте надо аккуратно употреблять послабляющие продукты (молоко, инжир), при высокой Вате прекрасно подойдут продукты питания с послабляющим эффектом (свёкла, чернослив, инжир).

10. **Авастха** – состояние – не надо есть в состоянии стресса.

11. **Крама** – порядок питания – не надо есть десерт сразу после еды.

12. **Парихара** – ограничения – не есть, если хочется опорожнить кишечник.

13. **Упачара** – обряды – есть у телевизора – плохой обряд.

14. **Пака** – стадия приготовления пищи – не надо переваривать или пережаривать еду.

15. **Самйога** – сочетание – не запивать селёдку молоком, не есть дыню вместе с другой едой.

16. **Хридайя** – аппетитность – не надо использовать те специи и еду, которые тебе неприятны и плохо пахнут.

17. **Сампад** – хорошее качество – не надо есть фастфуд, старую пищу и супы из пластмассовых коробок.

18. **Видхи** – правила питания – это плохо: есть слишком быстро и болтать во время приёма пищи.

Более 90 % людей ежедневно страдают от пищеварительных проблем. Аюрведа предлагает простые решения этих проблем путём рассмотрения не только того, что мы едим, но и того, как мы едим пищу.

Огонь пищеварения и ама

Робин Бобин Барабек
Скушал сорок человек,
И корову, и быка,
И кривого мясника,
И телегу, и дугу,
И метлу, и кочергу,
Скушал церковь, скушал дом,
И кузницу с кузнецом,
А потом и говорит:
«У меня живот болит!»

Корней Чуковский

В нашем теле горит самый что ни на есть настоящий огонь, который в Аюрведе называется агни. Это именно он переваривает всю попадающую в наш желудок пищу и превращает её в составляющие нашего тела. Агни – это и естественная кислота желудка, и щёлочь, и ферменты тонкого кишечника, поджелудочной железы и печени. Их действие расщепляет пищу и стимулирует пищеварение. В каждой ткани, в каждой клетке присутствует агни, ибо он необходим для поддержания питания тканей и сопротивляемости организма. Агни разрушает чуждые микроорганизмы и токсины в желудке и кишечнике – так он защищает собственную флору в этих органах.

Восприятие вкусов и запахов, интеллект, понимание, чуткость – также функции агни. Цвет кожи поддерживается агни, ферментная система и метаболизм целиком зависят от агни. Агни поддерживает постоянную температуру и оптимальное содержание жидкости в теле. Признаками здорового агни являются адекватное чувство голода и жажды, ощущение лёгкости в желудке и теле, чистый язык, нормальная температура тела, хорошее восприятие вкуса, пищеварение, перистальтика кишечника, мочеиспускание, зрительное

восприятие, здоровый цвет лица, уверенность, чистота мыслей, энтузиазм и цельность.

Тринадцать видов агни делятся на бхут-агни, дхату-агни и джатхар-агни. Бхут-агни – это пять видов огня, которые связаны с пятью первоэлементами (Земля, Вода, Воздух, Огонь, Эфир). Находятся в печени в виде веществ, преобразующих пищу в первоэлементы организма. Дхату-агни – это семь видов огня в тканях организма, согласно семи видам тканей тела. Соответствует определённым аминокислотам и ферментам, необходимым для питания тканей и процессов метаболизма в них. Но мы будем больше всего говорить про огонь пищеварения и его надлежащее поддержание. До тех пор, пока огонь пищеварения действует нормально, процессы переваривания пищи, ее всасывание и усвоение будут происходить беспрепятственно. Если огонь пищеварения слаб, то будут слабы и все остальные виды агни.

Итак, разрешите представить **джатхар-агни**, самый главный огонь – огонь пищеварения! Он находится в желудке и тонком кишечнике. Этот главный огонь обеспечивает энергией все остальные виды агни. Важно не только должным образом есть, но и заботиться о поддержании джатхар-агни, чтобы он был достаточным для извлечения из пищи необходимых питательных веществ. Если у человека хорошо работает пищеварение, то он считается здоровым. Признаки нормального джатхар-агни: хорошее пищеварение, кровообращение и цвет лица, приятный запах изо рта и от тела, достаточный уровень энергии и сопротивляемости болезням. При нарушениях агни пищеварение и кровообращение ослабевают, кожа приобретает нездоровый оттенок, тело неприятно пахнет, в кишечнике образуются газы, беспокоят запоры, снижается уровень энергии и нарушается иммунитет. Чрезмерный огонь пищеварения называется тикшна-агни, ослабленный огонь пищеварения – манда-агни, непостоянный – вишама-агни. Если огонь пищеварения идеален, то это называется сама-агни. При тикшна-агни преобладают Питта-процессы, они сопровождаются жжением в области желудка, изжогой, жаждой, поносами, склонностью к гастритам, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гневливостью. Мандаагни сопровождается несварением, тяжестью, слюноотделением, рвотой, отёками, простудами, привязкой к кому-либо или чему-либо и

обусловлен повышенной Капхой. При вишама-агни преобладает ветренная Вата и бывают запоры, непостоянный аппетит, боли в животе, страхи, метеоризм, а иногда и поносы. При сама-агни все доши находятся в балансе, аппетит нормальный и устойчивый, возникает регулярно и легко утоляется натуральной, без избытка специй, соли и сладости пищей. Перистальтика регулярная, вздутие кишечника и газообразование наблюдаются редко. Обычно высоки острота чувственного восприятия и ясность ума.

В большинстве случаев болезни возникают из-за слабого джатхар-агни. Непереваренная пища становится патогенным фактором, вызывающим накопление токсинов, шлаков, или амы, в организме. Агни и ама прямо противоположны друг другу. Агни – острый, лёгкий, тонкий, горячий, сухой. Ама – тяжёлая, отупляющая, холодная, маслянистая, липкая. Ама переводится с санскрита как «непереваренное». Этот материал «засоряет» желудок, сосудистое русло и прочие каналы организма, а также прилипает к стенкам кишечника (при понижении Пачака-Питты). При этом токсины всасываются в кровь и начинают циркулировать по всему организму. Они накапливаются в печени, могут скапливаться в ослабленных частях тела, создавая уплотнения, закупорку, застой, ослабление органов и тканей. Болезнь окончательно проявляется в поражённых органах в виде артрита, диабета, желчнокаменной болезни, опухолей и т. д.

Итак, источниками амы являются:

- непереваренная и невсосавшаяся пища из-за низкого джа тхар-агни, бхут-агни (в печени) и дхату-агни (агни в тканях);
- накопившаяся мала (моча, кал и пот);
- накопление дош, которые нарушают дхату-агни;
- нерешённые и подавленные эмоции, которые производят аму в уме;
- масляный массаж в облачные дни, во время дождя, на рассвете и на закате.

Симптомы накопления амы: закупорка каналов, ведущая к изменениям в тканях, усталость, тяжесть, потеря аппетита, налёт на языке, вздутие живота, движение Апана-Ваты вверх (тошнота, рвота), головокружение, несварение, снижение функций или расстройство органов чувств, сексуальная слабость, запоры или поносы.

Если ама смешивается с Вата-дошей, то это приводит к недельным запорам, снижению агни, сухости, вздутию живота, коликам и сильным болям, усталости. В этой ситуации масляный массаж только ухудшит состояние. Если ама смешивается с Питта-дошей, то возникает неприятный запах, тошнота, зеленоватая рвота, тяжесть, снижение агни, плохой аппетит, повышение кислотности, кислый и горький вкус во рту, понос, усталость, лихорадка, сыпь, гастрит, гастродуоденит, энтероколит. Если ама смешивается с Капха-дошей, то сразу же понижается агни и аппетит, чувствуется усталость, начинаются частые простуды, застой, кашель, отёки, лимфостаз.

Изменение огня пищеварения и накопление амы также влекут за собой нарушение всасываемости полезных веществ в тонком кишечнике. При этом в просвете кишечника всасываются абсолютно ненужные организму низкомолекулярные пептиды, что чревато аллергией без видимой причины, кожными заболеваниями. Недаром Веды говорят, что «кожа – это вывернутый наружу кишечник». А самое в этом деле страшное – это нарушение жирового обмена: атеросклероз сосудов сердца и мозга является причиной большинства случаев смерти человека. Атеросклероз, помимо непосредственного накопления амы в кровеносном русле, также может быть вызван нарушением работы эндокринных и половых желёз человека, которое происходит за счёт окончательного сбоя в процессе пищеварения. Из-за запоров яды, скопившиеся в неработающем кишечнике, просто отравляют эндокринные и половые железы. И как следствие всего этого – женские болезни (мастопатии, миомы, эндометриоз), мужские проблемы (импотенция, гиперплазия предстательной железы) и самое неприятное – вышеуказанный атеросклероз...

Так как ама имеет сродство с жировой тканью, то именно жировая ткань заботливо прячет в себе накопленные годами токсины, и фосфолипидная оболочка клеток нервной ткани также может накапливать в себе аму, которая при этом (говорят древние источники) буквально «туманит мозг», нарушая передачу импульсов по нервному волокну.

Современное общество потребления ест гораздо больше, чем требуется организму, и пьёт алкоголь без меры. Фастфуд и другая «мусорная пища», бытовой алкоголизм, химизация сельского хозяйства и животноводства, маргарины, сладкие газировки,

всевозможные консерванты, красители и «всемирно любимый» усилитель вкуса глутамат натрия способствуют этому. Поэтому самым простым способом восстановления огня пищеварения является лечебный пост. Но в Аюрведе очень важно определить свою конституцию, прежде чем поститься. Без понимания типа конституции можно не разжечь огонь, а погасить его ещё больше.

У людей с **Капха-конституцией** уровень агни, как правило, низок, они отличаются плохим аппетитом, пониженным обменом веществ и склонны к избыточному весу даже при умеренном потреблении пищи. В организме наблюдаются застойные явления и чрезмерное слизиобразование. Кровообращение у них ослаблено, часто бывают простуды и грипп, но тяжёлые заболевания довольно редки.

У **Питт** агни обычно высок и устойчив. Питта-доши и «гвозди переваривают». Но если представитель Питта-доши ест продукты, чрезмерно повышающие огонь пищеварения, курит, выпивает и вечно гневается, то тикшна-agni буквально напалмом выжигает слизистую оболочку желудка и кишечника, вызывая язвенную болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, панкреатит и даже панкреонекроз.

У людей **Вата-конституции** агни переменчив: периоды повышенного аппетита, даже с чувством острого голода, сменяются полным отсутствием аппетита, когда они просто забывают поесть. Обычные признаки неустойчивого состояния агни – газообразование, вздутие кишечника и запоры. Кровообращение так же переменчиво, как и сопротивляемость болезням. При Вата-конституции нередки заболевания, приводящие к общему истощению, а также хроническим расстройствам нервной системы.

При двойных типах конституции, что встречается гораздо чаще, наблюдаются следующие закономерности при дисбалансе дош:

Вата-Питта – едят часто, небольшими порциями, так как голод появляется быстро после приема пищи.

Питта-Вата – сильный аппетит, вечно голодный народ, но при переедании появляются ватовские расстройства типа вздутия живота и метеоризма.

Питта-Капха – хороший аппетит, может много съесть, но могут быть застойные явления и несварение.

Капха-Питта – аппетит приходит во время еды.

Капха-Вата – перед приёмом пищи аппетита нет, но ест всё равно, что вызывает тяжесть, вздутие живота и метеоризм.

Вата-Капха – аппетит нерегулярный, и даже малые порции пищи вызывают вздутие живота и сонливость.

Вата-Питта-Капха – серьёзные нарушения пищеварения, иногда приводят к развитию рака.

Неправильное питание вызывает нарушение огня пищеварения и накопление амы в организме, что ведёт к болезням. О накоплении амы в организме говорят следующие признаки: налёт на языке и дурной запах изо рта, слизистые выделения, постоянные простуды, грибковые и другие инфекции, неспособность сосредоточиться и чувство постоянной усталости, вздутие живота и запоры, плохой сон, частые головные боли, резкая смена настроения и плохое настроение, сухая и бледная кожа, слабые волосы и ногти, повышение веса.

Горим, не горим? Как правильно поддерживать агни

Взвейтесь кострами, синие ночи!
Мы пионеры, дети рабочих!

Песня моего счастливого детства

Мы ещё много будем упоминать джатхар-агни в этой книге, как его правильно поддерживать, и т. д. и т. п., но я тебе сейчас скажу самое важное, чего делать не надо: *то, что тушит* огонь пищеварения в буквальном смысле – это питьё сразу после приёма пищи. Особенно напитков со льдом. Этого нельзя делать ни в коем случае! Представь себе: ты подкинул дров в печку, огонь загорелся, а ты взял потом и вылил туда ведро холодной воды. Это реально неумное решение. Пить надо до приёма пищи! Тем самым ты смываешь слизь с внутренней оболочки желудочно-кишечного тракта. Пищу также можно запивать по глоточку, если огонь пищеварения слишком высок или пища сухая, но сразу после приёма пищи пить жидкость не надо! Мы же традиционно после еды чаёк пьем с пироженкой (а сладкий вкус охлаждает ещё больше), компотики сладкие, молоко холодное с булочкой. Последние десятилетия в наш рацион вошли газированные буржуинские напитки со льдом. И это бесполезно. Чай пить надо где-то через час после еды, а то и позже. Ярким Питтам можно пить прохладные, но не холодные напитки! Всем остальным надо пить жидкости комнатной температуры или даже потеплее. Однажды приобретя привычку пить горячие и тёплые напитки, ты отметишь внезапное улучшение пищеварения и то, как твоё тело хорошо чувствует себя во время еды и после неё. Особенно при слабом огне пищеварения.



Также самые вредные привычки питания, тушащие нормальный агни и вызывающие накопление амы, – это:

- переедание;
- применение несочетаемой пищи;
- приём пищи до того, как усвоилась предыдущая;
- несоблюдение времени приёма пищи;
- старая, слишком сухая, слишком холодная или горячая пища (еда не должна обжигать губы и морозить зубы);
- неправильное голодание;
- курение, алкоголь и наркотики;
- подавление естественных потребностей;
- несоблюдение погодных условий (летом, в дождливую погоду агни низок, зимой – высок);
- приём пищи в состоянии стресса (тревога, страх, скорбь, гнев);
- неправильно проведённая панчакарма.

Итак, пищу следует принимать вовремя. Об этом мы поговорим в главе о диначарье (дневной рутине) питания. Кушать надо после того, как произошло опорожнение кишечника и мочевого пузыря, на душе спокойно (в состоянии гнева и стресса этого делать не стоит) и если есть чувство голода. Тогда агни усиливается, создаётся лёгкость в теле

и ясность мыслей. В это время и надо покушать. И делать это лучше в одно и то же время.

Еда должна быть чистой, привычной (то, что произрастает на землях, где жили твои предки), полезной (соответствующей твоей конституции), маслянистой (с преобладанием растительных масел), лёгкой и приятной уму, полужидкой (сухоедение даже ярким Капхам не совсем хорошо). Каждый приём пищи должен включать шесть вкусов, происходить не слишком быстро и не слишком медленно.

Количество принимаемой пищи зависит от качества продуктов: их тяжести и лёгкости. Тяжёлых продуктов следует съедать наполовину от уровня насыщения, лёгких – не до полного насыщения. В общем, вставать из-за стола с лёгким чувством голода. Не переедать и не есть мало, это, соответственно, повышает Капху или Вату. Людям слабым, больным и тем, кто ведёт сидячий образ жизни, не следует потреблять твёрдой пищи больше половины того количества, которое они в состоянии съесть (то есть вместить в желудок) вне зависимости от того, насколько она лёгкая. При этом необходимо дополнить эту пищу жидкостью в количестве одной четвёртой объёма желудка. Четверть, оставшаяся пустой, обеспечит смешивание пищеварительных соков с питательными веществами. Помни, что размер твоего желудка в голодном состоянии примерно равен размеру твоего кулака. Поэтому, как ты понимаешь, не стоит съедать пищи больше, чем вмещают две твои ладошки, сложенные вместе.

Искупавшись, проголодавшись, помыв руки, стопы и лицо (если утром уже душ принял и на улице зима), надо накормить домашних животных, детей и тогда лишь можно приступить к еде в приятном, не шумном, уединённом месте. Телевизор лучше выключить, не шуметь и не болтать особо за столом.

Пищу готовить надо с любовью, принимать в компании близких и родных. Не следует есть несочетаемую, дурно пахнущую, подгоревшую, старую и загрязнённую пищу, несколько раз подогретую, вызывающую жжение в желудке, слишком горячую или пересоленную.

Несочетаемая пища (вирудха ахара), мы уже говорили об этом, сравнивается в «Аштанга Хридая Самхите» с ядом. Пища бывает несовместимой по вкусу, действию, объёму, процессу приготовления, времени года и дня, комбинации продуктов питания. Несовместимы

кислые фрукты и молоко, сырые овощи и молоко, свинина, рыба и молоко, кисломолочные продукты с курицей и бананами. Дыня ни с какими продуктами не сочетается, её надо есть отдельно. Нельзя применять мёд, топлёное масло (гхи) и воду в одинаковых количествах. Зимой не стоит есть холодную и сухую пищу. О сезонности питания мы также поговорим подробнее несколько позже.

Сразу после еды не стоит принимать ванну или бежать купаться в море-океан. Не надо нагружаться физически и заниматься умственным трудом. Ачарья Сушрута советует немного передохнуть (но не спать!) до исчезновения чувства дрёмы, затем немного пройтись или послушать приятную музыку, посмотреть на что-то приятное, радующее ум, но не очередной американский боевик.

Регулярно надо кушать пшеницу, ячмень, нешлифованные сорта риса, сочные овощи и фрукты, маш, гхи, мёд, розовую или морскую соль и пр. Не рекомендуются к постоянному приёму простокваша, творог, сыр, продукты с выраженной кислой или щелочной реакцией, уксус, ферментированные продукты, дрожжевая выпечка, проростки, мясо красных сортов (свинина, баранина, говядина), рыба, сухие овощи и пр.

При слабом агни можно использовать горячие специи – красный и чёрный перец, имбирь, состав «Трикату» и все другие специи. Можно съесть кусочек свежего корня имбиря перед едой или выпить имбирного чая.

Если агни неустойчив, следует употреблять специи и соли – асафетиду, имбирь, кумин, каменную соль или же широко используемые составы «Ашта чурна», «Хингваштак» и другие.

Если агни в норме, то сохранению его равновесия способствуют мягкие специи – кардамон, куркума, кориандр и фенхель.

Для поддержания пищеварительного огня, особенно когда он слаб или неустойчив, когда нарушено усвоение пищи, о чём говорят отпечатки зубов на языке (признаки пустоты селезёнки у китайцев), можно принимать «Травяной состав для улучшения всасываемости пищи», «Оджасан», просто пожевать зёрнышко кардамона. Оговорюсь, что селезёнка в традиционной китайской медицине (ТКМ) – это скорее поджелудочная железа + селезёнка + окружающие ткани.

Агни можно усилить с помощью упражнений (в том числе йогических поз), глубокого дыхания (пранаямы), медитации,

воздержания от пищи или умеренного питания, сокращения времени сна. Полезно также пристально смотреть на горящую свечу.

Влажные, тяжёлые, маслянистые и сладкие продукты в большинстве своём уменьшают агни (за исключением гхи, которое при употреблении его в небольшом количестве увеличивает агни). Сидячий образ жизни, избыточный сон и чрезмерная сексуальная активность также ослабляют пищеварительный огонь.

Поддержание баланса пищеварительного огня – это ключевой принцип аюрведической медицины. Поэтому Аюрведа предлагает ряд общих мер для улучшения пищеварения. Для лучшего усвоения пищи добавляют специи и травы, улучшающие пищеварение. Соблюдай простые правила питания, поддерживай свой огонь пищеварения в должной мере – и не будешь болеть. ☺

О вкусах не спорят

У всякого свой вкус и своя манера: кто любит арбуз, а кто офицера.

Пословица

И далее поговорим о шести вкусах. В Аюрведе выделяют сладкий, кислый, солёный, острый, горький и вяжущий вкусы. Каждый вкус состоит из двух элементов (см. рис. 1). Аюрведическая теория вкусов помогает понять, почему мы становимся тем, что мы едим. Вкус является для тела тем же, чем являются эмоции для ума. Ощущение вкуса на языке вызывает определённые эмоции. На теории шести вкусов базируется вся ведическая фитотерапия и диетология.

Сладкий вкус состоит из элементов Земля и Вода. По своим качествам он тяжёл, холоден и маслянист.

Кислый вкус (Земля и Огонь) тяжёл, горяч и маслянист.

Солёный вкус состоит из элементов Вода и Огонь. Он тяжёлый, согревает (насыпь соли в ранку, и всё поймёшь), увлажняет.

Острый вкус состоит из элементов Огонь и Воздух. По своим качествам он лёгкий и сухой, оказывает согревающее действие.

Горький вкус состоит из элементов Воздух и Эфир, он лёгкий и сухой, оказывает охлаждающее действие.

И наконец, **вяжущий вкус** состоит из элементов Воздух и Земля. В небольших количествах он уменьшает секреторные выделения, укрепляет и очищает ткани тела. При избытке он подавляет деятельность секреторных желез и сушит ткани, что вызывает запоры.

На санскрите вкусы звучат так:

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

6. **Капхя** – вяжущий.

Вкусы 1, 2, 3 – повышают Капху и понижают Вату.

Вкусы 4, 5, 6 – понижают Капху и повышают Вату.

Вкусы 1, 5, 6 – понижают Питту.

Вкусы 2, 3, 4 – повышают Питту.

Вкусы встречаются в таких продуктах.

Сладкий: сахар, молоко, топлёное масло, хлеб, рис, пшеница, сдоба, фрукты, мёд, бобовые, миндаль, окопник, финики, фенхель, семена льна, лакрица, изюм, алкоголь.

Кислый: йогурт, сыры, кислые фрукты, помидоры, уксус, плоды боярышника, лимоны, цитрусы, малина и плоды шиповника.

Солёный: соль, ламинария, фукус, солерос.

Острый: острая пища, имбирь, чёрный, красный, белый перец, гвоздика, редис, редька, лук, чеснок, горчица, хрен, розмарин, чабрец, базилик.

Горький: листовая зелень (руккола, сельдерей, петрушка), кофе, крепкий чай, железо, полынь, сандал, ним, тысячелистник, корень одуванчика, цикорий, девясил, пустырник, корень горечавки, пажитник, ботва огурцов, алоэ, ревень, пижма, рута, барбариса корень, одуванчик, хризантема.

Вяжущий: бобы, чечевица, гранаты, некоторые яблоки, хурма, черёмуха, айва, куркума, квасцы, фасоль, горох, жемчуг, коралл, крохаль, коровяк, подорожник, корка гранатов, листья малины, сумах, кора дуба.

Вода – основной элемент в ощущении вкуса. Вкус ощущает наш язык. Если он сухой, или с налётом, или обложен при высокой температуре, он не ощущает вкуса пищи.

В Аюрведе не учитывается деление пищи на белки, жиры, углеводы, она предусматривает наличие шести вкусов, деление пищи на **лёгкую** и **тяжёлую**, **сухую** и **влажную**. И мы должны при приготовлении блюд учитывать эти свойства пищи. Неумеренный приём определённого вкуса может привести к дисбалансу трёх дош. При приготовлении пищи должны присутствовать все шесть вкусов, иначе пища не будет должным образом перевариваться, что приведёт к нарушению обмена веществ и понижению функций иммунной

системы. Молоко имеет все шесть вкусов, поэтому его нежелательно совмещать с основной пищей. Молоко надо употреблять как отдельный вид пищи. И не стоит совмещать его с кислыми фруктами.

Аюрведическая фармакология основана на понятиях «раса», «вирья» и «випак».

Раса – ощущение вкуса вещества, положенного на язык. После того как вещество проглочено и попало в желудок, сразу или немного спустя возникает ощущение тепла или холода. Это ощущение носит название **вирья**. Эффект, оказываемый на организм после переваривания пищи, называется **випак**. Из шести вкусов после переваривания остаётся только три випак: сладкий, кислый, острый. В окончательном варианте вся пища превращается в эти три вкуса.

Сладкий и солёный вкусы после переваривания дают сладкий випак; кислый – кислый випак, а острый, горький и вяжущий – острый випак, его ещё можно назвать «послевкусием».

Агни увеличивается от острого, кислого и солёного вкусов и уменьшается от сладкого, вяжущего и горького, хотя горький вкус, принимаемый в небольшом количестве перед едой, может способствовать его усилению. Специи – обычно лучшее средство для увеличения агни. Пищеварительный огонь схож с пряным вкусом: он горяч, сух, лёгок и ароматен. Поэтому правильное использование специй может существенно помочь в лечении большинства болезней. При сильном агни специй лучше избегать и принимать горькие растения: алоэ, тысячелистник, барбарис, горечавку (в Аюрведе обычно используются препараты «Тикта» и «Махасударшан»). Они уменьшают пищеварительный огонь, но в данном случае это не приводит к увеличению токсинов.

Вяжущий вкус уменьшает аму, однако может способствовать её задержке в организме. Сладкий вкус в наибольшей степени увеличивает аму; солёный и кислый, способствуя процессу брожения, также увеличивают её.

В холода можно увеличить острый, кислый и солёный вкусы. По этой причине зимой хорошо есть квашенья и соленья. В жару можно увеличить сладкий, горький и вяжущий вкусы. Эти вкусы сдерживают не только жару, но и «жаркие» эмоции. Остужайте ими «жарких» людей. В прохладную и влажную погоду хорошо увеличить острый, горький и вяжущий вкусы.

Существует шесть вкусов. Каждый вкус образован из двух первоэлементов и несёт в себе качества этих первоэлементов. Вкусы могут ослаблять или усиливать те или иные эмоции. Пища с преобладанием какого-либо вкуса может как позитивно, так и негативно влиять на организм.

Сладкий вкус – счастье. Пчёлы, мухи и красота жизни

Когда на лице твоём холод и скука,
Когда ты живёшь в раздраженье и
споре,
Ты даже не знаешь, какая ты мука,
И даже не знаешь, какое ты горе.

Когда ж ты добрее, чем синь в
поднебесье,
А в сердце и свет, и любовь, и
участье,
Ты даже не знаешь, какая ты песня,
И даже не знаешь, какое ты счастье!

Эдуард Асадов

Господи, как прекрасен этот мир! Я стою у открытого окна. Внизу – море, кусочки сада и пляжа. Под окном уютно расположился цветник. Над нежными зелёно-розовыми цветами очитка сыто жужжжжж пчёлы. В лицо дует лёгкий морской ветер. «Море-море, мир бездонный, пенный шелест волн прибрежных... – пел модный в моей юности Антонов, – над тобой встают, как зори, над тобой встают, как зо-о-о-ори, нашей юности надежды...» Мне уже за пятьдесят. Уже пора всем надеждам юности встать, понимаешь, как зори. Над этим «бездонным пенным шелестом волн прибрежных». И материализоваться. А они никак не заканчиваются. Многие, правда, уже материализовались, но появляются всё новые и новые. И это, наверное, хорошо. Надежды юношей пинают, ой, питают. ☺

Меня не покидает ощущение, что я только начинаю жизнь. И как прекрасен каждый новый день с утра! Как новая маленькая жизнь, он начинается утренней свежестью и остротой мироощущения, когда

тоненькие нити счастья и любви пронизывают твои глаза, ноздри, уши, нервы... День проходит в приятных заботах и трудах и заканчивается приятной усталостью вечера. А если начинается день сурка (даже счастливый день сурка может достать своими повторами), можно сделать прыжок в сторону: удрать в Непал, Венецию, Кералу, в Коктебель родной или к маме на кухню в Николаев.

...Ведические мыслители говорят о том, что вся полнота разнообразия жизни сливается во всеохватывающую простоту. Пёстрая картинка жизни пронизана объединяющим знанием, которое говорит, что всё в бесконечном мире пропитано высшей организующей силой созидания и радости (**ананда**). И если следовать своей природе, не препятствовать естественному ходу событий, не особо напрягаться по поводу и без, брать за оценку ситуации радость и счастье, будь то выбор работы, выстраивание отношений, обретение материальных и прочих благ, то достижение целей как материального, так и духовного порядка (просветление) будет достаточно простым. В наставлениях и рекомендациях многих гуру звучит одна и та же истина: *если человек внутренне спокоен, благонравен и радостен, то и жизнь его будет протекать в таком ключе.* То есть «как внутри, так и снаружи», поскольку окружающий мир есть отражение нашего внутреннего мира. Людям с психологией навозной мухи всегда живётся тяжело, они везде ищут навоз. Но если человек имеет психологию пчелы, то он всегда будет искать мёд и видеть мёд, видеть больше хорошего, чем плохого, и стремиться к счастью и благодати, а не упиваться копанием в дерьме.

Теория кармы гласит, что все живые существа рождены в соответствии со своими поступками в прошлой жизни. То есть, независимо от качеств твоего характера и жизненных ценностей, в этой жизни тебе по-любому придётся разгрести то, что ты начудил в прошлых жизнях, если ты близок к теории реинкарнации, или что натворили твои предки по роду, если ты придерживаешься другой картины мира. Но карма или судьба имеют достаточно широкие коридоры, то есть рок или какие-то непримиримые состояния и ситуации в жизни – это карты, которые тебе сдали с рождения, но то, как ты ими будешь играть, хорошо или плохо, – это в твоих силах. То есть, независимо от багажа, который ты получил «со старта», в твоих силах профукать всё хорошее и светлое, что ты получил по рождению, или, наоборот, преумножить этот благотворный багаж. Я думаю, ты

знаешь многих людей, которым жизнь с детства выдала лишь мешок кислых лимонов, но своими поступками и свершениями они превратили эти кислые лимоны в сладкий и вкусный лимонад.

Когда тебя окружают люди-мухи, важно самому не стать мухой. Ищи во всём радость и счастье. Не акцентируй своё внимание на негативных моментах и событиях. Пережёвывание горестных воспоминаний, смакование трагедий, болезней, природных катаклизмов и гибели других людей, так щедро предоставляемых нам телевизором, Интернетом и социумом в виде вечно плачущих и жалующихся на жизнь людей, ни к чему хорошему не приведёт. Это как поедать блюдо, состоящее из одного горького вкуса. Такая еда *горького* вкуса приносит только *горе*. Стремись к сладости жизни, к счастью. Тренируй ощущение счастья, как мышцу. Культивируй его и думай о нём. Учись быть в счастье независимо от того, что с тобой происходит. Культивируй своё счастье изнутри и носи его окружающим тебя людям. Не надейся на жену, мужа, детей, маму, лучшую подружку, начальника и государство. Не надейся на счастье, которое придёт к тебе снаружи, будь счастлив, дорогой мой Читатель, *изнутри*.

Ну и не забывай кушать сладенькое. Только качественное сладенькое и не передай особо. ☺ Сладкий вкус – это счастье на уровне тела.

Сладкий вкус имеет ту же природу, что и тело человека, ткани которого обладают сладким вкусом, стимулирует рост всех тканей организма и **оджас** (иммунитет). Способствуя долголетию, этот вкус благоприятно действует на все органы чувств и интеллект, а также придаёт сил и способствует поддержанию хорошего цвета кожи. Сладкий вкус ослабляет питтовские проявления гнева, злости и агрессии, питает худенькую Вату, увеличивая массу тела, и противодействует ядам. Он укрепляет здоровье, вытаскивает из болезней, способствует росту кожи и волос, хорошо влияет на голос и повышает энергетический уровень.

В процессе пищеварения в первую очередь усваивается сладкий вкус. Поэтому начинать приём пищи можно со сладкого: съесть яблоко или фруктовый салатик, если это лето. Выпить компот или узвар. Особенно это хорошо делать, если человек сильно голоден и может смести содержимое полхолодильника. Сладкий вкус в начале еды не даст это сделать, так как чувство насыщения придёт гораздо быстрее.

Если десерт съедать сразу после приёма пищи, то процесс пищеварения ослабляется, из-за чего происходит брожение и образование непереваренной пищи (амы). Мы об этом говорили в предыдущей главе.

Напоминаю, что **сладкий вкус – это Земля + Вода**, поэтому он тяжёлый, холодный, влажный (маслянистый), липкий. Поэтому он охлаждает, утяжеляет и увлажняет.

Он усиливает выработку спермы, женского молока, стимулирует рост нервной и костной ткани, впрочем, он способствует регенерации всех тканей, как внутренних, так и наружных. Оказывает успокаивающее и смягчительное действие, увлажняет и придаёт удовлетворение. Если человек ест сладкое, то это увеличивает его стойкость, стабильность и уверенность в себе. Психологические переживания от сладкого вкуса – любовь и удовлетворение. Сладкий вкус в детском возрасте даёт быстрый и интенсивный рост тканей. Очень любим детьми, пожилыми людьми, теми, кто волнуется или нервничает.

В то же время, если сладкое потреблять в избыточных количествах, то возникает ожирение, дряблость, стремление к бездействию, избыточная сонливость, чувство тяжести, утрачивается аппетит, жажда, ухудшается пищеварение, наблюдается патология в развитии мышц. Дыхание становится затруднённым, возникает кашель, слизистые выделения из горла и глаз, затруднения мочеиспускания, ухудшается перистальтика кишечника, появляется вздутие живота, избыточное слюноотделение, хуже работают органы чувств, теряется голос, развивается увеличение лимфатических узлов ног и шеи, наблюдаются застойные явления в мочевом пузыре и кровеносных сосудах, появляются другие, обусловленные Капхой, болезненные проявления.

От сладкого вкуса усиливается лень и нарушается обмен веществ, что приводит к излишним жировым отложениям. Увеличивается Капха в теле, усиливаются эмоции привязанности, чувства собственности, жадности, уменьшаются Питта и Вата. Пребывая в состоянии лени, человек хочет сладкого. От избытка сахара в организме снижаются защитные силы, нарушаются обмен веществ, функции печени, поджелудочной железы, мелких сосудов, страдает зрение. Много сладкого потребляют те, кто не хочет решать свои проблемы.

Два чувства нас спасают в жизни – любовь и юмор. Если у тебя есть одно из двух, ты – счастливый человек, если оба – ты непобедим. Дари своей любимой половинке полезные сладости. ☺

Любая профессия может быть и творчеством, и тяжёлой обязанностью. Творчество, созидание дают ощущение самой сладкой сладости в области сердца, где располагается душа.

Потакание своим слабостям и дурным привычкам рано или поздно приведёт к разрушению храма здоровья. Не передай сладкого даже в те моменты, когда «нет в жизни счастья».

И почаще улыбайся! Улыбка «переносит внешнюю сладость» внутрь человека. Мой стих про улыбку-трансфер. ☺

Я выйду,
Улыбнусь
Всему на свете:
Каштану – бабкам – магазину – детям,
Вокзалу, небу, и лавинам света,
И поездам,
И всем пока-приветам,
Реинкарнациям – француженкам – ботинкам
И всяким разноцветнейшим картинкам!

Я улыбнусь,
И ВСЁ мне улыбнётся тоже.
Как хорошо на свете жить!
О боже!!!

Сладкий вкус даёт ощущения счастья и удовлетворения, но в избытке вызывает лень, тяжесть, диспепсию, простуду, кашель, потерю аппетита, диабет, увеличение лимфоузлов и желёз, опухоли и другие заболевания.

Питание согласно типу конституции

Suum cuique.

Каждому своё (лат.)

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

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

Ну а **Капхе** – ничего холодного и мокрого, больше согревающее и подсушивающее. Необходимо снизить сладкий и солёный вкусы в пище. И по жизни «волшебный пендель»: больше движения, динамических нагрузок и не валяться целыми днями в постели. Боремся с ленью, плаксивостью и излишними привязками к чему или кому-либо.

Теперь по пунктам с повторением, ибо «повторение – мать учения».



Пища для Вата-конституции

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

Нуждается в:

- питании, повышающем Капху: маслянистой, тяжёлой, тёплой пище; сладком, остром, солёном вкусах;
- питании небольшими порциями, 4 раза в день;
- предпочтении в приготовленной пище;
- небольшом разнообразии продуктов питания;
- мягком применении соли и специй (куркума, фенхель, кардамон, гвоздика, корица, имбирь, чёрный перец, мускатный орех);
- овощах: они по возможности должны быть лёгкими, термически обработанными, употреблять их желательно с зерновыми кашами, сезонные салаты из свежих овощей должны быть достаточно промаслены, зимой едим квашенья;
- фруктах: они должны быть сочными и питательными (виноград, бананы, гранаты);
- зерновых: предпочтительнее цельнозерновые (рис, овёс, пшеница);
- всех молочных продуктов в тёплое и жаркое время года;
- жирных сортах белого мяса (курица, рыба, индейка) + яйца;
- маслах, которые должны быть зимой тёплыми и тяжёлыми (гхи, кунжутное масло), летом можно использовать лёгкие масла: оливковое, подсолнечное, миндальное, горчичное;
- разнообразных сладостях.

Избегать следует сухой пищи, кукурузного масла, ограничивать бобовые, не переедать капусту, огурцы, кукурузу.

Людям с конституцией Вата не следует принимать большие объёмы пищи, особенно тяжёлой, так как у них ферменты пищеварительного тракта вырабатываются в небольших количествах. Однако, поскольку скорость перехода пищевого комка из одной части желудочно-кишечного тракта в другой достаточно высока, им необходимо есть 4 раза в день. Аппетит обычно неустойчив и сильно зависит от психоэмоционального состояния. Поэтому Аюрведа не рекомендует им принимать пищу в строго определённое время, а есть лишь тогда, когда появится голод. Чаёк для Ваты включает специи: имбирь, кумин, шамбалу.

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

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

Мясо в Аюрведе подходит страдающим от худобы, воинам, тем, кто подвергается физическим нагрузкам. Если человек не нагружается физически, то регулярное потребление мяса будет умножать жир, а не плоть. Оно повышает скорость, а не выносливость, что не пойдёт на пользу тем, кто находится под влиянием Ваты. Люди Вата-типа лучше всего чувствуют себя на пище из различных продуктов, приготовленных в одной ёмкости за один раз: на супах, тушёных блюдах, запеканке из риса, овощей и мяса и т. п. В тушёных блюдах все ингредиенты — мясо, крупа, бобовые, овощи — теряют свои индивидуальные свойства и превращаются в единую субстанцию. Взятый отдельно, каждый продукт при переваривании требует от тела особого отношения.

Для этих людей благотворны релаксация и медитация.

Пища для Питта-конституции

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

Нуждается в:

- сухой, слегка утяжеляющей, прохладной пище;
- сладком, вяжущем, горьком вкусах;
- питании по графику, можно 4 раза в день;
- сладких фруктах, фруктах охлаждающего характера (арбуз, апельсины, ананас, яблоко, дыня, ягоды, виноград, бананы, гранат);
- зелёных овощах, авокадо и листовой зелени;
- практически всех зерновых, особенно в ячмене;
- бобовых (при хорошем огне пищеварения);
- всех орехах;
- прохладных маслах (гхи (ВПК), подсолнечное, оливковое, миндальное, кокосовое);
- всех несолёных молочных продуктах в малом объёме и не в холода;
- сладостях (охлаждают);
- прохладных специях (фенхель, кардамон, орегано, куркума, кориандр, кумин);
- охлаждающих напитках и соках (яблоко, гранат, виноград, овощные соки).

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

Людам с конституцией Питта следует принимать пищу в строго определённое время, так как они больше других зависят от суточных ритмов. Выработав для себя определённый режим питания, им следует строго его придерживаться. Пищеварительная сила у таких людей достаточно велика. Но если они пропустили время приёма пищи, у них обычно портится настроение. Людам с конституцией Питта достаточно принимать пищу 3 раза в день. В вечернее время им не

следует употреблять большого количества животных жиров и простых углеводов (сахар, пшеничные и кукурузные изделия, картофель, бананы), печень способна в это время синтезировать огромное количество холестерина. Симптомами дисбаланса Питты являются чрезмерный жар в теле, склонность к воспалительным реакциям, кожным заболеваниям, изжога, гастрит, язвенная болезнь желудка, чрезмерная потливость, повышенное чувство голода и жажды, агрессивность, раздражительность, понос, обильные менструации, сопровождающиеся чувством жжения.

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

Если Вата-типу следует особенно избегать кофеина и сахара, то людям Питта-типа – мяса, яиц, алкоголя и соли. Все эти вещества усиливают естественную агрессивность Питты и ее склонность к насилию над чужой волей. Зерно, фрукты и овощи охлаждают тепло Питты и должны составлять большую часть рациона для людей этого типа. Им особенно полезно вегетарианство. Каждому представителю чистого Питта-типа следует приложить немалые, но осознанные усилия, чтобы стать вегетарианцем, особенно если есть проблемы с печенью или был перенесён гепатит.

Пища для Капха-конституции

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

Нуждается в:

- лёгкой, сухой, тёплой пище небольших объёмов;
- острым, вяжущем и горьком вкусах;

- двух-трёхразовом питании (можно пропустить завтрак, ужин должен быть лёгким);
- горячем или тёплом питье (имбирный чай);
- сухофруктах;
- свежих овощах (капуста, редис, редька, болгарский перец, помидоры, свёкла) и овощных рагу;
- кашах (ячменная, пшённая (просо), кукурузная, овсяная, гречневая);
- всех бобовых;
- семечках и немасляных орехах;
- лёгких маслах (кукурузное, горчичное, подсолнечное);
- козьем молоке и молочной сыворотке;
- только курином мясе и индюшатине в небольшом объёме;
- всех специях, можно использовать много.

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

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

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

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

В целом людям этого типа следует ограничить общее количество съедаемой пищи.

Все эти соображения следует рассматривать лишь как самые общие указания. Тебе следует самостоятельно разобраться, какие правила особенно важны, а какими иной раз вполне можно и пренебречь.

Для наиболее часто встречающихся двойных типов конституции актуально питаться по сезонам согласно лидирующим дошам.

В большинстве случаев человек **Вата-Питта-типа** должен поздней осенью и зимой придерживаться питания, регулирующего Вату, а поздней весной и летом – регулирующей Питту. Поскольку острое усиливает и Вату, и Питту, а сладкое регулирует обе эти доши, таким людям следует особенно остерегаться острой пищи и гнева, которому она способствует, и кушать продукты сладкого вкуса.

Представителям **Питта-Капха-типа** следует с конца весны до начала осени выдерживать питание, регулирующее Питту, а с конца осени до начала весны – диету, регулирующую Капху. Этому типу наиболее полезны горький и вяжущий вкусы и связанные с ними готовность принимать перемены и недостаток уверенности, поскольку оба вкуса контролируют Питту и Капху. Кислое и солёное с их завистью и гедонизмом вдвойне опасны для данного типа, поскольку и то и другое усиливает как Питту, так и Капху.

Людям **Вата-Капха** летом и осенью следует сосредоточиться на регулировании Ваты, а зимой и весной – на регулировании Капхи. Поскольку и Вата, и Капха являются холодными и нуждаются в тепле, эти люди должны предпочитать горячие кислый, солёный и острый вкусы холодным: сладкому, горькому и вяжущему. Летом и осенью можно предпочитать кислое и солёное, но их следует уравнивать сладким вкусом. Зимой и весной можно предпочесть и острое, но уравнивать его горьким и вяжущим вкусами.

Внимательно читай эту главу. Аюрведа буквально лечит едой. Кушая надлежащие продукты питания, ты гармонизируешь своё пищеварение и тем самым буквально продлеваешь свою жизнь.

Кислый вкус – пробуждение ума. А я иду, гуляю по горам, и я ещё пройти смогу тарам-парам

Намастэ – приветствие, буквально «я вижу Бога в твоих глазах».

Хо – да.

Хойна – нет.

Данебат – спасибо.

Диди – сестра (обращение к молодым женщинам).

Баи – брат, братишка (пробовал так обращаться к мужчинам, но как-то на меня косились).

Пани – вода.

Пул – мост.

Нажик/Тада – близко/далеко.

Рамру – это прекрасно.

Роти – хлеб.

Курук – собака.

Краткий непальский словарь

Пишу, а на лице улыбка, хотя в лоджии дубарь такой, что металлическая ручка пальцы холодит (лоджии – это такие небольшие гостиницы вдоль горного маршрута в Непале). Улыбка на подгоревшей морде лица постоянная: от красот тибетских, от обилия солнца и неба, от пустоты в голове и отсутствия шума мыслей, от общения с международным, сумасшедшим (в хорошем смысле) людом (много встретил интересных персон, чего стоит японка одна с плюшевой свинкой на рюкзаке: она фотографирует её с горами, с собой, на фоне гор и показывает ей красивые виды ☺). Всё как-то правильно тут происходит и хорошо. Идёшь себе по треку, смотришь на грандиозные горы вокруг, пьёшь милки джсинджер ти (имбирный чай с молоком) в лоджиях по дороге, со всеми

здороваяешься, «намастэ-э-э-э-э-э-э-э-э-э» говоришь и реально иногда, да-да, иногда видишь Бога во встречных глазах...

Все треки в районе Аннапурны начинаются из города Покхара. Покхара очень туристическое место, все отели расположены преимущественно на берегу озера Фева. Из Катманду, столицы Непала, сюда можно добраться на автобусе приблизительно за 8 часов. С двумя перекусами местными вкусняшками по дороге. Отправившись рано утром, уже к 3 часам дня можно наслаждаться замечательным видом озера Фева, на берегу которого расположена Покхара. Над озером, на горе, стоит огромная Ступа Мира, построенная на деньги японского буддиста (всем рекомендую её посетить). День тратим на докупание вещей для похода. А на следующий день стартуем на музыкальном бусике к началу трека. Два часа народной песни на одной ноте несколько утомляет. ☺

Аннапурна-1 (8091 м) была первым восьмитысячником, на которую поднялся человек (в 1950 г.), но при этом по состоянию на 2008 год она остаётся самым «пустынным» из них – со 154 восхождениями на вершину, и самой опасной из всех восьмитысячников. Так что мы на Аннапурну решили не лезть. Жить так хочется, как каждому из нас. ☺ И прогуляться лишь к базовому лагерю Аннапурны. Эй-би-си его называют Annapurna Base Camp. Всего лишь 4130 м высота. Нам и снизу всё хорошо видно. ☺ Портеры несут наши тяжелые вещи, в результате все довольны: нам легче идти, а местные получают такие необходимые для них деньги. Мне здесь так спокойно и хорошо! Я иду и просто иду с небольшим рюкзаком. Без цели и спешки. Как хорошо, когда у тебя всё помещается в одном рюкзаке. Жизнь сразу становится проще и как-то понятнее.

Треккинг проходит на комфортных высотах, топаем по горными тропам глубоких ущелий, покрытых могучими рододендроновыми лесами и бамбуковыми зарослями. Вся тропа состоит из ступенек, вырубленных в камне. Так и идёшь вверх по ступенькам: вдох под левую ногу, выдох – под правую. Вдох-вы-ы-ыдох. Получается йогическое дыхание типа «капала бхати» на всех подъёмах. «Капала бхати» – это в переводе «светящийся череп». Вот и свечусь счастьем черепа изнутри. По пути, на деревьях, нередко можно встретить лангуров – обезьян, которые населяют здешние леса. Потрясающие виды открываются по мере приближения к высокогорной зоне –

сначала становится видна южная Аннапурна и гигантские склоны священной горы Мачапучри (Рыбий хвост). Гора реально похожа на рыбий хвост. Наш проводник Бинай сказал, что раньше местный народ почитал за священную гору Аннапурну, но из-за гибели многих людей на ней место поклонения перенесли к Мачапучре.

...Как хорошо, что среди рутинных дней и даже рутинных комфортных путешествий хватает силы воли и кислого вкуса внутри, дать себе «волшебный пендель» и полететь в дикие места, пожить в суровых некомфортных условиях, испытать себя физически, открыть в себе что-то новое! Среди потока одинаковых дней, дней сурка, когда с утра на работу, вечером домой, и так недели и месяцы, сливающиеся в одну ровную и вроде комфортную линию жизни, так иногда хорошо загрызть кислочего лимона, чтобы кислота брызгала во все стороны и окружающие начали сторониться огонька твоего «пробуждённого взгляда»! Кислый вкус, друзья мои, пробуждает ум, обостряет чувства, повышает силу и толкает на душевные и другие искания! Когда ум устал, очень важно «подкислить» свою жизнь, сменить вид деятельности, нагрузки, попутешествовать.

И вот мы достигаем конечной точки подъёма – базового лагеря Аннапурны. Коротко ужинаем и ложимся спать. Ночью мне не спится. Потому что в воздухе уже маловато кислорода, отекает носоглотка и к некоторым гражданским уже тихонько подкрадывается горная болезнь. Поэтому храпят все. А в связи с тем, что в лоджиях каменные только наружные стены, а внутри это фанерные перегородки, то слышен храп всех соседей. За стеной брутально храпит друг Серёга, рядом выводит рулады своим маленьким красивым носиком моя любимая. Поэтому не спится. Я накидываю свою супермембранную куртку и выхожу на улицу. И, несмотря на штамп этой фразы, у меня буквально захватывает дыхание от красоты: незнакомые звёзды мерцают на небе, достаточно полная луна магически подсвечивает гору напротив. Представь себе: четыре километра ледяной голубой стены прямо над тобой! Это так красиво, так необычно и так дёргает эмоционально, что я замираю и забываю о холоде, и лишь через какое-то время холод будит меня, и я бегу обратно в свою музыкальную комнату и залезаю в теплоту спальника. И понимаю. Что я опять счастлив...

Итак, **кислый вкус**. Как ты помнишь, **его образуют первоэлементы Земля и Огонь**. Поэтому он влажный, горячий, тяжёлый, маслянистый, увеличивает Питту и Капху, уменьшает Ватадошу. Анаболичен, то есть способствует росту тканей. Горячий по действию, холодный на ощупь.

Кислый вкус улучшает вкус пищи, стимулирует пищеварительный огонь, способствует увеличению веса тела, придаёт сил, стимулирует интеллект, укрепляет органы чувств, придаёт бодрость, уменьшает газообразование в кишечнике и вздутие живота, облегчает проглатывание пищи, увлажняет пищу и способствует её перевариванию, оказывает питательное действие в отношении всех тканевых элементов, за исключением репродуктивной ткани (**шукрадхату**).

Итак, этот вкус усиливает обмен веществ, стимулирует кровообращение (поэтому кислые плоды боярышника полезны для сердца), а также улучшает деятельность органов чувств и функций головного мозга. Кислый вкус является противоядием сладкому вкусу, снижает активность сладкого вкуса. Поэтому сладкие торты, пирожные, кексы благоприятно запивать напитком с кислым вкусом.

В то же время, если кислый вкус употребляется в избыточном количестве, то он даёт оскомину на зубах, повреждает их эмаль, вызывает жажду, раздражение слизистой оболочки глаз, усугубляет Питту и приводит к накоплению токсинов в крови. Он также ведёт к атрофическим изменениям мышц и снижает тонус тела, вызывая отёки у слабых людей, подвергшихся травмам и находящихся в стадии выздоровления. Благодаря присущему ему согревающему эффекту он способствует нагноению, изъязвлению ран и других повреждений.

Итак, в избытке кислый вкус токсичен для крови, вызывает изжогу, ощущение жжения в груди, сердце, мочевыводящей системе, способствует язвообразованию, возжигает телесный огонь, приводит к гневу, зависти, задерживает воду, увеличивает маслянистость волос, закупоривает потовые железы. Порождает вялость, потерю сил, кровотечения, головокружения, икоту, пожелтение кожи, кожные заболевания (экзема, псориаз, фурункулёз).

Мы должны хорошо знать врагов ума (гнев, зависть, жадность и др.) и как с ними бороться. Мы говорили об этом подробно в двух первых книгах цикла.

Кислый вкус пробуждает ум, даёт «волшебный пендель» для новых поездок и свершений. А также улучшает вкус пищи, стимулирует пищеварительный огонь, способствует увеличению веса тела, придаёт сил.

Причины возникновения большинства болезней

Пациенты, постоянно подавляющие потребности тела и испытывающие жажду и боли в животе, истощение и рвоту амой, должны быть отвергнуты. <...> Тот, кто стремится к благополучию здесь (в этой жизни) и в последующей жизни (в другом мире), должен преодолевать проявления алчности, зависти, ненависти, ревности и страсти и других пороков. Следует также властвовать над своими органами чувств.

«Аштанга-Хридайя» Вагбхата

Причина любой болезни – это нарушение баланса одной, двух или всех трёх дош – Ваты, Питты и Капхи. В нормальном состоянии, когда человек здоров, доши должны находиться в индивидуальном равновесии. Говорится, что в момент смерти все три доши выходят из равновесия. Когда какая-то доша сильно повышается, она имеет тенденцию угнетать две другие доши. Выходит, каждая доша может находиться в трёх состояниях: возбуждения, угнетения или равновесия. Любой выход из равновесия приводит к какому-либо заболеванию.

Существует большое разнообразие причин, которые могут вызвать дисбаланс дош и последующее заболевание. Однако вот какие основные две группы причин определил мудрец Атрея:

1-я группа – это подавление позывов, которые не следует контролировать (**шарирака вегас**).

2-я группа – это подавление позывов или действий, которые мы можем контролировать своим умом (**манасика вегас**).

Начнём сверху, с тех действий, которые мы можем контролировать.

Оскорбление разума – прагья-апарадха.

Проявляет себя, когда анартхи (враги ума) плотно входят в нашу жизнь. Это вожделение или привязка, гнев, жадность, иллюзии, страх, зависть и др. Когда мы критикуем, гневаемся, боимся чего-то, то это рано или поздно приводит к болезням. Потеря контроля над чувствами, умом и разумом выводят доши из равновесия, что запускает механизмы развития болезни. С точки зрения современной медицины любые длительные отрицательные эмоции вызывают стресс, а хронический стресс – это самая противная штука. Он вызывает спазм сосудов, нарушение питания тканей, истощение функций надпочечников и прочие неурядицы.

Неправильное использование органов чувств – асатмья индрийартха самйог.

В результате неправильного использования органов чувств возникает или возбуждение, или недостаток чувственной деятельности. Это вредит и уму, и телу, нарушая гармонию в организме. Поскольку мысли и чувства – это не только психические переживания, но и биохимические процессы, неправильное использование органов чувств может создавать дисбаланс в организме и вести к болезни.

Эта причина болезни делится на три группы:

1. Недостаточное использование:

- плохое освещение помещения;
- недосыпание;
- не слушать или не слышать;
- напряжение во время слушания тихих звуков;
- минимальное использование обоняния;
- недоедание, питание однообразными продуктами;
- минимальные тактильные ощущения (контакт с кожей).

2. Чрезмерное использование:

- смотреть на яркий свет;
- громкие звуки, громкая музыка;
- интенсивные запахи (источники раздражения);
- есть слишком много;
- работать слишком много.

3. Использование не по назначению:

- просмотр фильмов со сценами насилия;
- слушание сплетен, критики, сквернословие;
- ядовитые, вредные, грязные, оскверняющие запахи;
- употребление продуктов насилия, фастфуда, маргарина, пересоленной пищи и пр.;
- алкоголь, курение и наркотики;
- нечистоплотность.

Органы чувств снабжают нас жизненно важной информацией. Чувства вкуса, обоняния, осязания, зрения и слуха питают нас повседневным опытом, и мы можем исцеляться с помощью сенсорной терапии – лечения запахом, цветом, целительными звуками, массажем, а также вкусовым воздействием трав и пищи. Очень полезен горький вкус травяных отваров и настоек, но яркой Вате он не особо подходит, поэтому для Ватовских представителей необходимо «подсластить пилюлю» чем-нибудь сладеньким.

Чаще всего ко второй группе причин болезни относят банальное переедание, когда «заедаются» стрессы, отсутствие счастья, недовольство работой и личной жизнью. Когда хочется покушать что-то вкусненькое, а не просто поесть. Обжорство в компании «одноглазого монстра» (телевизора или монитора своего компа) – бич наших дней. В результате этого происходит накопление амы, возникает ожирение и множество болезней обмена веществ: сахарный диабет, атеросклероз, подагра и пр.

Пренебрежение силой времени – кала паринама.

Нужно учитывать естественные физические и психические преобразования, которые происходят с течением времени. Например, необходимо соблюдать режим сна, знать о правилах, как и что делать в течение дня, как и когда кушать в течение дня. Об этом мы подробнее поговорим в главе «Диначарья питания». А также учитывать сезонные изменения, этапы жизни, проблемы старения и т. д. А пока могу сказать, что я стал свидетелем массы случаев, когда после нормализации режима сна (с 22:00 до 6:00) у молодежи без медикаментов исчезала вегето-сосудистая дистония и нормализовался стул, а они годами этим страдали. И всего-то надо было лечь

спать вовремя.

Вторая большая группа причин заболеваний более прозаична, но не менее важна – это подавление естественных позывов организма.

У нас существует 13 позывов, которые не следует подавлять: газы, дефекация, мочеиспускание, жажда, голод, семяизвержение, отрыжка, зевота, чихание, слёзы, кашель, рвота, дыхание. Подавление естественных позывов ведёт к нарушению Вата-доши, что влечёт за собой заболевания нейроэндокринной системы.

Подавление газов влечёт за собой образование уплотнений в животе (**гулма**), обратную перистальтику ЖКТ (**удаварта**), включая гастроэзофагальный рефлюкс, когда идёт заброс кислого содержимого желудка в пищевод, боль в животе (**рук**), слабость (**клама**), нарушение движения Вата-доши, мочи и кала, ухудшение зрения и аппетита (**агни-вадха**), заболевания сердца (**хрудрога**). Я не призываю тебя к асоциальному поведению в общественных местах, но сдерживать газы не стоит.

Подавление дефекации вызывает судороги икроножных мышц (**пиндикодвешта**), выделения из носа (**пратишьья**), головную боль (**широрук**), отрыжку (**урдхвавая**), трещины ануса (**парикартика**), спазматические боли в области сердца и пищевода (**хрудяопарадха**) плюс упомянутые ранее заболевания (вызванные подавлением выхода газов). Поэтому старайся пораньше просыпаться и пить воду натошак, чтобы сходить по-большому до работы. А воспитательниц, которые запрещают детям какать в детском садике, надо сурово пресекать за это кощунство, ибо мы приобретаем многие привычки, включая физиологические, в раннем детстве.

Подавление потребности в мочеиспускании вызывает режущую боль во всём теле (**ангабханга**), развитие мочекаменной болезни (**анмари**), сильную боль в мочевом пузыре, пенисе (**мехра**), упомянутые ранее заболевания (вызванные подавлением выхода газов и испражнений). Перевозбуждение нижних центров спинного мозга вызывает венозный застой в нижнем этаже организма, нарушения почечного механизма регулирования артериального давления (ренин-ангиотензиновой системы).

От подавления отрыжки возникает потеря аппетита (**аручи**), дрожь (**компа**), чувство давления в области сердца и грудной клетки (**урас**), увеличение брюшной полости (**адхамана**), кашель (**раса**) и икота (**хидхма**).

Головная боль (**широрук**), ослабление органов восприятия (**индрия адаурбалья**), затруднённость движения шеи (**маньяастамбха**) и паралич лицевого нерва (**ардита**) – таковы последствия сдерживания чихания.

Сдерживание утоления жажды вызывает обезвоживание (**шоша**), ослабление тела (**ангасада**), глухоту (**бадхирья**), потерю сознания (**саммоха**), головокружение (**бхрама**) и болезни сердца (хрудрога). Поэтому Аюрведа рекомендует регулярное употребление воды маленькими глотками. Это способствует удалению шлаков из организма и является хорошей профилактикой не только мочекаменной болезни, артрозов и запоров, но и сердечно-сосудистых заболеваний. Однако в холодных странах нет необходимости выпивать более 2–2,5 литра в день, тем более офисным и другим работникам «сидячего труда».

Подавление чувства голода вызывает острую боль в теле (**ангабханга**), анорексию (**аручи**), слабость (**глани**), истощение (**кшарья**), боль в животе (**шула**) и головокружение (**бхрама**). После длительного лечебного или вынужденного голодания (более 5–7 дней) рекомендуется употреблять пищу с интервалом 3 часа в форме разбавленных пополам натуральных соков, жидких каш и супов-пюре. Не следует употреблять амогенные продукты (мясо, рыба, яйца, арахис, уксус, рафинированная пшеничная мука, сахар, дрожжи), пищу, богатую клетчаткой, молоко, сыр, сливочное масло и гхи, апельсины и консервированную пищу. После недельной монодиеты должно быть полноценное восстановление одну-две недели с постепенным вводом в рацион обычных продуктов питания.

Подавление потребности во сне становится причиной галлюцинаций (**моха**), чувства тяжести в голове и глазных яблоках, усталости (**апасья**), постоянной зевоты (**жрумбха**) и боли во всем теле (**агамарда**). Если человек не спит несколько дней, то ум и органы чувств получают перегрузку, что может привести к серьезным последствиям. Ночью надо спать! Днём можно спать только в жару Питтам и Ватам.

Подавление кашля вызывает его усиление, одышку (**сваса**), потерю аппетита (**аручи**), заболевания сердца (**хрудрога**), истощение (**шоша**) и икоту (**хидхма**).

Уплотнения в животе (**гулма**), болезни сердца (**хрудрога**) и галлюцинации (**моха**) – результат сдерживания одышки после напряжённой работы или любой физической нагрузки.

Сдерживание зевоты приводит к тем же болезням, что возникают от подавления чихания. Средством их лечения являются все те методы, что направлены на ослабление Ватадоши.

Насморк (**пинаса**), боль в глазах (**акширога**), голове (**широрук**) и заболевания сердца (**хрудрога**), нарушение движения в шейном отделе позвоночника (**маньяастамбха**), потеря аппетита (**аручи**), головокружение (**бхрама**) и вздутие живота (**гулма**) – всё это последствия сдерживания слез. Наилучшее лечение здесь – хороший сон, употребление вина (в меру) и улаживающие слух беседы.

Подавление позывов рвоты провоцирует повышение Питты, обострение герпеса (**висарпа**), высыпания на коже (**котха**), болезни кожи (**кустха**), болезни глаз (**акширога**), анемию (**пандурога**), лихорадку (**жвара**), а также кашель (**касса**), одышку (**сваса**), повышение кислотности (**хрулласа**), появление пигментных пятен на лице (**вьянга**) и отеки (**сваятху**). Подавление рвоты неизбежно приведёт к повышению Капхи, попаданию токсинов в печень и кровь, а затем, в случае недостаточной защитной работы систем детоксикации организма, распространится повсюду и может даже вызвать смерть.

Сдерживание семени вызывает его постоянное выделение, боли и венозный застой наружных половых органов (**сваятху**), лихорадку (**жвара**), дискомфорт в области сердца (**хрудьявьятха**), нарушение мочеиспускания (**мутрасанга**), резкую боль в теле (**ангабханга**), паховую или мошоночную грыжу (**врудхи**), камни в мочевом пузыре (**асмари**) и импотенцию (**шандата**). Тот, кто культивирует сексуальные желания в своём уме и накапливает семя, может приобрести заболевания мочеполовой системы.

Лечение всех подавлений позывов должно быть направлено на очищение (**шодхана**) от малы (отходов организма) в свойственное для данного метода очищения время и ликвидацию последствий от накопления малы в организме. Применяются пост (**ландхана**), пачана

(улучшение пищеварения), панчакарма (пять действий по очищению организма). Потом производятся восстанавливающая (**расаяна**) и стимулирующая (**ваджикарана**) терапия.

Итак, чтобы не болеть, нам необходимо правильно использовать свои органы чувств и соблюдать правильный образ мыслей, правильное питание и правильный распорядок дня.

Враги ума, переедание в компании «одноглазого монстра», причисление себя к роду «сов» губительны для здоровья. Следует прилагать все усилия для того, чтобы очистить себя от малы (отходов) в надлежащее для этого время и не подавлять естественные позывы.

Солёный вкус – целеустремлённость. Меняем цели и играем

Если вы хотите материального изобилия, помогите его приобрести другим. В действительности самый простой способ получить то, что вы хотите, – помочь другим получить то, что хотят они.

Дипак Чопра

Недосол на столе, пересол на спине.

Пословица

Две главные цели Аюрведы – это укрепление здоровья здоровых людей и лечение болезней больных людей. Состояние абсолютного здоровья необходимо человеку для претворения в жизнь четырёх жизненных целей. Это дхарма, артха, кама и мокша. **Дхарма** – это дело жизни, профессия, талант человека. Необходимо реализовать свой индивидуальный талант, иначе жизнь может быть прожита зря... **Артха** – это достижение материальных благ, куда ж без них, но главное – не увлекаться этим процессом. **Кама** – это чувственные удовольствия, вкусная еда, искусство, секс, конечно. Тут также всё следует делать «без фанатизма». И **мокша** – это освобождение от суеты и вечного бега, достижение контроля ума и освобождение от материальных оков на определённой стадии жизни.

А теперь мой солёный арабский, написанный ещё в 90-е стиш про каму, артху, ом (гармонию) и шанти (покой):

Несусь по узкой улочке,
Трень-брень велосипед,

В наручниках дувалов
Семь бед, один ответ.
Педали режут пятки,
Сверканье острых спиц,
Бегу я без оглядки
От плесени столиц.
Красавицы у окон,
Кровавых ртов магнит
И тайна пряных комнат
Меня войти манит.

В нуге арабских пений
Небесных сил накал.
Алкал я их, алкал я,
Ах, как я их алкал!
Солёный ветер свищет
И лижет мне лицо,
Я пролетаю звонко
Последнее кольцо!

Кристаллик на реснице
Дробит июньский свет.
Пока, холодный город,
Тепло песка, привет!
Разбить волну на части,
Зелёная вода.
И утюгами страсти
Остынут навсегда.
И плыть до горизонта,
Не думать ни о чём
И там достигнуть ШАНТИ
И раствориться в ОМ-М-М!

Солёный вкус как в избытке, так и в необходимом количестве касается больше материальных и чувственных наслаждений. Давай с тобой подумаем, как можно добиться материальных целей хорошо и правильно. Буду краток. Перечитай главу ещё один раз, если сразу не всё понятно. На тему достижения целей надо мне отдельную книгу написать.

Цель № 1 – материальные блага.

Всем хочется материальных благ. Всем надо кушать, где-то жить, носить какие-то тряпочки, желательно модные, кормить свою семью, дарить подарки самой красивой для тебя в мире женщине (самому привлекательному для тебя мужчине). То есть все хотят денег, которые на нынешнем этапе истории играют роль успешности и даже (!) меры ума. У некоторых деньги – это любовь, потому что только так они могут купить внимание, секс и хорошее отношение окружающих. Поэтому когда я задаю дурацкие вопросы (а я люблю задавать дурацкие вопросы) про цель в жизни и счастье всякое, то некоторые отвечают, что целью их жизни, более того, счастьем являются деньги/материальные блага, которые, опять же, измеряются той или иной суммой денег. Друзья, деньги очень важны, я не скрою. Но когда зарабатывание денег выходит на первый план, то это не даёт счастья, поверьте. Я сейчас, конечно, говорю банальные истины. Типа «не в деньгах счастье», «деньги – это инструмент, а не цель» и т. д. Но читай дальше.

Цель № 2 – избежать бедности.

Бедность не всегда встречается у людей с низкими доходами и не всегда отсутствует у внешне богатых. Нередко бывает, что внешне обеспеченный человек беден внутри, что проявляется в его мыслях, поступках, отношении к другим, к жизни в целом. Бедность – это ограниченность жизни. Это то, когда «хорошего в жизни мало, и на всех не хватит». Это извечная конкуренция, это скачка к карьерной цели по головам окружающих, это выживание в суровых условиях (хотя они могут быть вовсе не суровыми), это извечные разговоры о безработице, о том, что я уже старый/больной, а всем требуются только молодые/здоровые. Это проживание во вселенной дефицита, а не во вселенной изобилия. Это образ себя как недостойного, виновного

и ничтожного, поддерживаемый массовым сознанием, родителями, учителями, плохими друзьями, религией и актуальной этикой. И только лишь накопление и потребление, только выполнение правил Системы и приобретение того, что настойчиво сулят тебе в рекламе банки, производители прокладок и очередных айфонов (которые уже всё делают, только спинку не чешут), хоть на какое-то время могут сделать тебя счастливым. Вот такая, понимаешь, печалька.

А теперь БАЦ! Трансформируем цели!

Цель № 1 новая – играть в жизнь весело и осознанно.

Друзья, я не против хорошей машины, чудесного дома, дизайнерских тряпочек и до сих пор получаю удовольствие от красивых и разумно дорогих покупок. Но! Когда цель жизни – это *заработок жизни*, заработок денег *на* жизнь, на покупку каких-то временных кайфушек или складывание денег в тумбочку на чёрные времена (кто как любит), то это – неправильно. Как только ты воспримешь простые правила новой игры, то деньги потекут в твой карман, но не станут самоцелью. Почему игры? Да потому, что все мы играем в жизнь. Некоторые серьёзно играют, страдая от бедности, плача и стуча пятками себе в грудь: «Какой я несчастненький и бедненький». Или играют, важно надувая щеки, когда в кармане есть какая-то денежка. Все мы выбираем себе роли, принимаем те или иные ограничения и уничижительные правила игры. И к сожалению, далеко не весёлой игры.

Так вот: *не надо* серьёзно играть в жизнь, все глупости в жизни делаются с серьёзными лицами, не надо ограничивать себя и принимать в свою жизнь чужие ограничения, ограничения Системы. Почему бы тебе весело не поиграть в жизнь, как это было в детстве, и ты понимал, что ты всемогущий волшебник? Без самоограничений? И тем более сейчас, будучи взрослыми, мы можем играть на более высоком уровне. Мы знаем правила игры взрослой жизни и можем осознанно присоединить духовность в свою игру!

Мы можем играть не только весело, но и осознанно. Да, достигать целей, да, стремиться к материальным благам, быть разумными и взрослыми, отдавать часть себя Системе, но делать это не в ущерб себе и окружающим: не перепаживать, не убиваться на работе, не

подсигивать, не воровать, не делать покупку заветной квартиры (самолёта, брульянтов и шуб) сверхцелью, *а жить играючи, без излишней привязки к материальной цели, своей роли.* Цель жизни – в процессе, в игре каждый день, каждый час, в игре здесь и сейчас, а не в скачках к заветной морковке с потерей драгоценных ежедневных моментов счастья... Я, конечно, получу гонорар за эту книгу, и меня радует эта цель. ☺ Но я безмерно кайфую, когда пишу эту книгу. Если бы я не получал удовольствия от процесса, то «оно мне надо?», как говорят в Одессе. ☺ И очень классно, когда твоя работа становится хобби, а хобби – работой.

Цель № 2 новая – взять на себя ответственность за свою жизнь.

Страх бедности – это ограничение своего могущества. Это ограниченная любовь, война против себя, скрытое нежелание жить. Необходимо заполнить дырку страха жизни, страха своей силы и вечного оправдания внешними условиями (государство с его несовершенным политическим строем, коррумпированные чиновники, инфляция, начальник-самодур). Нет ничего такого! Оно, конечно, есть, но влияние *этого* настолько мало, что если отстранённо к этому относиться, то и не заметишь этого сурового влияния на свою жизнь.

А что *есть*? Есть только ты, любовь (Бог) и счастье творения своей жизни! Забей на страхи! Выключи новости! Иди к своей цели! Не устраивает начальник – меняй работу. Не нравится страна – уезжай из неё, а не стони, что всё плохо. Учись, работай над собой – и ты достигнешь всех своих целей. Скажи, наконец, самому себе, что ты всё сможешь! Главное – не сиди на попе прямо, делай что-нибудь для достижения своей *благой* цели и возьми ответственность за всё это на себя, а не ссылайся на внешние суровые псевдопричины. *Почему благой цели? Потому что, если ты, идя к своей цели, приносишь пользу людям, то добиться её будет гораздо проще.*

И не забывай делиться. Это важно. Десятину, благотворительность и подавание милостыни наши предки не зря придумали. Любой процесс жизни – это получение и отдавание. Если ты хочешь получать, то надо уметь отдавать. Без отдавания не может быть получения. Отдавание денег – это искусство. Аристотель писал: «Отдать деньги легко; это умеет каждый. Но решить, кому отдать деньги, и сколько, и когда, и для какой цели, и каким образом отдать их – это качество редкое,

достойное похвалы и благородное». При неправильном отдавании может возникнуть риск возвышения себя над окружающими, возникновения самолюбования самим собой, а с другой стороны – налипание на тебя бездельников и псевдодрузей. Помни, что отдавание должно быть искренним и радостным! Примером правильного отдавания служит старая восточная пословица: «Дай голодному рыбу – и ты накормишь его на один день. Дай ему удочку, научи его ловить рыбу – и ты накормишь его на всю жизнь».

Кстати, почему одни люди на берегу моря жизни становятся сытыми, а другие вечно остаются голодными? Да потому, что одни люди из раза в раз выбирают рыбу, а другие – удочку. И то и другое сейчас всем доступно. Этот выбор регулярно делаешь ты сам, а вовсе не кто-то другой за тебя. Включай мозг и выбирай в своей жизни удочку. Тогда и рыба будет каждый день. ☺

Но вернёмся к солёному вкусу. Да-да, если лизнуть солёненького, то появляется некая целеустремлённость. Он очень похож по действию на вяжущий и кислый вкусы, потому что тоже даёт человеку энергию для активности. Разница только в интенсивности. Солёный вкус даёт гораздо больше выносливости и сил. Кушать солёные продукты рекомендуется в дневное время. Но не переусердствуй. Особенно с утра. Во-первых, с утра должен преобладать сладкий вкус, и солёный может вызвать грусть, а во-вторых, если много «солонковать», то могут прийти враги ума: жадность и вожделение (жажда наслаждения).

Напоминаю, что **солёный вкус образуют Вода + Огонь**, поэтому его качества – горячий, тяжёлый, маслянистый, влажный. Он увеличивает Питту и Капху, уменьшает Вату.

Солёный вкус оказывает увлажняющее действие, контролирует Вата-дошу, разжигает пищеварительный огонь, придаёт вкус пище, оказывает лёгкое седативное и слабительное действие, снижает ригидность мышц, контрактуры и как бы подавляет все другие вкусы.

Солёный вкус стимулирует слюнообразование, разжижает Капху, очищает сосуды и энергетические каналы, смягчает все органы тела. В малых дозах солёный вкус способствует пищеварению и усиливает аппетит. Способствует росту тканей во всём организме и вызывает задержку в организме воды, действует как антисептик.

Избыток соли делает человека вялым, заторможенным, апатичным. Дело в том, что соль «связывает» воду в организме, поэтому обменные процессы протекают медленнее. Большое количество соли вызывает развитие гипертонии, поэтому если есть проблемы с гипертонией, то лучше отказаться от солёных продуктов. Если же имеет место гипотония, то, наоборот, можно чаще кушать солёные продукты. На ночь солёное лучше не есть, потому что активность, вызванная этим вкусом, долго не даст отправиться спать. Также при избыточном употреблении или при использовании с недостаточным количеством других вкусов солёный усугубляет Питту, приводит к застою крови, способствует возникновению жажды, обморочным состояниям и ощущению жжения, ведёт к атрофическим изменениям в мышцах.

В больших дозах солёный вызывает рвоту, способствует выпадению зубов, ухудшает работу органов чувств, усиливает образование морщин, поседение и выпадение волос. Он уничтожает эффект других вкусов, поэтому никогда не надо пересаливать пищу.

Когда солёный ветер в лицо, когда живёшь играя и приносишь пользу людям, достигая своей цели, то это так прекрасно!

Диначарья питания – дневной режим

Какой такой павлин-мавлин?
Не видишь, мы кушаем?!

Мультфильм «Приключения Мюнхгаузена»

Время – это энергия Бога, поэтому необходимо очень уважительно относиться к нему. Ритмичный распорядок дня приводит нас в гармонию с ритмами природы. Он помогает настроить биологические часы человека и устанавливает эффективный энергетический обмен между внешним миром и организмом. Он обеспечивает равновесие внешней и внутренней среды, повышает качество жизни и самооценку, порождает душевное спокойствие и счастье. Что касается режима дня, тут правила едины для всех дош. Если не вдаваться в подробности, то можно сказать следующее:

Просыпаться необходимо пораньше и спать ложиться пораньше.

Завтракать надо до 8:30 утра, обедать с 12:00 до 13:00.

Трудовую деятельность завершать в 17:00.

Ужинать с 18:00 до 19:00.

После 18:00 отдыхать и строить семейные взаимоотношения.

Есть такой термин – **брахма-мухурта**. Это истинное время для утреннего подъёма. «Мухурта» – это «48 минут», так вот, надо просыпаться за две мухурты до рассвета. Время восхода в твоём городе легко можно найти в Интернете. Это, конечно, трудно просыпаться в такую рань, я понимаю. Но начни хотя бы просыпаться на рассвете, и ты почувствуешь, как твоя жизнь меняется. И меняется в лучшую сторону. Постепенно пытайся просыпаться раньше и раньше и дойди до брахмамухурты. Именно в эти предрассветные часы душа и разум проявляют особую чуткость восприятия, так как это время благости (**Саттвы**). Также это время Вата-доши. Однако в тёмный зимний период, когда рассвет наступает поздно и организм требует

дополнительного отдыха, вполне допустимо перенести время пробуждения на более поздний час – просыпаться в 7–8 часов утра. Зимой важно отсыпаться для поддержания иммунитета.

Итак, утреннее время до 7:00 принадлежит Саттве. До 7:00 очень хороши духовные практики в твоей религиозной конфессии, обучение, прослушивание лекций, любимой музыки, утренние физические упражнения, йогическая «Сурья Намаскар» например. С санскрита «сурья намаскар» переводится как «приветствие солнца». В это утреннее время необходимо после приёма стакана нехолодной воды опорожнить кишечник, так как с 5 до 7 утра меридиан толстого кишечника максимально активен, а также сделать утреннее омовение и другие гигиенические процедуры.

Капхам с утра можно пить медовую водичку, особенно на смене сезонов, как, впрочем, Ватам и Питтам – им на смене сезонов это тоже будет полезно. Медовая вода дренирует желчь в печени. Капхам можно класть медную монетку в питьевую воду, Ватам и Питтам – серебряную. Зубы чистить вместе с очищением языка серебряной или медной ложечкой. Хорошо помассировать дёсны пастой трифалы на мёде. Капхам можно использовать «Трикату» на мёде. Очень хорошо справляется с санацией ротовой полости зубная паста «Рэд» радикально красного цвета, я лично только ею зубы и чищу всё прохладное время года. Касательно травяных зубных порошков, то тут чистить нельзя, всё-таки они обладают абразивными свойствами. Ими надо чистить зубы не чаще двух раз в неделю. После очищения рта можно пополоскать горло и рот кунжутным маслом, потом сплюнуть, не глотать. Процедура детоксицирует тело, улучшает голос и разглаживает носогубные складки. Эту процедуру можно выполнять регулярно, за исключением периодов заложенности носа.

Пища на завтрак должна иметь сладкий вкус – это фрукты, фреши из фруктов, творожок и другие молочные продукты, лёгкие каши из гречи или овса, в прохладное время года – более питательные каши и термически обработанный творог (сырники, запеканка). С кашами хорошо сочетаются сухофрукты и орехи. Для тех, у кого кожа сухая, сухофрукты предпочтительно заливать на 5 минут кипятком. Не забывай класть в каши гхи, это также дренирует желчь в печени. Если с утра на языке плотный налёт, то завтрак должен быть совсем лёгкий – это может быть чай или другой напиток. Утром никогда не

надо делать основной приём пищи и переедать. Отсутствие аппетита с утра говорит о нарушении обмена веществ. Не рекомендуется зимой есть бананы (охлаждающее действие) и кислые фрукты (цитрусовые). Желательно значительно уменьшить количество салатов из сырых овощей. А приготовленных овощей побольше. Молоко рекомендуется пить рано утром. Только в холода поаккуратнее. Специи, особенно шафран или куркума, хорошо дополняют молоко. Они улучшают состояние кожи и увеличивают продолжительность жизни. Деткам хорошо давать по утрам молоко с «Чаванпрашем». Кофе пить не следует, тем более натощак. И сейчас модно пить кофе без сахара, вроде это снижает его вредность. Это неверно. Кофе тонизирует, но не питает мозг. А питает его именно сладкий вкус, то есть если ты пьёшь кофе, то он должен быть сладким и желательно с молоком!

По поводу чистки зубов. Должно ли это быть после завтрака или до, решай сам. Классика, опять же, советует: если ты не чистишь зубы, то надо пожевать семена кумина или фенхеля после еды. В Аюрведе ничего не пишется о зубной нити, но я советую тебе применять её после приёма пищи, если под рукой нет палочки дерева ним. ☺ Ты видишь, сколько всего с утра надо сделать? А ты думаешь, для чего так рано вставать надо? ☺

С 8:00 наступает время страсти (Раджаса), или время Питты. Надо топать на работу или другим методом выполнять свою дхарму (трудовую деятельность). Это время длится до 17:00. Полдень – лучшее время для обеда. Перекусы хороши для Питта-доши и для Ваты, если она голодна. Голод, ты помнишь, – это лучший признак, что пора покушать. Перекусы должны быть не печенькой, а чем-то полезным. До приготовленной пищи обязательно кушать салатик, зимой – квашенья. Обед – основной приём пищи. Это обязательно суп и второе блюдо. Зимой обед лучше тёплый, сытный и питательный. Хороши супы. Для тех, у кого проблемы с пищеварением, супы рекомендуется есть ежедневно. При простудных заболеваниях не рекомендуется употреблять слизеобразующие продукты, такие как булki из муки высшего сорта, большое количество риса и кисломолочных продуктов, картофеля. Картошку правильно готовить с чёрным перцем, тмином и кориандром, а также с асафетидой или чесноком (уменьшают Вату и, соответственно, газообразование). Лучше запечённую в духовке. Свёкла и лавровый лист согревают тело

и улучшают пищеварение, поэтому борщ зимой очень полезен. Пища не должна увеличивать Вата-дошу: не подходят вяжущие продукты (незрелые хурма, банан, айва, гранат), рекомендуются ягоды, варенье (облепиховое, смородиновое, малиновое). Варенье можно готовить на меду, не варить, а растирать ягоды или фрукты с мёдом. Важно, чтобы пища была свежеприготовленной. Приготовленная пища, хранящаяся менее 3 часов, несет Саттву, 3–24 часа – Раджас, более 24 часов – Тамас.

В холодное и сырое время года хорошо с собой носить термос и в течение дня пить тёплую воду или имбирный напиток (1 чайная ложка свежего имбиря на литр кипятка). После любого приёма пищи полезно сделать сто шагов. Прогулка помогает пище перевариться. Но после еды не надо заниматься физическими упражнениями, сексом.

После обеда нежелательно спать или заниматься серьёзной умственной работой в течение как минимум 3 часов. В это время особенно активна Питта-доша, которая, как известно, ответственна за пищеварение. Если на улице днём очень жарко, то можно прикорнуть минут тридцать, но не больше. Дневной сон повышает Капху и вес соответственно.

После 17:00 следует идти домой, ужинать не поздно, общаться со своим семейством, заняться спортом или просто отдыхать, так как после 18:00 приходит время Тамаса, или Капхи, и не стоит совершать в это время трудовые подвиги. Отдыхать надо. Медитация, сосредоточение рекомендуются утром и вечером. После тренировки приёма пищи следует избегать. Спортивные упражнения, конечно, благоприятнее в первой половине дня. «Шавасана» полезна в любое время дня, особенно вечером (улучшает качество сна). Для тех, у кого нет физических нагрузок, днём или вечером хорошо прогуливаться 30–60 минут для улучшения кровообращения.

Ужин должен быть за 2–3 часа до сна, не позже 19:00. Это не основной приём пищи. Выбирать на ужин лучше лёгкие продукты, но не фрукты. Приём неприготовленных фруктов следует заканчивать к 17:00, особенно цитрусовых, которые раздражают слизистую и способствуют брожению, но запечённые яблоки – почему бы и нет. На ужин хороши запечённая тыква, кабачок, отварная свекла, небольшое количество запечённого картофеля или макарон из муки грубого помола, морковь, немного гречки, супа, салат. Салаты хорошо

заправлять кунжутным, льняным, горчичным, оливковым маслом. Два раза в месяц, на **экадаши** (одиннадцатый день после новолуния и полнолуния), рекомендуется проводить очистительные дни – полезно соблюдать пост или монодиету, при этом не напрягаться сильно, больше гулять. Зимой никогда не надо голодать на соке. Поститься на тёплой воде, имбирном чае.

Перед сном полезно промаслить уши, кисти и стопы. И спать лечь до 22:00. Если тебя не устраивает твоя дхарма и тебе не приносит удовлетворения твоя трудовая деятельность, то по приходе домой ты начинаешь искать удовольствие в бутылке, курении на балконе, поедании вредных вкусов, просмотре очередного американского постапокалипсиса, туповатых ток-шоу и криминальных сериалов, что ещё больше вгоняют ум и тело в Тамас. День прожит, а счастья нет, вот и тянет беспокойный ум получить удовольствие любым другим путём. И человек наедается на ночь под «Техасскую резню бензопилой – 5» и спать идёт за полночь. А гормон мелатонин, друзья, регулирующий суточные ритмы, так называемый «маленький дирижёр большого оркестра жизни», вырабатывается *в спящем состоянии и в тёмном помещении с 22:00 до 2:00 ночи*. А в состоянии бодрствования, соответственно, не вырабатывается или вырабатывается недостаточно. Отсюда и депрессия, и вегетососудистая дистония, и гипертония, и прочие болезни у так называемых «сов».

Вата должна регулярно принимать пищу. Без регулярного поступления пищи она начинает нервничать. Завтрак должен быть тёплым, полужидкого состояния, ни в коем случае не сухой и холодный (типа хлопьев с холодным молоком или холодный сок). Лучше всего подходят молочные каши с добавлением гхи. Полный обед лучше съесть в полдень (время Питты). Даже если еда не будет горячей или тёплой, в это время Вата хорошо переносит всё. Ужин лучше всего съесть до начала времени Капха – до 18:00, так как после этого идет влияние Капхи с её замедленным метаболизмом. Ужин должен быть тёплым и не очень сухим.

Питта может завтракать плотно, если только у неё нет никаких серьёзных желудочно-кишечных заболеваний. А у нормальной Питты агни высок, так что время Капхи (с 6 до 10 утра) ей не мешает. В период с 10 утра до 14:00 (время Питты) сама Питта должна съесть лёгкий, охлаждающий обед. Всё горячее, тяжёлое и жирное в это

время не подходит. Ужин может быть от 18 до 20 часов (время Капхи). В это время, более прохладное по энергетике, чем время Питты, Питта-человек может даже употреблять горячую, немного приправленную специями пищу, не боясь перегрева организма.

Капха. Её время утром с 6 до 10. В это время Капха проявляется и действует на окружение сильнее всего. Её действия – всё замедлять, и в первую очередь метаболизм. Вот почему Капхе можно пропускать завтрак, толку от него никакого не будет, всё останется лежать в желудке до лучших времён – времени Питты (с 10 утра до 14:00), когда Питта подбавит огня пищеварения. Так что Капхе лучше всего принять первую еду во время Питты, когда метаболизм усилен. Лёгкий ужин должен быть не позднее 18 часов (перед началом времени Капхи). Не забываем столь необходимые для Капхи острые специи, ранней весной – особенно.

Распорядок дня должен быть обязательно, это намного облегчает жизнь, позволяет держать всё под контролем и сохранять здоровье. Может, диначарья и не нужна в полном классическом объёме, но постарайся адаптировать её к своему образу жизни, максимально используя основные правила. Шри Чанакья-нити-шастра говорит: «Того, кто надевает грязную одежду, не чистит зубы, ест как обжора, говорит недоброжелательно и грязно выражается, а также видит сны после восхода солнца, богиня процветания Лакшми покидает».

Острый вкус – быть открытым. Смотрю в лица прохожих

Самое жестокое одиночество – это
одиночество сердца.

Пьер Буаст

...Острый вкус помогает выйти за пределы своей оболочки, своего узкого мирка. Он даёт экстравертность и ясность восприятия, поэтому я с утра решил поесть каши с остренькими специями. А потом выпил имбирного чая. Так как я опять один в чужом городе и на улице зима. Я вышел из гостиницы и иду по огромному проспекту очередного мегаполиса. Мимо течёт холодная масса лиц. Грязный снег лежит на обочинах. Я только прилетел в этот город. После месяца недумания в походе по лесам и горам. Я чист и относительно светел. Я смотрю на лица людей. Смотрю-смотрю, смотрю-смотрю и постепенно начинаю видеть людей. Сначала по привычке пытаюсь угадать лидирующие доши (профессиональная детонация). ☺ А потом что-то происходит в области сердца, и я тёплой волной сливаюсь с толпой, со всей улицей, а затем и со всем городом. Я читаю лица и вижу в каждом замысел Божий. Мне становится очень хорошо и комфортно этим зимним не особо красивым днем со всеми этими зимними и не особо красивыми людьми. Как-то нечаянно я знакомлюсь с девушкой прямо в книжном магазине, куда я зашёл погреться. Давненько не знакомился с девушками в общественных местах. ☺ И мы говорим с ней обо всяком-разном, находим общие точки соприкосновения, и даже общих знакомых (!), просто говорим, говорим... а потом прощаемся, и я бегу дальше, так как мороз крепчает и мне уже давно пора в тёплую пасть метро. Час пик уже закончен, в вагоне есть сидячие места, и я комфортно ухожу в себя между тёплых добрых боков моих соседей. На минутку. Задумавшись, я понимаю, что проехал свою станцию, но ощущения покоя и тихой открытой радости не покидают меня. Я здесь, я сейчас. Я сам по себе, но я открыт. Я со всеми, и все со мной. Всё хорошо, всё

правильно... Но опаздывать некрасиво, я выскакиваю, пересаживаюсь во встречный поезд и еду обратно к месту встречи на станцию X.

С точки зрения Аюрведы наше тело не имеет чётко очерченных границ и является открытой системой. Тело – это часть единого поля, и наше «я» выходит далеко за пределы, ограниченные материальной оболочкой. Твои мысли, представления, чувства, сны и стремления настолько же твое «я», как печень, сердце и кости скелета. Ты – часть всего окружающего, твоего дома, двора, города, страны, Земли и всего мирового космоса. Также все эти единицы измерения пространства являются частью тебя. Я – это всё, и всё – это я!

Счастье – это «часть я». Я – часть общества людей. Необходима *сопричастность*, и никуда нам не деться от этого. Я – часть общества людей талантливых и бесталанных, интересных и абсолютно серых, ярких и сливающихся с остальной толпой, умных и откровенно глупых. Хотя абсолютно бесталанных людей нет, каждый имеет свой талант! А люди недалёкие могут быть добрыми и прекрасными душой. В каждом из нас есть частица Божья. И она чудесна и неповторима. Главное – найти эту красоту в каждом человеке. Но для этого надо иметь чистое сознание и понимание *неразделённости* со всем миром. Иллюзия разделённости с окружающим миром – это только негатив. Разделяя мир, мы противопоставляем себя этому миру, отделяем себя от него. Чаще всего по сценарию «я – хороший, мир – плохой». Поэтому ждём от окружающего мира только плохого. Нас пугает неизвестность. Страх будущего пугает и может вызвать депрессию. Мы боимся заговорить с незнакомыми людьми, мы боимся принимать новые решения, мы делим окружающих на хороших и плохих. Мы делим, делим и делим. А мир, по сути своей, неделим. Лишь доверие (вера) и понимание целостности со всем окружающим может дать покой и счастье. Не забывай о своей целостности. И правильных целях. Достижение отдельных материальных благ (богатство, процветание, удача, исполнение желаний) – это лишь части целого, они неизмеримо меньше, это просьба о малом взамен большого, а значит, неизбежные конфликты и страдания по достижению какой-то малой отдельной цели. Единственно имеющей смысл целью есть осознание себя как целого с Богом (Творцом, Жизнью), своей *целостности*, есть всепоглощающее доверие к жизни, которое может привести тебя к малым целям такими путями, о которых ты и мечтать

не мог! Это осознание того, что есть лишь весёлая *игра*, есть только радость бесконечного *творения* и счастье всепоглощающей *любви* ко всему. Есть масса инструментов, книг и игр ума, приводящих к этому знанию целостности. Найди удобный для себя путь.

Острый вкус – это Огонь + Воздух, поэтому он горячий, лёгкий, сухой, резкий; оказывает очищающее действие на ротовую полость, инициирует пищеварительный огонь, очищает пищу, усиливает выделения из носа, вызывает слезотечение и придаёт чёткость нашему восприятию. Острый вкус усиливает кишечную перистальтику, хорош при ожирении, вздутии живота и избыточном накоплении воды в организме. Острый вкус поддерживает телесный огонь и воспламеняет огонь пищеварения, как спичка, поджигающая дрова. Острый вкус согревает и вызывает испарину, то есть он мгновенно вызывает расширение кровеносных сосудов от теплоты, и это тепло «пробивает» поры кожи, выводя через них токсины. Особенно благоприятен острый вкус во влажное, дождливое время года, так как он не позволяет жидкости накапливаться в сосудах и вовремя выводит её из тела. Острый вкус вызывает аппетит, способствует всасываемости полезных веществ, убивает кишечных паразитов, является противоядием при переедании сладкого, горького, кислого, вяжущего, солёного. Острый вкус обостряет Питту, регулирует Вату, если использовать его в небольших количествах, чтобы не «пересушить» Вату, и ослабляет увеличенную Капха-дошу. При накоплении Вата-доши используют пряности и специи с острым вкусом в малых количествах: чёрный перец, семена горчицы и даже красный перец помогают холодной Вата-доше, разогревают её, и к ней вновь возвращается движение. При скоплении слизи и застойных процессах острый вкус «сушит» организм, слегка послабляет и таким образом лечит Капха-болезни.

В избытке острый вкус делает кровь «горячей», возбуждает острые эмоции, такие как гнев, ненависть, ревность, бешенство. Эти жгучие эмоции могут быстро расстроить весь организм, потому что сильный огонь сушит влагу, сжигает воздух, губит печень. Позже наступает спад этой буйной энергии, на смену гневу приходят слабость, апатия, потеря сил и пустота в душе. В жизни мы также видим, что, какой бы силы и продолжительности ни был огонь, рано или поздно он теряет свои силы, ослабевает и, в конце концов, прекращает своё существование. После пожара картина всегда печальная: кругом всё

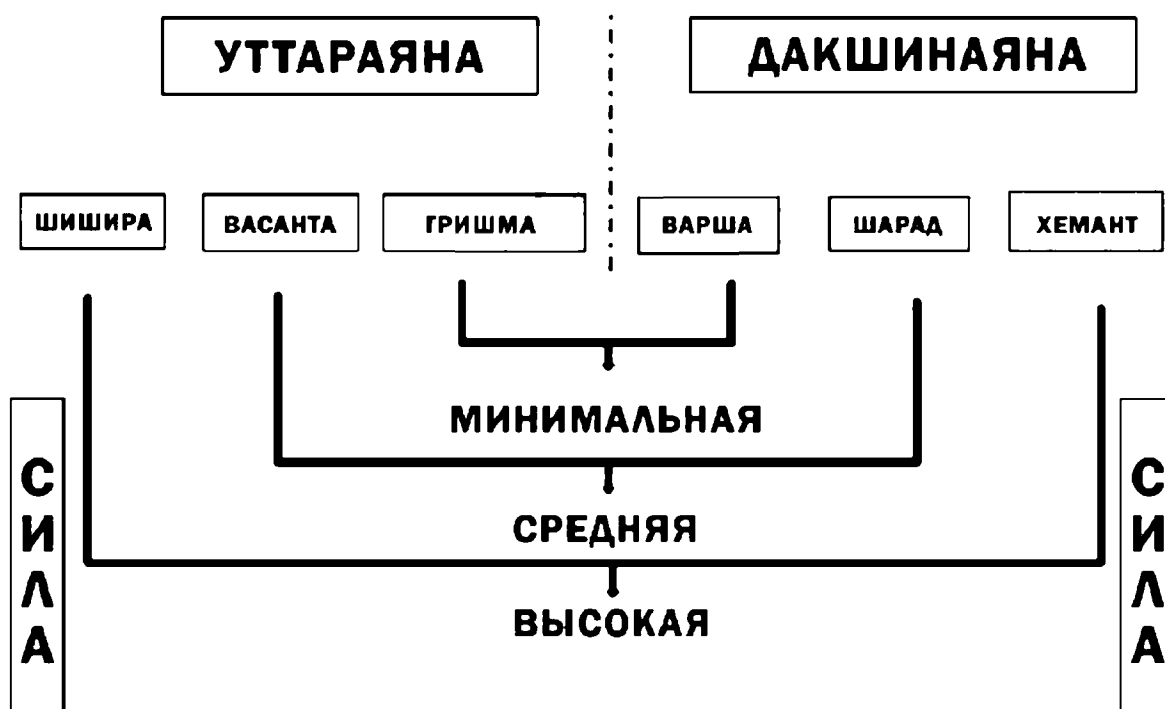
черно и пусто. В избыточном количестве острый вкус из-за своих жгучих, разъедающих свойств может приводить к пептическим язвам, кожным болезням, раннему облысению, воспалительным процессам. При неумеренном употреблении также губит репродуктивную ткань, приводит к половой слабости, вызывает жжение, удушье, обмороки. У Питты – диарею, тошноту и изжогу, у Ваты – головокружение, тремор, бессонницу и боли в мышцах ног.

Мой любимый острый вкус даёт возможность быть открытым, строить тёплые отношения с окружающим миром. Но если переборщить с огоньком, то резко и неприятно в твой круг общения могут запрыгнуть гнев, агрессия и не всегда праведная ярость.

Ритучарья питания – сезонный режим

Лучше плыть по волнам природы, чем бороться с ними.

Дипак Чопра



Касательно распределения дош по сезонам календарный год делится на три времени.

Январь – апрель – поздняя зима и ранняя весна – время Капхи.

Май – август – поздняя весна и лето – время Питты.

Сентябрь – декабрь – осень и ранняя зима – время Ваты.

Зная, что Капха «холодная и мокрая», а зима с ранней весной обладают такими же качествами, понятно, что в это время пища и питье должны быть согревающими и подсушивающими, особенно для Капхи, и в меньшей мере для Ваты и Питты.

В жаркое время – время Питты (горячей и влажной), конкретно для Питты должно быть всё охлаждающее (но не ледяное из

холодильника), а Капхе, и особенно Вате, – этот сезон хорошо подходит.

Во время холодной и сухой Ваты (осень + декабрь) при ветреной и холодной погоде Вату нужно аккуратно согревать специями, увлажнять (разными способами – мокрой парилкой, увлажнением воздуха в жилище) и промасливать. С наступлением прохладной погоды Питте будет очень даже комфортно, а Капхе необходимы движение, тепло и побольше горячих острых специй.

К концу каждого сезона при ненадлежащем питании в организме накапливаются Капха (конец зимы – начало весны), Питта (конец лета – начало осени), Вата (конец осени – начало зимы). Что и вылезает соответствующими каждой доше болячками: весной начинаются Капхические аллергии и сопливые потоки, осенью даёт о себе знать область, где горит Питтовский огонь пищеварения (желудок, тонкий кишечник), зимой начинаются простудные заболевания, Ватовская меланхолия, барахлят суставы и толстый кишечник. Для того чтобы этого не происходило, надо делать: см. верхние три абзаца. Всё. Глава закончена. ☺

Но ты же хочешь знать подробности, мой пытливый Читатель. Тогда читай дальше. ☺

Итак, более подробно Аюрведа разделяет год на шесть сезонов:

Варша – начало осени, август – сентябрь.

Шарад – осень, октябрь – ноябрь.

Хемант – зима, декабрь – январь.

Шишира – поздняя зима, февраль – март.

Васанта – весна, апрель – май.

Гришма – лето, июнь – июль.

Первые три сезона, с варши по хемант, наблюдается **дакшинааяна** (южное солнцестояние) – это время, придающее силы. Это происходит потому, что Луна становится сильнее, а Солнце – слабее, Земля начинает охлаждаться от агрессивного воздействия Солнца. А начиная с шиширы до гришмы наблюдается **уттараяна** (северное солнцестояние), или **аданакала**. Это время нарастания слабости, так как Солнце день за днём отнимает силы у людей (см. рис.). В период от южного солнцестояния до января становятся сильнее кислый, солёный и сладкий вкусы, в период от северного солнцестояния до июля – горький, вяжущий и острый вкусы.

Итак, каждый сезон по-своему влияет на баланс дош. Ритучарья – комплекс ежедневных процедур и, конечно, стиль питания, который рекомендуется выполнять, для того чтобы приспособиться к смене времён года. Несмотря на то что описанные в ритучарье времена не являются одинаковыми для всех широт, каждый может выработать свою собственную «ритучарью», основанную на климатических условиях места пребывания. Для средней полосы наиболее близка следующая трактовка.

Осень – с середины сентября до середины ноября (шарад).

Зима – с середины ноября до середины марта (хемант и шишира).

Весна – с середины марта до середины мая (васанта).

Лето – с середины мая до середины сентября (гришма и варша).

В этом случае важно ещё учитывать межсезонье. Межсезонье – первая неделя наступающего и последняя неделя уходящего времени года. Это время нужно использовать для того, чтобы настроить организм на предстоящие изменения. Ведь в такой период наше тело, а чаще всего и эмоциональная сфера, становятся крайне уязвимыми. Беречь себя, больше спать, избегать стрессов и сильных эмоций – вот каково веление момента. Китайцы говорят, что в любой период межсезонья надо укреплять селезёнку (поджелудочную железу).

Например, в **осеннее межсезонье**, перед зимой, необходимо очень бережно относиться к пищеварению. Пища должна быть тёплая, влажная (маслянистая) и необильная. Нельзя одеваться слишком тепло, чтобы организм «накопил» жар к последующим холодам. Необходимо снизить в пище горький, острый, вяжущий вкусы и молочные продукты в рационе. Из специй хороши кардамон и корица с пищей или питьём, из препаратов – «Чаванпраш». Если придерживаться этих правил, то зимний сезон можно миновать без обычных простудных болезней.

Но вернёмся к периоду варша. Во время **варши (август-сентябрь)**, когда тонкий кишечник и поджелудочная железа слабы из-за накопленной за лето Питты и Ваты, народ начинает наедаться фруктов «про запас». Это же сезон урожая! И органические кислоты вызывают гастриты и дуодениты на фоне нормальной кислотности. Друзья! Нельзя наесться витаминов про запас! Не передайте фруктов в этот период! Вопрос не в том, сколько мы съели, а в том, сколько усвоили. Плюс должны быть применены все меры для повышения

пищеварительной силы. Если в организме есть признаки накопления амы, то хорошо провести очистительную терапию с нормализацией стула. После очистительной терапии пациенту необходимо назначить клизму с отварами. Он должен употреблять цельнозерновые крупы для приготовления блюд, суп из маша, сыворотку. В пасмурные дни еда должна быть кислой, солёной и жирной, сухой, смешанной с мёдом и легко перевариваемой. Из препаратов применяются «Махасударшан», «Алтоцид», «Авипатикар», «Центурион», «Берберис», «Цзянь пи вань».

Осенью (шарад) снижается Питта, накапливается не только Капха, но и Вата, так как сухой холод и накопленная Капха блокируют каналы, по которым перемещается Вата, которая, как ты помнишь, всё движет в организме. Слабы меридианы толстого кишечника и лёгких. А тут ещё топить начинают, сухой воздух в помещениях ещё больше вводит Вату в дисбаланс. Отсюда и простуды. Поэтому необходимо увлажнять воздух в помещениях (ставить сосуды с водой в каждой комнате, в тех местах, где их никто не перевернёт). Для ослабления иссушающего влияния Ваты и поддержания смазывающих свойств организма Аюрведа рекомендует внутреннее и наружное промасливание соответственно гхи и кунжутным маслом. Важно потреблять больше жидкости для поддержания нормального влагосодержания тканей. В это время острые специи приемлемы лишь в малом объёме. Полезно есть супы и жидкие каши. Пища должна быть не тяжёлой, но сладкой, горячей, вязущей, достаточно жирной и немного острой. Из специй и трав хороши чёрный перец, чеснок, асафетида, девясил, из препаратов – «Тикта гхрита», «Ашта чурна», «Чаванпраш», «Ши цюань да бу вань», «Кордицепс». При накоплении амы показано провести панчакарму в полном объёме, если организм силен, а болезнь слаба. Хорошо гулять по вечерам, «наслаждаясь серебристым, ослепительно-белым лунным светом», но беречься от ветра и сквозняков. С приходом осени, в ветреную, прохладную погоду, людям с непостоянным стулом рекомендуется ставить масляные микроклизмы. Клизма с кунжутным маслом (до 50 мл) через час после основного приёма пищи – простая безвредная процедура. Большинство людей могут провести ее самостоятельно. Правда, она противопоказана при геморрое и яркой Капхе. Так как толстый кишечник даёт сброс на кожу, осенью, по необходимости, назначаются

кожные препараты «Ним», «Ракта викар нашак», «Панча тикта», «Арогья вартхини» и другие.

Зимой (хемант и шишира) в организме накапливается Капха. Поэтому необходимо ограничить молочные продукты, особенно холодные, во второй половине дня. В первой половине дня можно обработанные термически молочные продукты (незажаренные сырники, запеканка, панир и пр.). Зимой достаточно высок агни пищеварения, поэтому кушаем хорошо, обязательно завтракаем кашами, и еда должна быть питательной, достаточно кислой (квашенья), сладкой, солёной и острой. Даже можно набрать пару килограммов, особенно Ватам. Зимой надо больше двигаться, заниматься спортом, но без фанатизма, дозированно. Не забываем спать ложиться пораньше. Можно посещать баню согласно типу конституции, но обязательно восполнять полезные вещества питьём узваров с курагой, инжиром, финиками, изюмом. Узвар – это когда кипятком залил фрукты и зимой часик настоял в термосе, а летом хорошо подержать прозрачный сосуд на подоконнике, на солнышке. Из специй хороши корица, чёрный перец и имбирь (аккуратно).

Кроме заболеваний дыхательной системы, ставших уже как бы сами собой разумеющимися, зимой можно ждать не только обострения, но и возникновения заболеваний мочевыводящих путей (циститы, пиелонефриты), опорно-двигательного аппарата (артриты, артрозы по Вата- и Капха-типу). Поэтому назначаются дыхательный тоник «Ситопалади», почечные препараты «Цистон», «Чандрапрабха вати», «Шива гутика», «Гуй фу ди хуан вань» и суставной продукт «Йогорадж гуггул». Также могут возникать проблемы с пищеварительным трактом, не говоря уже о проблемах психоэмоциональной сферы: угнетённых состояниях, «сезонной» депрессии.

Первое, что необходимо, – это увеличить в своём рационе количество животных жиров. Оптимальный вариант – топлёное масло (гхи). Зимой жир является самым выгодным для организма источником энергии. Кроме внутреннего промасливания, людям с преобладающим принципом Вата на пользу будет промасливание внешнее – масляные массажи, как локальные, так и общие. Повышенная теплопродукция зимой – достаточно серьёзная дополнительная нагрузка на организм, и

для того, чтобы дать ему время восстанавливаться и восполнять силы, стоит спать чуть подольше, чем в тёплое время года.

И мой совет во все времена года: проходить пешком не менее 10 000 шагов в день! А если на улице выюга, то необходимо вспотеть любым доступным для тебя методом, будь то фитнес, баня или секс. И наконец, психоэмоциональная составляющая здоровья: достаточно трудно быть весёлым и радостным, когда день за днём над головой вместо яркого солнышка висит небо серого цвета, светлеющее всего на несколько часов в день... От этого есть только одно средство: носи одежду ярких, тёплых цветов, танцуй с партнёром или просто танцуй по кухне, когда готовишь кушать, смейся и дари окружающим радость, тепло и свет, которых нам всем так не хватает зимой. Из адаптогенов применяем «Чаванпраш», «Трикату», «Оджасан», «Линьчжи», «Кордицепс», «Юй пин фэн», настойки эхинацеи, элеутерококка, левзеи, пчелиного подмора и другие продукты пчеловодства. Мне, как мужчине, очень нравится фраза из древнего источника: «Любящие молодые девушки, с полными бёдрами и грудью, тёплые и страстные, окуливающие тело шафраном, отводят зимой от холода».

Так как **весной (васанта)** начинает таять снег и начинает «таять» Капха, у худой Ваты, не набравшей веса за зиму, может «потечь крыша». Недаром вспышки психических болезней бывают именно весной. Если накопленная Капха токсична, то таяние амы весной вызывает новые вспышки простуд и весенних аллергий. Чтобы этого не случилось, надо с конца февраля начать проводить очистительные процедуры: панчакарма, домашняя абхьянга или сухой массаж плюс ограничения в тяжёлой еде, так как агни весной снижен. С конца февраля хорошо посещать хамам, а Капхам можно и финскую сауну. Питтам париться осторожно, хороши могут быть такие паровые бани, когда сам сидишь в бочке, где циркулирует пар с травами, а голова наружу, или хамам. Можно просто принимать горячие ванны через день. Вода в ванне должна быть по уровень сердца.

Весной в рацион должно входить больше лёгкой, горькой, кисловатой и острой пищи. В это время людям всех конституций показана диета, уменьшающая Капху. Обладатели конституции Капха могут дополнительно провести несколько однодневных голодовок. Людям с конституцией Питта разрешается разгрузочный день на воде, если агни не сильно высок. И Питтам, и особенно Капхам хорошо

соблюдать Великий пост. Люди с конституцией Вата не должны голодать. Хороши монодиеты на кашах: жидких пшёнке или гречке с гхи. Если Вата сильно выражена в конституции человека, то соблюдение постов под большим вопросом. Возможны какие-то частичные варианты, и обязательно нужно контролировать количество белка в рационе. Ярким Ватам во время постов не показано сухоедение (пища без масла). С конца марта можно поделать внутреннее промасливание (питьё гхи или других масел внутрь согласно типу конституции и существующим болезням) для укрепления антиоксидантных систем организма, которые всегда страдают летом, в жару. Но так как, с точки зрения ТКМ, весной также слаба печень, аккуратно это делать при Питте в дисбалансе. Хорошо по утрам поделать **насыю** (промывание носа масляными или водными растворами). Весной легче всего отходят слизистые выделения. Для облегчения этого следует по утрам полоскать горло соевым раствором (эту процедуру называют **гандуш**). После этого нужно принять тёплый душ, который расширит шроты и поможет изгнать избыток Капхи. Весной появляется большое количество дыхательных аллергенов. Чтобы защитить себя от них и ослабить их действие, смажь внутреннюю поверхность ноздрей маслом гхи. При выраженном избытке Капхи рекомендуется панчакарма с акцентом на вамане. Из адаптогенов хороши шафран (сафлор), куркума, одуванчик, «Сита», «Чаванпраш» (только в холодные дни), масляные экстракты расторопши, амаранта, виноградной косточки. И другие растения, дренирующие печень и желчный пузырь, в препаратах «Ливомар», «Лив.52», «Ху гань пян» и т. д.

Летом (гришма) рекомендуется питание, направленное на уменьшение Питты, так как Капха уменьшается, а Питта и Вата растут. Для такого питания характерно большое количество жидкости, сладкий вкус, сочная, не горячая, минимально тяжёлая пища. Ограничить кислый, солёный и острый вкусы. Здесь мы снова сталкиваемся с парадоксом: агни уменьшается при возрастании Питты. По этому поводу Чарака говорит, что, даже если в огонь вылить не холодную, а кипящую воду, он всё равно погаснет. Поэтому в жаркое время года перед нами стоит сложная задача: стимулировать агни, не усиливая Питту. Проще говоря, нужно соблюдать режим питания, который уменьшает Питту, но пища должна быть максимально лёгкой

и ощелачивающей (зелень, фрукты, овощи, творожок с утра от знакомой коровы). Пить виноградный сок, напитки с мятой, кефир с водой (1:1) и щепоткой специи зира. Уменьшаем физическую нагрузку, так как человек летом слаб. Хорошо отдыхать в тени, в лесу, у водоемов. Ограничить частоту секса, хороши омовения два раза в день, внешнее промасливание кокосовым маслом. Из сезонных растений очень даже хороши мята, мелисса, мускатный орех, майская крапива, фенхель, кориандр, зира (смесь специй «Сита»), сок алоэ. Для лета также актуально беречь свою сердечно-сосудистую систему (брами, пустырник, арджуна) и не перегреваться на солнце, особенно ярким Питтам. При сильном дисбалансе Вата-Питта (пустота инь) с приливами жара можно использовать китайские «Чжи бай» и «Лю вэй ди хуан вань». Охлаждают также «Махасударшан», «Авипатикар». Одевайся легко, желательно в светлую одежду. Днём отдыхай, чтобы увеличить Капху. Даже можно немного поспать в дневную жару. Если есть симптомы избытка Ваты, Аюрведа рекомендует панчакарму с акцентом на клизмах.

Отдельно хотел бы описать правильное сезонное питьё.

Февраль – март. В конце зимы на убывающей Луне (2 недели) необходимо пропить медовую воду, которая готовится следующим образом: взять чайную ложку мёда, вечером перед сном растворить его в стакане (200 мл) чистой воды и оставить около своей постели. В чашку с водой можно добавить серебряное украшение или монетку для Вата-типа, серебро или золото для Питта-типа людей, золото или медь для Капх. Медовая вода расслабляет желчевыводящие протоки, включая внутрипечёночные, что позволяет выводить застоявшуюся в печени желчь. На растущей Луне (2 недели) каждого из переходных периодов необходимо принимать иммуномодулирующие препараты (общеукрепляющего и гармонизирующего действия) для поддержки иммунной системы и общих защитных сил организма, такие как «Кордицепс», «Чаванпраш», «Шива гутика» и пр.

Май – июнь. В нашем климатическом поясе солнечная активность начинает расти в конце февраля, но март и чаще всего апрель у нас остаются холодными, что сдерживает проявления огня в нашем теле. В мае приходит тепло и отмечается максимальный уровень солнечной активности, оба воздействия, суммируясь, усиливают обмен веществ в организме, приводя к некоторому окислению внутренних сред тела.

Это чревато для организма обострениями хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта и усилением воспалительных реакций. Для устранения избыточной кислотности в организме можно сделать следующее: взять 100 мл хорошо подогретого молока и 1 чайную ложку касторового масла, хорошенько взбить эту смесь до однородной массы и выпить за 30–40 минут до сна. Если человек плохо переносит молоко, то можно с той же целью использовать семена льна. Семена льна (1 столовую ложку) слегка раздробить, залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, взбить, но не отцеживать. Выпить за 40–50 минут до сна.

Кроме того, весной, в период с **апреля по июнь**, желательно 2 месяца подряд попить лёгкий настой весенней крапивы. Крапиву лучше нарезать в канун полнолуния, поэтому если апрельское полнолуние приходится на начало месяца или весна запаздывает, то настой мы будем пить в мае и в июне. Нарезанную в чистом месте крапиву следует положить в морозильную камеру. Затем каждое утро 1 столовую ложку мелко посечённой крапивы заливать 1 стаканом кипятка, настаивать 3–5 минут, отцедить и выпить в течение дня в 1–2 приёма. Традиционно считается, что крапива «чистит кровь», а кроме того, она содержит высокий уровень витамина Е, аскорбиновой кислоты и богатейший спектр микроэлементов, которые очень нужны нам весной.

Август – сентябрь. В конце лета необходимо проводить все три лёгкие очищающие процедуры: утром натощак пить медовую воду, в течение дня – дегазированную минеральную воду и перед сном молоко с касторовым маслом или семена льна. Такая комплексность объясняется сменой не только времени года, но и шестимесячного цикла.

Ноябрь – декабрь. В конце осени очистительные процедуры состоят из медовой и ячменной воды. Ячменная вода готовится следующим образом: 1 столовую ложку необрушенных цельных зёрен ячменя залить 500–700 мл кипятка, настоять ночь под крышкой. Использовать настой как обычное питьё в течение дня безотносительно еды.

Вата-доша доминирует, как правило, в периоды ветреной, холодной и сухой погоды, Питта-доша царствует во время жаркого влажного лета, Капхе соответствует влажная и холодная

погода зимы. Накопление дош, вызванное холодным временем года, следует удалять в течение весны. Летнее накопление дош удалять во время ранней осени. Дисбаланс дош, вызванный их накоплением ранней осенью, удалять поздней осенью. Поступая так, люди не становятся жертвами болезней, порождённых временами года.

Горький вкус – стремление к лучшему. Я хочу пятёрку

Рыба ищет, где глубже, а человек – где лучше.

Пословица

Горький вкус связан с неудовлетворённостью, порождает желание перемен. Небольшая горечь вызывает стремление к лучшему. К бегу вверх по эскалатору жизни. Но к «горьким эмоциям» принадлежат все виды разочарований и несчастий, поэтому злоупотребление горьким вкусом может буквально возбуждать *горестные эмоции*. Так что утренний чай должен быть горьковат, но не горек. Горький вкус на завтрак – показатель того, что человек боится трудностей. Продукты с горьким вкусом, регулярно употребляемые в утреннее время (обычно это чёрный несладкий кофе или крепкий чай), могут привести к тому, что даже незначительная проблема будет вызывать панику.

Неудовлетворённость настоящим положением – это нормально. Лично мне не нравится пословица «От добра добра не ищут». Мне всегда хочется лучше, чем «добра». Чтобы лучше, но не особо напрягаясь. Вы хотите четвёрку или пятёрку? Конечно пятёрку! Хотя кому-то и тройка покатит. Но меня это не устраивает, звоняйтэ. Я хочу пятёрку. И общество не должно сглаживать индивидуальные особенности и порывы человека, а, наоборот, ценить каждую инициативу, каждое индивидуальное проявление его личности. Так как каждый является своим личным творцом и освободителем самого себя «от врагов ума и оков невежества». Гуру всех конфессий и направлений утверждают, что только *знание* является единственной возможностью освобождения от невежества, которое считается самым тяжёлым преступлением. В буддизме жёстко осуждаются невежество и нерадивость: «Глупец, невежда – наибольшие враги самим себе, ибо они совершают злые поступки, приносящие горькие плоды». Поэтому главное стремление к лучшему очень чётко выразил Ленин, наш советский гуру в течение 60 лет. Он сказал: «Учиться, учиться и ещё раз учиться!» Я люблю этого, может быть, не совсем хорошего

человека. Особенно книжки детские про него, которые мне читала любимая сестра. А ещё в начальных классах нам на тетради клеили звёздочки с его детским лицом херувима, когда в этой тетради было много пятёрок. Это называлось «Ленинская тетрадь». И вот тебе ещё мой стиш про Ленина и мои детские психотравмы. ☺

Ленин лучше всех и сильнее,
на задворках мозгов шевелится,
мне в пример его ставили в детстве,
и мне до сих пор в это верится.
Потом, конечно, перестройки газетки:
немецкий шпион он, садист-импотентище,
но носил его лик я на сердце.
Говорите, Фома я неверующий?
Может, просто их было двое?
Один плохой, один хороший,
хороший пытался народ ублажить,
а плохой – сапогом по роже,
и плохой всегда побеждал хорошего.
Доброта, она всегда слабее,
и делал всё он по-своему,
чтоб хорошему было больнее,
зато хороший попал в книжки,
я ими в детстве зачитывался,
но плохой вылезал в реалии
и кровью по людям расписывался.
Хороший был богатырь двухметровый,
всех слов прекрасных для него мало,
а плохой был маленький, лысый
и врождённосифилисный,
и изо рта у него воняло.

Я смотрю на ч/б фотокарточку,
я на ней пионер кровегалстучный,
глаза светятся радостью жадною,

а в подкорке горит красно солнышко.

Слышишь, веют над страной
ветры яростных атак?
И Ленин такой молодой,
и юный Октябрь впереди!

Кстати, Ленин был яркой Питтой, в пожилом возрасте – Питта-Вата. Но вернёмся к учёбе как к стремлению к лучшему. Кастанеда сказал об учёбе: «Тебя должно бросать в дрожь не от этой мысли, а от того, что впереди у тебя нет ничего, кроме рутинного повторения одних и тех же действий в течение всей жизни. Представь человека, который из года в год выращивает зерно, и так до тех пор, пока силы не покидают его и он не падает, подобно старому облезлому псу. Все его мысли и чувства, всё, что в нем есть самого лучшего, принесено в жертву одному – добыче еды, производству пропитания. Бессмысленная жертва, пустая трата времени – жить, чтобы питаться, и питаться ради жизни, и снова жить, чтобы питаться, и так – до самой смерти. Развлечения, придуманные людьми, как бы они при этом ни изощрялись, – всего лишь жалкие потуги забытья, не выходя за пределы порочного круга, – питаться, чтобы жить, и жить, чтобы питаться... Как по мне, то не может быть страшнее потери. *Мы – люди, и наша судьба, наше предназначение – учиться ради открытия всё новых и новых непостижимых миров*».

А вот ещё Харуки Мураками очень хорошо сказал про учёбу: «Когда учишься, стареть не так мучительно». Конечно, учиться надо не бестолково, а составив какой-то жизненный план. Учиться не для самого процесса учёбы (есть такие вечные посетители семинаров и курсов), а чтобы твои знания использовались в обычной жизни. Чтобы учёба приносила тебе не только моральное, но и материальное удовлетворение. Чтобы твои знания были полезны окружающим людям, а не только тебе. Я лично стараюсь учиться всю жизнь. ☺

Но что я всё про учёбу, многие хотят стать лучше в других областях. И никого в этом не осуждаю. Кто-то накачивает мышцы, кто-то губы, кто-то своё эго, кто-то свой шкаф с одеждой, кто-то сейф. Каждый

стремится к своему совершенству. Хотя нет. Осуждаю. ☺ Дмитрий Емец говорит: «Первый минимальный шаг к совершенству – это перестать гадить!!! Упавшего не пнуть, на провинившегося не плюнуть, сплетню дальше не передать – и то поступок. Всё, что далее, – высший пилотаж. Вы же пытаетесь перескочить на пилотаж, продолжая по-мелкому гадить. Такого не бывает». И я с ним согласен. Очень сейчас много просветлённых появилось. Говорят хорошо и правильно. А присмотришься – не-е-е-ет, гадят потихоньку. На коллег по цеху, родственников своих, инодумцев и иноверцев. Зато высший пилотаж выпендрёжа очень у них красивый. Ладно, какая-то глава у меня не про умеренно горький вкус получается, а больше про острый, который гневный. Да, каждый стремится к своему совершенству. У каждого свой путь и своё «лучшее». А совершенства-то и нет в этом мире! Если подумать, всегда найдётся какой-то изъян и трещинка в идеальной картинке. Так что стремись к лучшему, но будь свободен при этом. Позволь себе грустить, злиться, сомневаться, быть виноватым, ошибаться, в конце концов. *На самом деле важно просто не потерять желание получить свою заветную пятёрку.*

А мы с тобой переходим к качествам и проявлениям **горького вкуса** на уровне тела. **Его составляют первоэлементы Воздух и Эфир.** Поэтому качества горького: холодный, сухой, резкий, грубый. Горький вкус, хотя он и неприятен сам по себе, восстанавливает чувство вкуса. Он обладает детоксицирующим, антибактериальным, противомикробным, антигельминтным действием, помогает бороться с обмороком, ощущением жжения, зуда, лихорадкой, воспалительными заболеваниями кожи и снижает жажду.

Горький вкус придаёт тонус коже и мускулатуре, стимулирует пищеварительный огонь, увеличивая переваривание токсинов, очищает грудное молоко, помогает в борьбе с ожирением и удаляет токсины, накопившиеся в жировой ткани, в костном мозге, лимфе, поте, моче. Он очищает кровь и все ткани, а также препятствует развитию опухолей. Это самый лечебный вкус.

Увеличивает также процессы расщепления в теле, увеличивает Вату, уравнивает Капха- и Питта-доши. Лёгкая горчинка придаёт лёгкость пище, способствует её усвоению и всасываемости, освежает в жару, охлаждает гнев.

В избытке – нарушает кровоток, снижает физическую силу и ослабляет организм в целом, вызывает головокружения, приводит к тревоге, страху, беспокойству, к истощению, сухости кожи и слизистых оболочек, ослаблению костного мозга. Так что горький вкус при чрезмерном употреблении истощает ткани и вызывает Вата-нарушения. Поэтому, несмотря на всю его целебность, я рекомендую очень осторожно класть травы с горьким вкусом в травяные сборы.

Не путай острый и горький вкусы. Острый – согревает, горький – охлаждает. Поэтому горький так хорош при лихорадке и воспалении. При умеренном употреблении вызывает чувство неудовлетворённости и стремление к лучшему, в избытке приносит разочарование и горе.

Качества продуктов питания и напитков

Люблю я макароны, хоть говорят, они
меня погубят!

Песня Эмиля Горовца

Аннасварупа виджнянья адхайя, или природа продуктов питания, даёт чёткие понятия о качестве пищи и для чего надо употреблять те или иные продукты питания. **Дравадравья виджнянья** рассказывает о качествах напитков. Вся пища с точки зрения пищеварения делится на лёгкую и тяжёлую. К лёгкой пище относятся тушёные или запечённые овощи, рис, маш, греча, пшёнка, овсянка и прочие каши. К тяжёлой пище относятся молоко, сырые овощи и фрукты, говядина и свинина.

Приготовление и сочетание продуктов может изменить эти качества пищи. Например, молоко становится более лёгким, когда его подогревают с шафраном, а рис становится более тяжёлым, когда его варят в молоке. Более лёгкой пищу можно сделать при помощи специй или употребляя её в меньших количествах. Кефир облегчает щепотка зиры, творог и мороженое – корица, картофель – чёрный перец. В целом, животная пища тяжелее овощей, бобовых и зерновых, сырая пища тяжелее приготовленной на огне, а консервированная – тяжелее свежей. Лёгкая пища даёт лёгкость уму и телу, потому что во время процесса пищеварения кровь не сильно приливает к органам пищеварения. Тяжёлая пища требует больших затрат энергии на переваривание, поэтому в пищеварительный канал поступает больше крови и меньше остаётся для работы мозга.



Пища и напитки могут быть согревающими и охлаждающими, осушающими и увлажняющими, нести положительное или отрицательное воздействие на организм при ненадлежащем применении. Способ приготовления может менять эти качества. Пищу можно сделать более горячей, приготовив её на огне либо добавив специи, или более холодной, принимая её в холодном либо в сыром виде. Сделать влажную пищу более сухой можно путём выпаривания или приготовления без воды, а более влажной – добавив при её приготовлении какую-либо жидкость или масло. В дневном рационе обязательно должны быть четыре группы продуктов: злаки, молочные и кисломолочные продукты, гхи, источник клетчатки (овощи, фрукты).

И теперь рассмотрим свойства отдельных продуктов питания. Начнем с напитков.

Холодная вода устраняет алкогольную интоксикацию, слабость, обмороки, рвоту, усталость, головокружение, жажду, жар, чувство жжения, кровотечение и отравления.

Горячая вода повышает аппетит, улучшает пищеварение, полезна для горла, лёгкая, очищает мочевой пузырь, устраняет икоту, вздутие живота, нарушения Ваты и Капхи. Рекомендуется вскоре после очистительной терапии и для тех, кто страдает от первично возникшей лихорадки, кашля, несварения, насморка, одышки. Вскипячённая и

затем остуженная вода не увеличивает влажность в организме, легко усваивается и идеальна для Питта-доши.

Коровье молоко (кшира) омолаживает, восстанавливает. Полезно при реабилитации после травм грудной клетки. Повышает интеллект, силу, лактацию и является слабительным для Питта-доши. Способствует устранению усталости, головокружения, интоксикации, одышки, кашля, сильной жажды и голода, хронической лихорадки, кровотечений и проблем с мочеиспусканием. Молоко нельзя употреблять в холодном виде, нежелательно смешивать с другими продуктами, можно только добавить немного специй, гхи или мёда, не пить более 300 мл, особенно Питтам.

Козье молоко легко переваривается, потому что козы пьют мало воды, больше двигаются, едят горькие и острые травы. Оно лечит истощение, лихорадку, одышку, туберкулёз, заболевания, связанные с кровотечениями, и диарею. Для детей-искусственников при дисбактериозе лучше давать козье молоко.

Молоко лошадей лечит Вата-расстройства и болезни крови, имеет лёгкий кислый и острый вкус. Парное молоко ачарья Атрея сравнивают с нектаром.

Простокваша или йогурт (дадхи) имеют кислый вкус и кислое послевкусие (випак), могут вызывать запоры, тяжелы для пищеварения, горячие, понижают Вату, увеличивают жировую массу и количество спермы, вызывают образование слизи, повышают вкусовые качества. Этот вкус идеален при потере аппетита, периодической лихорадке, насморке, нарушениях мочеиспускания, герпесе, анемии. Не рекомендуется употреблять с мёдом и гхи, вечером и ночью, весной, летом и осенью, а также сильно подогревать его. Лучше делать самому, а не покупать магазинные «сопли в коробочке». К дадхи также относятся творог и мягкий сыр.

Пахта, такра, баттермилк (сыворотка после изготовления масла) лёгкая, вязкая и кислая на вкус, повышает аппетит и уменьшает Капху и Вату. Лечит отёки, асцит, геморрой, синдром раздражённого кишечника, задержку мочи, потерю аппетита, опухоли брюшной полости, болезни селезёнки, осложнения при передозировке гхи (при внутреннем лечебном промасливании), отравления искусственными ядами и анемию.

Сыворотка после изготовления простокваши близка по свойствам с пахтой, улучшает перистальтику кишечника, очищает каналы и работает против запоров.

Свежее масло (наванита) – вязкое и сладкое, является афродизиак, холодное по свойствам, улучшает цвет лица, придаёт силу, повышает пищеварительный огонь, абсорбирует воду, лечит нарушения Ваты, Питты, болезни крови, истощение, геморрой, глазные болезни, лицевой паралич и кашель. Все производители сейчас кладут в сливочное масло маргарин и пальмовое масло. Если не делаешь гхи по классическому рецепту, то хотя бы поддержи немного на огне заводское масло, удаляя шумовкой возникшую при кипении белую пенку.

Гхи (ги, гхрыта), или топлёное масло, – сладкое, вяжущее, холодное, тяжёлое. Улучшает ум, память, умение различать добро и зло, зрение, повышает пищеварительный огонь, мужскую силу и долголетие. Полезно для детей и пожилых людей. Рекомендуются тем, кто желает иметь детей, улучшить цвет лица, обрести красоту и приятный голос, при травмах грудной клетки, герпесе, после операции и ожогов, при нарушениях Ваты и Питты, отравлении, истощении, лихорадке, психических нарушениях. Гхи – это лучшее средство среди жирных продуктов для терапии; приготовленное с необходимыми травами гхи, способно вылечить множество болезней. Старое топлёное масло (более 10 лет) лечит отравления, эпилепсию, обмороки, болезни головы, ушей, глаз и гинекологические расстройства, очищает и лечит раны.

Мёд (мадху) бывает свежий и старый (старше 6 месяцев). Свежий мёд – сладкий, вяжущий, слегка согревает. Повышает Капху и слегка Питту, уменьшает Вату. Старый мёд – горячий, лёгкий. Убирает лишний жир из тела, поэтому идеален как сладость при борьбе с избыточным весом. Понижает Капху, повышает Вату и Питту. Не полезен при сильном нагревании, в жаркую погоду. Мёд хорош для зрения, при кашле и поносе, отравлении, икоте, кровотечениях.

Неочищенный пальмовый сахар имеет сладкий, вяжущий вкус. Горячий, повышает Питту, уменьшает Капху и Вату. Полезен для сердца, крови, нервной и мышечной ткани. Трёхлетний сахар легче по свойствам и балансирует все доши.

Кунжутное масло – сладкое, горячее, тонизирует, омолаживает, имеет послабляющий эффект. Повышает Питту и Капху, уменьшает Вату. При нанесении на кожу проникает глубоко в ткани, быстро распространяется. При избытке Питты может вызвать кожные заболевания, вредно для глаз. Помню, пошёл купаться в океан с кунжутным маслом на лице, океанская вода попала под плавательные очки и смешалась с кунжутным маслом на ресницах. Пекло так, что я зайчиком выскочил из воды и прыгал по пляжу, смеша аборигенов, пока не смыл эту ядрёную смесь пресной водой.

В древние времена в Индии кунжутное масло было главным среди употребляемых в пищу и использовалось для лечения болезней. Термин «тайла» конкретно обозначает масло тила (кунжута). Этот термин использовался в своём первоначальном смысле повсеместно, во всех древних книгах по Аюрведе. Постепенно кунжутное масло стало всё меньше использоваться для приготовления пищи, и больше начали употреблять арахисовое, кокосовое, горчичное, рапсовое, соевое, подсолнечное и другие масла. С точки зрения Аюрведы только кунжутное масло в чистом виде или отваренное с травами следует использовать для наружных лечебных процедур.

Подсолнечное масло имеет сладкий вкус, слегка холодное по свойствам, понижает Питту, повышает Вата- и Капха-доши.

Кокосовое масло – сладкое на вкус, холодное. Понижает Питту и Вату, повышает Капху. Питает кожу, волосы. Используется при трещинах, воспалении и сухости кожи, особенно в летнее время.

Рекомендуется при низких температурных обработках пищи (до 100 градусов) использовать главным образом растительные масла, а при высоких – сливочное (гхи) или оливковое масло.

Рис сладок на вкус и в конце пищеварения холодный, маслянистый, крепит стул, легко переваривается, слегка мочегонит. Шаштика (рис, созревший за 60 дней) – лучший среди риса, афродизиак, понижает все доши. Если не влезать в тонкости и разновидности риса, лучше кушать нешлифованный.

Ячмень – сухой, холодный, тяжёлый (тяжело переваривается), имеет слабительный эффект, афродизиак, повышает стабильность. Лечит нарушения мочевых путей, жировой ткани, дисбаланс Питты и Капхи, насморк, одышку, кашель, ригидность бедренных мышц, заболевания горла и кожи.

Пшеница – сладкая, холодная, маслянистая, слегка вяжущая на вкус, понижает Питту и Вату, повышает Капху. Афродизиак, оживляет, способствует заживлению ран, придаёт силы и имеет слабительный эффект.

Мунг дал (маш) – сладкий, холодный, лёгкий и вяжущий на вкус. Полезен для всех дош, особенно для Питта-доши при изжогах и других проявлениях повышенной кислотности. Также при повышении температуры, нарушениях функций печени и кожных заболеваниях.

Нут (нухут) – вяжущий, холодный, сухой, сладкий на вкус. Повышает Вату, Питту, понижает Капху. При чрезмерном употреблении вызывает метеоризм и запоры. Поэтому не показан при лидирующей Вата-доше. Лучше кушать его под защитой асафетиды, смеси специй «Сита».

Чечевица обычная – сладкий, вяжущий вкусы, охлаждает и сушит. Тяжела для переваривания. Должна употребляться в малых количествах или под защитой специй. Увеличивает Вату и Капху, уменьшает Питту.

Арахис – сладкий и вяжущий на вкус, горячий, тяжёлый для переваривания. Красный вид сильно повышает Питту и Вату.

Соя – горячая, сладкая, вяжущая на вкус. Повышает Капху и понижает Вату. Богатый источник белка. С осторожностью следует применять людям с повышенной Питтой, и помни, что вся соя – генномодифицированный продукт.

Капуста – холодная и лёгкая, имеет вяжущий, сладкий вкус. Повышает Вату, уменьшает Питту и Капху.полезна при жаре, язвенной болезни желудка. Не стоит переедать в сыром виде при гипотиреозе. Источник витаминов А, В₁, С и калия.

Картофель – сладкий, вяжущий на вкус. Тяжёл для переваривания. Повышает Вату в кишечнике и Питту, особенно после обжаривания. Особенно вредна глубокая прожарка типа картофель фри. Содержит калий, витамин В₁.

Баклажаны имеют сладкий, вяжущий вкус. Тёплые по свойствам. Повышают Питту, понижают Вату и Капху. Содержат калий, витамины А, В₁ и В₂.

Огурцы – холодные, сладкие, вяжущие. Утоляют жажду, обладают мочегонными свойствами. Содержат витамин В₁ и калий.

Помидоры – сладкие, кислые на вкус, горячие по свойствам. Повышают Питту и Капху, понижают Вату. Содержат ликопен.

Редис – острый, вяжущий на вкус. Горячий по свойствам. Понижает Капху, повышает Питту и Вату. Помогает ослабленному агни весной. Содержит витамины В₁, В₂ и калий.

Кабачки – сладкие на вкус, тяжелы для пищеварения. Повышают Капху, уменьшают Питту. Полезны для крови, питательны, придают сил и хорошо подходят для беременных.

Морковь – тёплая, сладкая и слегка острая на вкус. Имеет мочегонные свойства. Содержит калий, витамины А, В₁ и В₂.

Тыква – сладкая на вкус, холодная по свойствам. Тяжёлая и питательная. Повышает Капху, уменьшает Питту. Содержит витамины А, В₁, В₂ и калий.

Листовая зелень часто имеет горьковатый вкус (руккола), уравнивает все три доши, легко переваривается, увеличивает чувство голода в начале еды, нормализует водно-солевой баланс, афродизиак, природный антибиотик (базилик), хорошо употреблять при проблемах двенадцатиперстной кишки, геморрое.

Лук – острый, тяжёлый, согревает. Афродизиак. Улучшает аппетит и укрепляет. Увеличивает Вату и Питту, уменьшает Капху. Содержит витамины группы А, В, С, кальций и микроэлементы.

Виноград – лучший среди фруктов. Сладкий, вяжущий на вкус, холодный по свойствам. Понижает Вату и Питту. Повышает Капху. Кислый сорт винограда может повысить Питту. Содержит калий, витамины В₁ и С. Афродизиак, полезен для глаз и крови, лечит заболевания, вызванные нарушением Ваты, Питты, устраняет горький привкус во рту, алкогольную интоксикацию, жажду, кашель, жар, одышку, хриплость голоса, травмы грудной клетки и истощение.

Бананы – сладкие, вяжущие, имеют кислое послевкусие (випак). Повышают Капху, уменьшают Вату и Питту. Хороши при поносе (богаты пектином), противопоказаны при повышенной кислотности. Содержат калий, витамины А и В₁.

Лимоны – кислые и холодные. Уменьшают Вату и Капху. При чрезмерном употреблении повышают Питту. Сок лимона освежает, стимулирует, охлаждает, утоляет жажду. Содержит витамины А, группы В, С и Р.

Гранаты имеют сладкий, вяжущий вкус, маслянистые, понижают все три доши, особенно устраняют сильное повышение Питты. Кислый сорт гранатов также не повышает Питту, не особо горячий по свойствам, понижает Вату и Капху. Все сорта гранатов полезны для сердца, лёгких, при поносе, пробуждают и повышают аппетит. Содержат витамины С, Р, группы В, Е.

Арбуз – сладкий, холодный, понижает Питту, повышает Капху и Вату. Полезен при повышении температуры. Арбуз – настоящая сокровищница магния, без которого человек просто не может обходиться. Богат арбуз и калием, правда, там его меньше, чем в кураге, бананах и хурме, но если сравнить калорийность тех же бананов и арбуза, то выросший на бахче «россиянин» явно оказывается в более выигрышном положении – калорий в банане в 3 раза больше.

Яблоки – сладкие, вяжущие, холодные по свойствам. Полезны для Ваты в небольшом объёме и для Питты, если не кислые. Повышают Капху. Содержат калий, витамины А и В₁. Применяются при поносе и диспепсии. Для Ваты хороши в запечённом виде.

Груши – сладкий и вяжущий вкусы, согревают, тяжелы для переваривания. Увеличивают Питту и Капху, уменьшают Вату. Содержат витамины А, группы В, С, Е и К.

Грецкие орехи – сладкий и вяжущий вкусы, согревают, сушат, тяжелы для переваривания. Увеличивают Питту и Капху, уменьшают Вата-дошу.

Миндаль – сладкий, слегка горький на вкус, горячий. Жирный и тяжёлый для переваривания. Повышает Питту и понижает Вату. Питателен, полезен для работы мозга и при всех нарушениях Ваты.

Тыквенные семечки – сладкий, горький, вяжущий вкусы, согревают, сушат, тяжелы для переваривания. Полезны для изгнания глистов и при проблемах предстательной железы. Увеличивают Питту и Капху, уменьшают Вату.

Сырую и приготовленную на огне пищу нежелательно сочетать в одном приёме. Исключение составляют небольшие количества сырой пищи в качестве возбуждающей аппетит закуски. Старайся не смешивать в одном приёме тяжёлую и лёгкую пищу, свежеприготовленную пищу с оставшейся от предыдущих приёмов. Очень горячие, жирные и очень холодные блюда: например, плов и

мороженое не следует потреблять в один приём. Если поест жирной баранины, а потом выпить холодный компот, то это просто смерть для поджелудочной железы. Если ешь что-то жирное, то запивай блюдо чем-то горячим, как это делают в Узбекистане, запивая жирный плов горячим зелёным чаем.

К продуктам, к которым никогда не следует привыкать, поскольку они слишком тяжелы для нормального переваривания, относятся магазинный йогурт, кетчуп, майонез, тортики с маргарином, свинина, говядина, баранина, сушёное мясо, колбасы, копчёности, сушёные овощи (чипсы), белый сахар, дрожжевая выпечка и сычужный сыр, а также любые очень холодные, очень горячие, совершенно лишённые вкуса или, наоборот, продукты, имеющие слишком насыщенный вкус.

Мясо перегревает ум и согревает тело, но даже в холодном климате его не следует есть сверх необходимого. К тому же мясо сегодня плохого качества, оно насыщено антибиотиками и гормонами, берётся от перекармливаемых животных, не испытывающих физических нагрузок, из-за чего вся ама остаётся в их тканях. Страх, который переживает перед забоем животное, и ненависть, которую оно испытывает к убивающему его человеку, изменяют состав мяса и усиливают страх и гнев у того, кто его ест. Чем больше насилия в составе нашей пищи, тем больше его и в нашей жизни. Хотя овощи, фрукты и молочка сейчас также нашпигованы химией. При мастопатиях, миомах, эндометриозе и прочих эстрогензависимых женских заболеваниях я прошу пациенток категорически ограничить молочные продукты в первый год лечения, так как недобросовестные пищевики коровам вводят эстрогены для лучшей дойки и роста. Поэтому уважающий себя вегетарианец должен иметь знакомую корову и знакомого добросовестного садовника. ☺

Привычки в еде, выработанные поколениями, не следует менять. Наши предки ели щи да кашу – пищу нашу. Рис раньше в наших широтах не особо рос. Поэтому не части с рисом, чередуй рисовую кашу с полбой, гречей, пшеничной кашей, перловкой и другими. Яблоки, груши, персики, абрикосы, крыжовник предпочитай бананам, финикам и киви. Но поздней зимой, когда в яблоках уже мало полезного осталось, можно и по цитрусовым с другими экзотами ударить. Делай всё разумно, «без фанатизма», согласно сезону и силе

пищеварения. Если ты вегетарианец или постишься, не напрягай этим окружающих и не бахвалься.

Кушать, как и лечиться, надо правильно. Узнай свойства основных продуктов и используй их разумно.

Вяжущий вкус – понимание себя. «Щёлк, бац и тыдыщ» в Таиланде

Одиночество – великая вещь, но не тогда,
когда ты один.

Джордж Бернард Шоу

Я сижу на берегу. Давно здесь сижу. Удобно сижу, одежда не давит, спина прямая, тёпленько мне и комфортно. Улыбаюсь так тихонько. Река рядом течёт. Река жизни. По ней протекают трибуны с кричащими партайгеноссе, красивые папа-хаузы с башенками, офигенно плоские 8Д-те левизоры, трупы бывших врагов, разумеется, плывут, красивые коробки с ненужными гаджетами, клоны худых силиконовых девиц, элитное бухло в красивых бутылках, о, вон бывший президент бывшей моей страны проплыл, важный такой, но взгляд испуганный, «бентли» всякие с «поршами» плывут, красиво плывут, металлик боков сверкают, таможенные сотрудники плывут с мехами, наркотиками и оружием, шоу «Дом-2» плывёт, кричат все громко, ругаются, много чего плывёт...



А я сижу на берегу. Давно здесь сижу. Улыбаюсь так тихонько. Хорошо мне тут сидеть. В себя так иногда посматриваю. Как я реагирую на проплывание всякого добра мимо меня. Счастье своё внутреннее тренирую, культивирую даже временами... Осознанность, понимаешь, осознаю. Шутку юмора тренирую, куда же без неё. Потому что как только ты начинаешь думать, что знаешь себя, то жизнь даёт какой-то взбрык, и ты реагируешь абсолютно нехарактерно для себя и понимаешь, что ты совсем не знаешь себя, любимого. И не узнаешь, наверное, до конца. И это хорошо. ☺ Возле меня сидит моя любимая. Мы молчим. Иногда она поглядывает на меня и улыбается. А я, не глядя на неё, чувствую теплоту улыбки...

Но перенесёмся на другой берег. Океанский и нефигуральный. И сразу спрошу: «Ты когда-нибудь попадал под тропический ливень?» Вот и я тоже не попадал. На Мальдивах, в Индии да, были кратковременные шумные дождики, но их быстро сменяло солнце. Можно было просто залезть в тёплые волны и пересидеть это мероприятие в океане. Но настоящий тропический ливень мы поймали в Таиланде, в октябре 2014 года. Мы шли по пустынному берегу,

ничто не предвещало грозы. И уже километра на три ушли от нашего отеля. Чем мне нравится остров Пхукет, что, в отличие от народно любимых пляжей Патайи и Патонга, там абсолютно безлюдно. После цунами 2007 года там вообще мало людей живёт на берегу. То есть народ, предпочитающий тюлений отдых, валяется на лежаках единично встречающихся отелей, а так только изредка походят парочки немецких туристов или тусуются с сетями местные рыбаки, но крайне эпизодически, особенно не в высокий сезон, в сезон дождей.

Так вот, идём мы с моей любимой, никого не трогаем. А некого трогать. И тут выключили свет, но включили воду и ветер. Солнце пропало за быстрыми тучами, и на нас полилась вода. Вода полилась как из ведра, не дождевыми, а струёй. Но косой струёй, так как воду интенсивно сдувает ветер. И мы побежали обратно. Бежать было трудно и страшно. Стихия бушевала. Вода заливала глаза, и волны грозной серостью бились о берег. Мы увидели полуразрушенную рыбацкую хижину, кое-как слепленную из циновок, и попытались спрятаться в ней, но ветер был таким сильным, а стены хижины вовсе прохудившимися, что дождь всё равно доставал нас и хлестал тёплыми струями, так что я стал спиной к дождю, прижал к себе любимую, и мы стояли так достаточно долго, ждали, пока прекратится ливень. Но вода всё лилась, и в какой-то момент страх стихии куда-то ушёл, и – щелк! – появилось состояние покоя, какого-то безвременья и, ты не поверишь, счастья... Я видел всё, я всё понимал, я ничего не боялся, я знал, что всё будет хорошо, всё было хорошо и есть хорошо...

Потом, не дождавшись окончания этого водоизвержения, мы ещё бежали по берегу, подгоняемые ветром, и ещё стояли обнявшись минут тридцать в прибрежном недостроенном ресторане соседнего отеля, куда нас милостиво пустили ребята-строители. Потом, когда буря чуть стихла, опять бежали к нашему отелю. И несмотря на опасность ситуации, меня не покидала весёлая радость.

Второй «щёлк» настиг меня на балконе нашего отельного номера, когда мы сидели и лопали тропические фруктовые вкусности. Я обгрызал веслообразную вяжущую косточку очередного экзота, сок стекал по пальцам, капал на мой непlosкий, к моему сожалению, живот, а океан, съедая кусок пляжа перед бунгалo, шумел прямо под ногами, и пиццала какая-то тропическая птичка. Все это

«безобразие» наблюдал маленький геккон, сидящий над нами на потолке. Она погладила меня по затылку... И тут бац! – опять пришло это состояние. Я видел всё, я всё понимал в себе и снаружи, я ничего не боялся, я знал, что всё будет хорошо, всё было хорошо и есть хорошо...

А «тыдыщ» случился на обратном из Тая пути, когда мы летели в Москву над океаном. Нас так трясло и роняло в турбулентные ямы, что страх буквально сковал меня в одну маленькую жалкую точку. Но перед своей женой надо быть смелым. И я улыбнулся ей. И она испуганно улыбнулась мне. И самолёт перестало трясти. И я в очередной раз понял, что всё будет хорошо, всё было хорошо и есть хорошо...

Вяжущий вкус на эмоциональном уровне воспринимается как интроверсия, понимание себя, своей глубинной сути. Это позволяет нам побыть наедине с самим собой, понять свои проблемы, недостатки и, наоборот, осознать свои сильные стороны. Но если переждать вяжущий вкус, то это буквально связывает и сковывает человека, и, как следствие, приходит очень неприятный враг ума – страх.

Чтобы хоть как-то познать себя, надо какое-то время побыть в одиночестве. Обычно всё, что мы знаем о себе, – это лишь мнение других. Это неверно, потому что никто не может знать, кто ты такой, кроме тебя самого. Даже самый близкий человек не может проникнуть в самое ядро твоего существа. Там ты совершенно один, и только там ты придёшь к сознанию, кто ты такой. Жизнь дана как возможность прикоснуться к глубинам своего существа. Не теряй время попусту.

Но мы сейчас страдаем даже не из-за обилия людей вокруг, толкотни и шума чужих мыслей и слов. Мы страдаем от засилья информационных экранных гаджетов: телевизора, телефона, компьютера, планшета и пр. Системе выгодно «замутить» сознание своих работников. Если разум не силен и не отсекает поток помойной, ненужной информации, то ум человека становится лишь её потребителем, не способным синтезировать и транслировать свои мысли и намерения. Человек, отравленный информационным потоком, втыкает в теленовости, как зомби, кликает и лайкает в социальных сетях, отправляет эсэмэски в многочисленные ток-шоу и послушно покупает рекламируемые продукты. Экраны СМИ весело прокачивают сквозь мозг поток ментальных удобрений и химикатов, которые

заставляют мыслить, как того хочет Система. С одной стороны, Система призывает потреблять свои продукты, а с другой – пугает безработицей, войнами, террористами, бомбами, авариями, происшествиями, кризисами, поддерживая пугливо-настороженное состояние. Сладкая конфета рекламы – с одной стороны, страшилки новостей – с другой облегчают манипуляцию народными массами. Те же войны становятся сейчас в большей степени информационными.

Умей выключать поток информации массмедиа, трансформировать полученную и только необходимую для тебя информацию в нужное тебе знание, учись синтезировать свои выводы, своё мнение о происходящем, не слушай чужие, зачастую проплаченные мысли. Создавай свою реальность и свои правила. Жить «по своему сценарию», реализовать *свою* цель, свой талант – это истинное счастье!

Моя дхарма, дело моей жизни, реализация моего индивидуального таланта – мой дворец, я всегда нахожусь в нём. В очереди, в людском потоке, на переговорах, во время консультации пациента я всегда при своём деле, при своём таланте. Какая-то часть меня всегда находится в прекрасном дворце моей дхармы. Поэтому я никогда полностью и целиком не пребываю в какой-то ситуации, в каком-то сообществе, особенно в сообществах типа: «участник группы, праведно ругающей политический строй, коронавирус и отключение электричества», «участник группы, болтающей о погоде, соседке-неряхе и соседе-алкоголике». Моя дхарма, мой прекрасный дворец всегда со мной, поэтому мне никогда не одиноко и не страшно жить. Башенки моего дворца – это «целитель», «советчик», «улучшитель», «любимчик», и это далеко не все башенки. А как ты назовёшь башенки своего дворца дхармы? Кто ты есть? В чём реализация твоего таланта? Напиши на бумаге те дела своей жизни, от которых мурчит душа и теплеет сердце. Потом выдели из них самые главные и мурчащие. Это дворец *твоей* дхармы...

Но вернёмся к последнему, **вяжущему вкусу**. Его составляют **первозлементы Воздух и Земля**, поэтому он холодный, сухой, грубый.

Вяжущий вкус оказывает седативное действие, прекращает понос, снижает потливость, способствует исцелению суставов, остановке

кровоотечений, а также закрытию и исцелению изъязвлений и ранений. Этот вкус повышает Вату, снижает Капху, Питту.

Он также способствует сокращению мышц и всасыванию жидкостей в тканях, он стягивает и придаёт прочность, является противоядием при переедании кислого, солёного и острого вкуса. Тяжело переваривается, очищает кровь и кожу, очищает жир, часто используется для симптоматического лечения при поносах и кровотечениях. Но его нельзя применять долго. Как и горький, содержится во многих растениях.

Однако при использовании его отдельно либо в избытке он вызывает сухость во рту, болевые ощущения в области сердца, ведёт к запорам, ослабляет голос, создаёт закупорки в сосудах, придаёт тёмный оттенок кожным покровам, снижает жизненные силы и приводит к преждевременному старению. В избытке вяжущий вкус обуславливает заболевания типа Вата, такие как паралич, спазмы и судороги. При чрезмерном употреблении появляются волнение и беспокойство, потеря мужества. Человек занимается излишним самокопанием и изолируется от общества. Приходят страх действий и страх жизни в целом. О борьбе со страхом мы говорили с тобой в предыдущих книгах.

Осознанность и понимание самого себя может прийти только в тишине ума. Отсекай поток мусорной информации, шум пустых мыслей. Учись не быть в толпе и умей побыть наедине с собой. Чёткое понимание своего дела жизни впустит счастье в каждый твой день. Но не злоупотребляй вяжущим вкусом ухода в себя, так как могут прийти полное одиночество, застой и страх действий, в том числе полезных и созидających.

- Привычка каждый день использовать все шесть вкусов идеальна для поддержания здоровья, за исключением особых сезонов, когда следует в большей мере использовать специальные вкусы, более им соответствующие.

- Точно так же, как покрытый пеплом огонь не способен приготовить пищу в очаге, так и пищеварительный огонь, покрытый дошами в дисбалансе, не способен приготовить пищевые материалы.

- *Тот, кто всегда склонен к здоровой пище и праведным действиям, тот, кто умеет различать во всём дурное или хорошее и затем поступать мудро; кто не привязан чрезмерно к объектам чувств, кто развивает в себе милосердие, рассматривает всех как равных и достойных любви, кто правдив, сострадателен и пребывает в обществе праведных, тот освободится от всех болезней.*

Так, словами из «Аштанга Хридайя Самхиты», заканчивается первый эпизод.

Далее читаем про лечение болезней желудочно-кишечного тракта.

Не болеть

В чём заключаются основные принципы лечения органов пищеварения? А всё в том же, в чём и лечение остальных болезней: принимать травы или другие лекарственные препараты, делать соответствующие процедуры, пить воду, двигаться и, конечно, гармонизировать эмоциональную сферу. Для того чтобы желудочно-кишечный тракт нормально функционировал, необходимо *принятие, трансформация и выведение* не только в желудке, тонком и толстом кишечнике соответственно, но и на ментальном уровне. Тонкое, метафизическое тело человека также надо кормить, холить и очищать.

Желудок нужен для принятия пищи. Но не забывай про тонкие механизмы его регуляции. Если мы не принимаем что-либо (ситуацию) или кого-либо в своей жизни, то приходит в первую очередь боль, во вторую – болезнь. Джалаладин Руми говорил: «Боль существует только в сопротивлении. Радость – только в принятии. Даже события, наполненные болью, становятся радостными, когда мы принимаем их с открытым сердцем и любовью... Нет такой вещи, как плохой опыт. Есть просто сопротивление тому, что есть». Лёгкие стадии неприятия могут приводить к поверхностным гастритам, которые встречаются достаточно часто, как к результату хронического стресса. Тяжёлое неприятие и вытекающий из этого сильный стресс дают язвенную болезнь. Так что только *любовь* ко всему окружающему даёт *принятие* и, соответственно, здоровый желудок.

Тонкий кишечник нужен для переваривания. Если мы кого-то или что-то «не перевариваем» на ментальном уровне, то может воспалиться двенадцатиперстная кишка, нарушиться усвоение полезных веществ в тонком кишечнике. Может образоваться застой, или, наоборот, пища (информация) просто пролетит через организм в виде, пардон, поноса или неусвоения полезных уроков жизни и прочей информации, зачастую необходимой. Это происходит, когда разум выключен, и человек живёт как попало, не задумываясь о своей жизни. Когда он «не переваривает» долгое время что-то в своей жизни, то это состояние может привести к инсультам, инфарктам и даже раку. Ачарья Чарака писал: «Мудрые наделены духовным осознанием, различением, памятью о своей изначальной природе, сноровкой,

воздержанием, решительностью, целеустремлённостью, постоянным следованием целостному режиму жизни, чистотой речи, ясностью ума и терпимостью». Так что только мудрая *осознанность* даёт качественную *трансформацию* пищи умственной и телесной.

Толстый кишечник выводит отходы (мала), но иногда этот процесс нарушен, и происходит задержка стула в виде запоров. Это бывает очень часто. Запоры умственные и на физическом плане могут провоцировать враги ума: страх (сухие спастические запоры Вата-типа), излишняя привязка к ситуации, материальным вещам (жадность) или к человеку (вожделение). Ачарья Чарака об этом: «Из-за затмения разума люди потакают себе в чувственных наслаждениях, направленных на мёртвые материальные объекты. Они подавляют свои естественные нужды и занимаются бесполезной и рискованной деятельностью. Невежественные личности привязаны к временным материальным объектам, но мудрый – к вечности, потому что его разум чист». Вот. И только *непривязка* даёт качественное и регулярное *выведение* отходов.

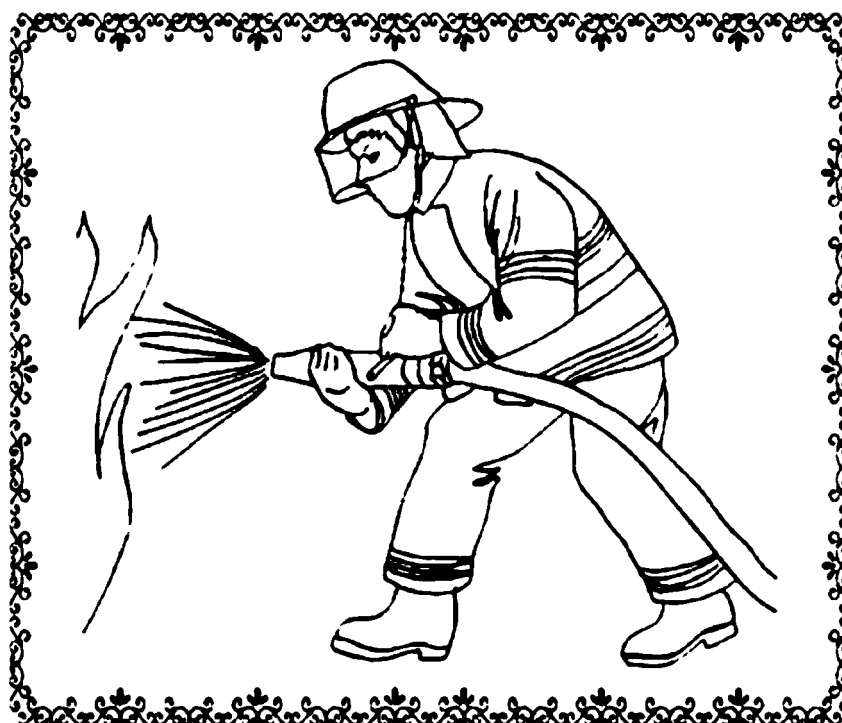
Я бы не ставил, конечно, психосоматические причины заболеваний желудочно-кишечного тракта на первое место, на первом месте всё-таки будут физические источники болезней из первого раздела книги (неправильное питание, подавление естественных позывов и пр.). Но причины психосоматического характера нужно обязательно учитывать в комплексном лечении. Поэтому на консультации я всегда пытаюсь выяснить причину стрессорного фактора, который вызвал язвенную болезнь желудка или другое заболевание.

Тонкое тело организма надо очищать молитвой, медитацией, пребыванием в одиночестве в лесу или у воды. И включением разума, в конце концов, а не следованием за беспокойным умом. Метания последнего частенько ведут не в ту сторону. О контроле ума разумом мы говорили в первой книге цикла, и есть море другой литературы по этому вопросу.

Но вернёмся к телу. Очень важно понимать, что любую терапию, помимо попытки сразу погасить острые симптомы заболевания, необходимо начинать с **очистительных практик** (при наличии признаков амы) и объяснения пациенту **надлежащего для него питания** согласно типу конституции, болезни и сезону. Запомни, что все очистительные практики желательно привязывать к убывающей

Луне, а восполнение полезными веществами – к растущей. И помним о сезонности. Наиболее успешным будет очищение и лечение печени весной, сосудов – летом, дыхательной системы, кожи и кишечника – осенью, почек и суставов – зимой. Соблюдение сезонных и лунных ритмов позволяет добиться максимального успеха в очистительной терапии (**шодхане**) и избежать возможных осложнений.

Фенхель – сладкий пожарный



Шатапушпа или мадхурика на санскрите, *Foeniculum vulgare* на латыни. Острый, сладкий, горький вкусы, охлаждающий, маслянистый, лёгкий по свойствам. Уравновешивает Вату и Капху, уменьшает Питту.

Действие: повышает секрецию пищеварительных желёз, оказывает желчегонное, спазмолитическое и диуретическое действие, а также регулирует моторную деятельность кишечника, оказывает некоторый антибактериальный эффект. Также хромоны фенхеля действуют успокаивающе на центральную нервную систему и улучшают зрение, увеличивают образование ферментов, если жевать после еды. Говорят, что после смены кожи змеи трутся о стебли фенхеля и их до этого мутные глаза оживают и проясняются. По действию фенхель похож на

анис, но менее острый и горячий. То есть он усиливает огонь пищеварения, но при этом не повышает кислотность желудочного сока.

В комплексе с кориандром и кумином снимает боль при мочеиспускании, нормализует функции мочевого пузыря, оказывает охлаждающее действие на организм при аллергии, прекрасный тоник для слабого желудка у детей и пожилых людей.

Сок фенхеля отличается высокими кроветворными свойствами и поэтому особенно полезен при менструальных нарушениях. В этом случае его применяют отдельно или вместе с морковным или свекольным соками. В сухом виде входит в состав смеси против анемии «Ракта».

ВПК= или ВК=, П—^[1]

Прабхава – сладкий пожарный, когда разгорелся агни.

Осторожно: при склонности к поносам, беременности и кормлении грудью, эпилепсии.

Запоры

Блажен, кто рано поутру
Имеет стул без принужденья!
Тому и пища по нутру,
И все доступны наслажденья!

Приписывается А.С. Пушкину

Нормализация состояния кишечника является основой лечения всей пищеварительной системы. Поэтому в Аюрведе перечень заболеваний пищеварительной системы обычно начинается именно с расстройств толстого и тонкого кишечника. При запоре в организме задерживаются отходы пищеварения. При поносе не усваиваются необходимые питательные вещества. Лечение запора и поноса является основой терапии других заболеваний, так как с этими страданиями связаны большинство расстройств Ваты и многие расстройства Питты. Как запор, так и понос обусловлены избытком или скоплением субдоши Апана-Вата — нисходящего потока воздуха. Запор вызывается чрезмерной сухостью, понос — чрезмерной подвижностью Апана-Ваты.

Пищеварительный тракт на санскрите звучит «кошта». Кстати, «кошты» на украинском — это материальные ценности. ☺ Так что трудно недооценить ценность работы желудочно-кишечного тракта для здоровья и жизни человека в целом. **Кошта** начинается в ротовой полости и заканчивается анусом. Кишечник, нижний отдел кошты, бывает четырёх типов.

Крура — сухой, склонный к запорам, при этом в организме преобладает Вата, требует высоких дозировок слабительных. Лучше применять масляные формы (касторка с молоком или имбирным чаем).

Мриду — мягкий, требует малых дозировок мягких слабительных, преобладает Питта.

Мадхьяма – средний, преобладает Капха, требует средних дозировок слабительных.

Сама – доши ВПК в балансе, стул нормальный, слабительные не требуются.

При мягком состоянии толстой кишки кал рыхлый или маслянистый, может быть неоформленным, два раза в день. Это состояние более характерно для Питта-конституции, поскольку именно Питте присуща маслянистость. Дефекация у Питт происходит быстро, они *не тужатся* при этом. В случае запоров здесь помогают мягкие послабляющие средства, например молоко. Промежуточное состояние толстой кишки присуще Капхе. Капхи слегка тужатся, стул при этом состоянии регулярный, оформленный, один раз в день. Жесткое состояние толстой кишки свойственно Вате. Стул в этом случае сухой и твердый. Процесс дефекации может происходить долго и *с потугами*. Запоры нередко бывают хроническими и упорными, для их лечения на какое-то время могут потребоваться сильнодействующие слабительные.

На физическом плане основная причина запоров – анатомические дефекты, неправильное питание с употреблением трудноусваиваемой пищи. Среди прочих факторов – длительный утренний сон и подавление позывов к опорожнению кишечника. Современный образ жизни, когда люди быстро встают и мчатся на работу, подавляет естественные позывы. Секс утром приводит к ослаблению Апана-Вата субдоши и поэтому также может усугубить запор. Способны вызвать запоры и психические факторы: бессонница, нервозность, волнение, страх, печаль, а также факторы медицинского характера: приём синтетических лекарств, особенно мочегонных, постельный режим.

Согласно Аюрведе, при нормальной функции толстого кишечника налёт на языке отсутствует (допустим лишь тонкий белый налёт), кишечник регулярно опорожняется по утрам, перистальтика не затруднена, а кал легче воды (если кал тонет, это может быть признаком скопления амы и плохого пищеварения).

Симптомы острого состояния, помимо наличия запора как такового, – это толстый налёт на языке, сильное вздутие живота, газы, боли в брюшной полости, возможны головные боли, неприятный запах изо рта, лихорадка. При остром состоянии обычно показано применение сильных слабительных средств (касторовое масло, сенна,

крушина и ревень), клизмы, голодание или лёгкая диета. Но не всегда запоры и токсины следует устранять с помощью сильных слабительных и кишечных орошений, поскольку это может ослабить тонус толстой кишки и привести к зависимости от названных средств. Да и само их воздействие на пищеварительный тракт (довольно сильное и нередко травматическое) может нарушить функции других органов, а также усугубить Вату.

Рассмотрим пути устранения запоров с точки зрения Аюрведы, согласно которой пищеварение можно улучшить с помощью специй, мягких послабляющих средств и масел. Эти средства, тонизирующие толстую кишку и улучшающие её функцию, безопаснее, чем сильные и быстродействующие слабительные, поэтому им и следует отдавать предпочтение при длительном лечении.

При хронических запорах курс рассчитан на 1–2 месяца (в зависимости от тяжести состояния) с последующим двухнедельным перерывом и возможным его повторением. Прежде всего необходимо изменить рацион питания: включить в него достаточное количество маслянистой или увеличивающей объём кишечного содержимого пищи (гхи, молочных продуктов, орехов, цельных круп, отрубей, сырых или термически обработанных овощей и фруктов). Полезны свежевыжатые соки – сливовый, виноградный, вишнёвый, свекольный. Последний надо подержать пару часов в холодильнике до употребления. Возможно, потребуется увеличить потребление растительных масел, из которых весьма эффективны кунжутное, кукурузное и оливковое. Хорошо пить молочную сыворотку (баттермилк) 1–2 раза в день после еды. Нормализации стула может способствовать хороший завтрак с употреблением маслянистой или послабляющей пищи (например, овсяной каши с гхи и запаренными сухофруктами). Что касается образа жизни и режима, то следует вставать на рассвете (это время считается временем Ваты и толстой кишки) и опорожнять кишечник. Перистальтику с утра усиливает стакан теплой воды или травяного чая. Полезны йогические позы и лёгкий массаж нижней части живота с кунжутным маслом. Опорожнять кишечник лучше сидя «в позе орла» – это более естественная, чем сидение на унитазе, поза, способствующая ослаблению спазмов и застоя в кишечнике и улучшающая очищение. Тем более нельзя сидеть на унитазе подолгу с книжкой.

Специальным средством для лечения хронических запоров и удаления токсинов из толстой кишки является вышеупомянутый аюрведический состав «Трифала», или «три плода» на санскрите, в который входят плоды трёх тропических деревьев – амалаки, харитаки и бибхитаки. Этот состав подходит для лечения запоров всех трёх типов, хотя при острых состояниях он не всегда эффективен. Трифала улучшает аппетит и не подавляет огонь пищеварения. Будучи регулятором обмена веществ, она уменьшает ожирение при избыточном весе, а при пониженном способствует кровообразованию, росту мышечной и нервной ткани. Экстракт трифалы с высоким содержанием действующих веществ – это основная составляющая препарата «Чистол». В большинстве случаев хорошим средством лечения хронических запоров является свежий сок алоэ (по 1–2 чайных ложки 3 раза в день), оказывающий как очищающее, так и увлажняюще-смазывающее действия. Однако в сравнении с трифалой он в несколько меньшей степени тонизирует толстую кишку и лучше подходит для Питтовских запоров, так как алоэ «охлаждает». В Индии также применяются лечебные вина «Абхая аришта», «Дракша асава» по 15 мл после еды, касторовое масло и другие препараты.

Дифференцированное лечение запоров

Таким образом, запоры, особенно хронические и в пожилом возрасте, чаще представляют собой нарушения Вата-доши. Причиной их могут быть также высокая Питта (жар, иссушающий каловые массы) или высокая Капха (застой из-за избытка слизи в толстой кишке). Основной причиной хронического запора считается недостаток жидкости в организме, что постепенно ведёт к иссушению толстой кишки. При лечении этого состояния, похожего на запор Вата-типа, используют увлажняюще-смазывающие или увеличивающие объём кишечного содержимого слабительные, например семена льна, подорожника блошного или овального («Исабгол»). «Исабгол» пригоден для длительного применения. Поскольку Вата сосредоточивается преимущественно в толстом кишечнике, её повышение проявляется сухостью толстой кишки и скоплением кишечных газов, а также вздутием живота и запорами. Задняя часть языка бывает покрыта коричневатым налётом. Могут наблюдаться неприятный запах изо рта, отхождение газов, боли, ложные позывы, беспокойство, головная боль.

Запоры Вата-типа. Принимаются специи, регулирующие пищеварение (асафетида, имбирь, кардамон, фенхель) или готовые смеси «Хингваштака чурна», «Ашта чурна». Их хорошо давать не только взрослым, но и детям. А также применяются гхи, кунжутное, оливковое, подсолнечное, кукурузное масла по столовой ложке 1–2 раза в день до еды за 5–10 минут. Хорошо зарекомендовало себя при сухих и холодных Ватовских запорах масло чёрного тмина (по 1 чайной ложке 2–3 раза в день), порошок или чурна «Сукхдата». В процессе снеханы (внутреннего промасливания) применяется гхи с 25 мл и далее по нарастающей. Максимальную дозу гхи определяет врач.

Утром можно делать масляную клизму (100 мл кунжутного масла на 100 мл слегка тёплой воды), которую нужно держать 20 минут. Или можно просто сделать масляную микроклизму (**матра басти**) 50 мл на ночь. При сильном дисбалансе Ватадоши можно ввести в анус утром 200 мл тёплого кунжутного масла, подержать несколько минут и после этого попытаться опорожнить кишечник. Но не держать тёплое масло

долго! При хронических запорах можно курсом 5–7 дней поделать клизмы из отвара 2 ложек «Дашамула чурна» на 0,5 литра воды с добавлением 200 мл кунжутного масла. Эти назначения делает врач, который будет контролировать весь процесс лечения. Не стоит заниматься самолечением.

Да, многие пожилые люди страдают Ватовскими запорами, так как старость – это время Ваты, поэтому для них актуален Ватовский подход к этому вопросу. Так как для Ваты полезен солёный вкус, можно принимать отвар или порошок растения солерос, которое в обилии растёт на наших крымских солончаках. Из сильных слабительных лучше использовать касторовое масло: 2–3 чайные ложки с 0,5 стакана тёплого молока перед сном. Касторовое масло из кишечника не всасывается. Но принимать его лучше эпизодически или не более 3 дней кряду. При классическом Ватовском крура-кошта касторовое масло принимается в чистом виде минимум 4 чайные ложки (20 мл), при этом стул будет один раз, но твёрдый. Или 30-50 мл на приём, этот объём послабит несколько раз, но будут газы. При бидоше Вата-Питта лучше давать «прохладные» масла (подсолнечное или льняное), «Пиппальяди гхрита», «Эрандабрушта харитаки тайла». Также хороша смесь трифалы и гхи – «Трифала гхи». Особенно детям.

Запоры Питта-типа. Запоры этого типа «горячие и печёночные», они характерны для лихорадочных и стрессовых состояний, поэтому мы их «охлаждаем» соком алоэ и производим фитоподдержку печени. Часто помогает стакан молока на ночь. Запор Питта-типа сопровождается изжогой, раздражительностью, гневливостью, жаждой, потоотделением с дурным запахом, ощущением жжения и характерным симптомом – покраснением языка с жёлтым налётом на нём. Запах изо рта при этом неприятный, лицо может покраснеть, могут беспокоить головные боли, бессонница, кошмарные сновидения. Тут слабительное номер один – «Авипатика чурна». Хотя также подходят трифала и сок алоэ. Курс приёма сока алоэ – не более 2–3 недель, повторный курс только после двухнедельного перерыва. Сок алоэ противопоказан при маточных кровотечениях, как, впрочем, и при всех остальных видах кровотечений, острых заболеваниях мочевыводящих путей. Его препараты представляют опасность при кровоточащем геморрое, особенно в холодные или очень жаркие дни. Ещё Авиценна указывал на то, что «в холодные дни поить сабуром

опасно, ибо тогда сабур, каков бы он ни был, нередко послабляет кровью». «Трифалу» можно пить гораздо дольше, обычно это двухмесячные курсы с двухнедельными перерывами. Хорошо работает домашнее средство – холодный настой (**фанга**) изюма, не путать с «Фантой», которая газировка. Для приготовления правильной фанты горсть изюма промываем кипятком, замачиваем в стакане воды комнатной температуры, час настаиваем, затем отжимаем чистой рукой, процеживаем и даем это выпить пациенту. Из китайских смесей для Питтовских запоров подходит «Фан фэн тун шэнь пянь». Эти горошинки также прекрасно понижают температуру при простуде.

Запоры Капха-типа. Сопровождаются ощущением тяжести, вялостью, утомляемостью и другими симптомами высокой Капхи. Стул обильный, белесоватый или со слизью, образуется из-за застойных явлений и избытка слизи в толстой кишке, поэтому мы не жалеем острых специй, принимаем чёрный, красный перец, имбирь, фенхель, кардамон, мускатный орех, смесь «Трикату» и, так же как и при Ватовских и Питтовских запорах, принимаем «Чистол» на ночь или с 5 до 7 утра, если хотим усилить его воздействие. Помните, что в «Чистоле» уже есть чуть-чуть порошкообразного экстракта алоэ, поэтому сок алоэ и «Чистол» вместе назначать не стоит. Капховское и Капха-Ватовское состояние толстого кишечника обычно сопровождает явление гипотиреоза с вялым пищеварением, и при этой сопутствующей проблеме хорошо назначить водно-спиртовой экстракт «Универсум» с биодоступным йодом и ксантострумарином растения дурнишник.

Многие Капхи чудесно переносят по 1 чайной ложке смеси специй «Трикату плюс», по несколько раз в день, да еще и запивают замечательным чаем из специй – «Масала чай». И в перерывах поедают имбирные конфеты. Чувствуют себя отлично, опорожнение происходит 2–3 раза в день, вес не прибавляется (хотя без физических нагрузок худеют с трудом).

При Вата- и Питта-типах запоров в перерыве между курсами хорошо принимать порошок семени льна на ночь, особенно поздней весной. Хорошо пить настой семян укропа плюс ромашка в равных частях. Для Капх можно добавлять в этот настой равную часть тмина обычного или калинджи. Отмечен мягкий слабительный эффект у славного китайского иммуномодулятора – гриба шиитакэ. Из

содержащих сенну слабительных хотел бы отметить мягкие сбалансированные рецептуры «Анулома ДС» и вышеуказанную «Сукхдату». Долго применять нельзя, как и другие наши слабительные травы рецепторного воздействия (крушина, ревен, жостер и пр.). Длительно в сборах применяются алтей лекарственный, буквица лекарственная, кипрей узколистный, лён обыкновенный, липа, лопух, льнянка обыкновенная, мята перечная, мелисса лекарственная, подорожник большой или блошный, репейничек (он же репешок) обыкновенный, ряска маленькая, стальник пашенный, цетрария исландская, шалфей.

И в заключение этой главы даю всенародно любимую очистительную смесь: курага, инжир, чернослив и изюм – каждого компонента по 100 г. Всё перекручивается в мясорубке, смешивается с мёдом (100 г) и листьями сенны (100 г), которые необходимо заранее запарить кипятком. Принимать каждый день по 1 столовой ложке на ночь на протяжении 3 недель. Не больше. Смесь хранить в холодильнике.

Кишечник может быть в мягком, жёстком и среднем состоянии. В зависимости от этого процесс дефекации может быть разным. Ватадоша наиболее всего склонна к запорам. Из послабляющих растений следует выделить харитаки в «Трифале», алоэ, триврит в «Авипати чурна», подорожник блошный («Исабгол»), составляющие смеси «Трикату» – чёрный, горький перец и имбирь.

Чёрный перец – ОМОН



На санскрите чёрный перец носит название маричи – имя Солнца. На латыни – *Piper nigrum*. Санскритское название растению дано за то, что оно содержит много солнечной энергии. Чёрный перец сжигает аму и очищает пищеварительный тракт, прекрасно стимулируя пищеварение за счёт сильного разжигания огня пищеварения. Острый на вкус, уменьшает Капху.

Чёрный перец значительно уменьшает негативные проявления холодной или обильной пищи. С мёдом является сильным отхаркивающим и очищающим от слизи средством, прекрасно высушивает выделения. Однако чёрный перец имеет раджасическую природу, поэтому при неумеренном применении может вызывать раздражение. Применяется наружно в виде лекарственного масла с гхи при аллергии и фурункулах (щепотка порошка на чайную ложку). В этой же форме лекарственного масла может применяться в нос для уменьшения застойных явлений в придаточных пазухах, уменьшения головных болей, и даже описано применение гхи с перцем в нос при

эпилептических припадках. Смесь чёрного перца и соли – отличное средство для чистки больных зубов. При охриплости голоса попробуй медленно рассосать смесь из 1 чайной ложки гхи с $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого чёрного перца. При диарее поможет употребление 2 раза в день по стакану разбавленной водой простокваши с двумя щепотками чёрного перца.

Показания к применению: хроническое несварение, высокий уровень холестерина, накопление амы, пониженный обмен веществ, ожирение, закупорка придаточных пазух носа, повышение температуры тела, перемежающаяся лихорадка, холодные конечности, холодные артриты и артрозы, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

КВ–, П+

Прабхава – ОМОН: залетает в бандитское логово и фиксирует врагов мордой в пол. Особо отличившихся уничтожает.

Осторожно: все Питтовские состояния, но действует мягче, чем его ядрёный коллега – красный перец. Противопоказания для приёма внутрь: острые воспаления почек и мочевого пузыря, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, аллергические заболевания и анемии.

Поносы

Несёт меня мистраль в дальнюю даль...

Песня

При поносе, или **атисара** на санскрите, отмечается частый водянистый или неоформленный стул. В тяжёлых случаях это приводит к обезвоживанию организма, падению жизненной энергии и создаёт угрозу для жизни. Понос могут вызвать внешние факторы: употребление тяжёлой или трудноусваиваемой пищи – излишне маслянистой или водянистой, сверх меры сухой или жирной, слишком грубой, горячей или холодной. Понос может быть следствием неправильного сочетания продуктов (например, молока с мясом или рыбой), употребления пищи до того, как была переварена предыдущая порция, нерегулярности в питании и употребления непривычных

продуктов. Вызвать понос могут загрязнение пищи и воды, токсичные вещества в пище, паразитные инвазии, кишечная форма гриппа, сезонные факторы, а также эмоциональные потрясения, например паника.

Обычно понос связан с Питтой, поскольку при этой неприятности происходит нарушение огня пищеварения джатхар-агни плюс дисбаланс Самана-Вата субдоши, которая даёт повышенную активность кишечника. А далее в процесс вовлекаются нарушения Апана-Вата и Прана-Вата субдош. Прана-Вата определяет нарушение регуляции кишечника центральной нервной системой, а Апана-, как и Самана-Вата, повышает перистальтику кишечника, а также теряет присущее ей свойство сухости: вместо того чтобы обычным путём высушивать кал и придавать ему оформленный вид, возбужденная Апана разлагает его и смешивает с водой, которая устремляется из тканей в просвет кишечника.

Понос, обусловленный Вата-дошей, обычно бывает пенистым, пациент болезненно, шумно и часто извергает из себя малые количества кала. Когда подключается Питта, исторгаемый материал приобретает тёмно-желтый, голубоватый или красноватый оттенок из-за присутствия желчи, больной чувствует жажду, слабость и жжение в области ануса. Понос при избытке Капхи бывает белым и слизистым, большим по объёму, сравнительно холодным и безболезненным. Есть ещё более тяжёлые виды диареи: смешанный, психосоматический, ама-тип. Их лечить труднее.

Изначально, когда причиной поноса становится стресс, провоцирующий Вату, лечение направлено на её успокоение мускатным орехом, ашвагандой, валерианой, пустырником или другими способами. Но если понос вызван накоплением токсинов (амой), первая помощь состоит в том, чтобы ждать и наблюдать, поскольку такое очищение является естественным и прерывать его можно только при опасности обезвоживания организма. Если подавить понос до выведения амы из пищеварительного тракта, остаточная ама будет и дальше закупоривать каналы, приводя к возбуждению Апаны и усугублению проблемы. Именно в силу этой причины при поносе с амой, сопровождаемом обложенным языком, вздутием живота, ощущением тяжести и болью, хорошо давать мягкое слабительное, особенно харитаки – растение, которое «выскребает» аму из тканей

тела и в то же время перерабатывает её. Такое очищение выводит и все избыточные доши, тем самым устраняя ближайшую причину недомогания. Можно также дать капсулу «Чистола» или две капсулы «Трифалы» для усиления выведения амы из организма. Вот такой странный для современной медицины рецепт. Как ты знаешь, сейчас принято давать в этих случаях таблетки, уменьшающие перистальтику кишечника и подавляющие естественный выход амы из организма...

Так что позволение поносу пройти самому по себе выводит из организма аму и избыток Ваты, и рецидив болезни становится менее вероятным. И только если есть угроза обезвоживания или когда пациент слишком слаб, слишком молод или слишком стар, а также если пациентом является беременная женщина, то можно успокоить Апану, и выведение отходов должно быть прекращено. В таких случаях хорошо попить чай из корок граната, чай с порошком мускатного ореха или выпить настойку зелёных корок грецкого ореха.

Во время острого поноса с выходом амы больному также можно давать только слабый чай из молотого имбиря с добавлением кумина до тех пор, пока большая часть амы не будет выведена. Затем (или же сразу, если амы не было изначально) к чаю можно добавить жидкую рисовую кашу, запивая её молочной сывороткой. Молочная сыворотка имеет вяжущий, кислый и сладкий вкус и уравнивает все три доши. Все лекарства от поноса нужно давать перед едой, чтобы легче было успокоить Апану. Молочная сыворотка с каменной солью и лимонным соком успокаивает Вату; с мёдом или сахаром — успокаивает Питту; с «Трикату» — Капху. Как только у больного появится желание поесть, его нужно накормить лёгкой пищей и опять напоить сывороткой. Если свежей сыворотки не оказывается под рукой, её можно заменить свежей нежирной простоквашей (кефиром, домашним йогуртом или другими кисломолочными продуктами), разбавленными водой не менее чем наполовину. Неразбавленная простокваша (йогурт и т. д.) обладает свойствами, увеличивающими аму, и её нужно остерегаться.

Итак, вяжущие растительные средства, такие как кора дуба, корки граната, малина, кровохлёбка, настойка зелёной кожуры грецкого ореха, не следует применять в начале лечения, чтобы не задерживать токсины в организме. Показано недолгое голодание с использованием харитаки или сжигающих токсины трав (специй и горечей). Чаще

всего при подозрении на пищевую токсикоинфекцию рекомендуется сразу выпить состав «Трикату» ($\frac{1}{3}$ чайной ложки на стакан кипятка). Я всегда беру эту смесь в путешествия. Иногда этого достаточно для прекращения поноса. При продолжении пробежек в туалет становятся полезны вяжущие и противопаразитарные травы (гранат, полынь обыкновенная и горькая, виданга). Хороший противопоносный рецепт из западной фитотерапии – взятые поровну мускатный орех, лист малины, лист коровяка и корень алтея.

При частом опорожнении кишечника необходимо контролировать питьевой режим. Можно сделать аналог аптечных растворов, назначаемых при потере жидкости. Для этого в литре кипячёной воды надо развести $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды, 1 чайную ложку соли, 4 чайные ложки сахарного песка. Пить жидкость надо не большими объёмами, а по 3–4 глотка каждые полчаса.

Рекомендуются продукты, улучшающие всасывание в тонком кишечнике. Полезна вышеупомянутая нежирная простокваша в сочетании с лёгкой диетой, включающей цельные крупы, рисовый отвар, каши из маша или кичади (маш с рисом). Из специй хороши имбирь, чёрный перец, кориандр и кардамон, эффективны мускатный орех и чай из корицы.

Если понос протекает в тяжёлой форме, с водянистыми выделениями и держится несколько дней, к вяжущим травам для восстановления утраченной энергии назначаются тонизирующие растения: ашваганда, левзея, женьшень.

Из готовых форм при токсикоинфекции с поносом я применяю обычно «Баэль», при хронических поносах при слабости селезёнки (дефиците переваривания) – «Шэнь лин бай чжу вань» + «Цзян пи вань», при медвежьей болезни – «Сяо яо вань».

Дифференцированное лечение поносов

Понос Питта-типа. Необходима диета, снижающая Питту, с исключением горячих специй, особенно чеснока и перца, а также всех алкогольных напитков. Противопоказана маслянистая, жирная и жареная пища, а также масляный массаж. Живот нужно держать в прохладе. При фитотерапии в первую очередь используются горькие травы, во вторую очередь, в качестве вспомогательных, – вяжущие. Подходят типичные горькие травы, такие как корень барбариса (27 капель настойки «Берберис» на 50 мл воды), полынь или золототысячник. Из вяжущих – лист малины, калган (лапчатка прямостоячая), кора дуба, кровохлёбка. В Индии назначают препараты «Билвади гулика», «Пийюш валии раса».

Понос Вата-типа. Назначается диета для снижения Ваты, а также ветрогонные специи: имбирь, кардамон, фенхель, асафетида. Хорошее средство – сыворотка молока (баттермилк), особенно в сочетании с щепоткой порошка мускатного ореха. Из других аюрведических трав эффективны корка граната, настойка зелёной коры грецкого ореха, «Травяной состав для улучшения всасывания пищи», пажитник (шамбала), кутаджа, «Арджуна».

Понос Капха-типа. В кале есть примесь слизи. Лечение состоит в соблюдении снижающей Капху диеты. Следует избегать молочных продуктов, масел, других жиров, сладкого, кондитерских изделий и хлеба. А лучше поголодать несколько дней на горячей воде. Хорошо помогают горячие специи – красный и чёрный перец, асафетида, сухой имбирь и другие травы, усиливающие пищеварительный огонь (зира). Можно есть старый рис, мёд, пить сыворотку молока. Применяются отхаркивающие и стимулирующие пищеварение травы – аир, мирт, базилик и шалфей, а также аюрведические составы «Трикату плюс», «Гангадхар чурна».

Дизентерия

Дизентерией в Аюрведе называют обычно все поносы, имеющие инфекционную причину, независимо от того, простейшая бактерия или

какой другой паразит вызвал заболевание. Хотя также берутся во внимание все повышающие Ватадошу причины, которые «вытаскивают» Капху в кишечник и «проталкивают» вниз со спазмами и болью. При этом кал бывает с примесью слизи крови, всегда с амой. В отличие от обычного поноса тут больше потуг, но кала меньше.

При неинфекционной причине страдания тактика следующая: 3–4 дня пациенту даётся касторка по 20 мл с горячей водой, параллельно принимаются харитаки и пиппали для улучшения пищеварения. Также используется «Гангадхар чурна» по 3 г с горячей водой.

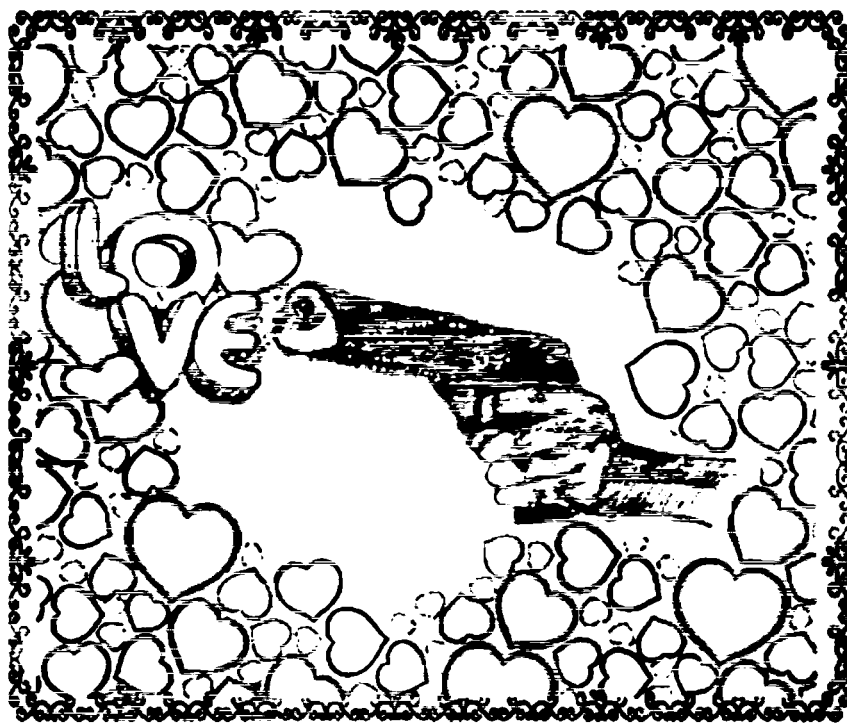
Специальное аюрведическое растение для лечения инфекционного вида заболевания – кутадж и составы на основе этой травы. Для профилактики можно употреблять в пищу чеснок. Весьма эффективен настой полыни обыкновенной или чернобыльника в течение недели. Можно употреблять в пищу свежий портулак (распространённый сорняк) или принимать его же, но в виде настойки по 25 г ($\frac{1}{2}$ рюмки) на 100 мл воды 3–4 раза в день. В той же дозировке можно принимать настойку зелёных корок грецкого ореха. Также для лечения дизентерии используются травы с антибактериальными и противовоспалительными свойствами: чиретта, катука, барбарис, ним (маргоза), тысячелистник, золототысячник, кровохлёбка, аир, мирт и пр. В том случае, если не срабатывают травы, надо прибегнуть к приёму антибиотиков или антибактериальных препаратов типа «Нифуроксозид», который я также рекомендую брать с собой при путешествиях в жаркие страны. Хотя в Индии успешно используют препарат из серы и бхасм металлов «Панчамрит парпати».

При поносе не следует сразу назначать закрепляющие средства и антибиотики. Особенно при наличии признаков амы в организме. Дай аме выйти из организма. Хорошо поможет однодневное голодание и питьё чаёв с соответствующими специями. Если понос продолжается, необходимо бороться с обезвоживанием, принимать вяжущие и противомикробные специи и травы.

Имбирь – универсальное оружие

Шунти (*Zingiber officinale*) – острый, согревает. Сухой имбирь успокаивает Вату и Капху, возбуждает Питту больше, чем свежий. Поэтому сухого надо класть в имбирный чай меньше. Оказывает стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, противорвотное, болеутоляющее воздействие на организм. Повышает агни и сжигает аму.

Имбирь великолепно лечит большинство кожных и аллергических заболеваний, бронхиальную астму, нарушение мозгового кровообращения. Имбирь укрепляет сосуды и улучшает память. Восстанавливает иммунитет, повышает психическую устойчивость в стрессовых ситуациях, устраняет спазмы в кишечнике. Кроме того, прекрасно активизирует пищеварение. Имбирный чай восстанавливает силы при физической и психической усталости, лечит простудные и лёгочные заболевания в связи с тем, что увеличивает усвоение кислорода лёгочной тканью. Улучшает деятельность щитовидной железы при гипотиреозе. Имбирь – прекрасное средство от поноса. Его надо применять именно в начале поноса, чтобы сжечь токсины, и лишь после этого допустим приём вяжущих трав для закрепления кишечника. Имбирь рекомендуется добавлять к слабительным средствам при лечении запоров. Запор наиболее часто связан с дисбалансами Вата-доши, а большинство слабительных при длительном применении, в конце концов, Вату нарушают ещё больше. Имбирь как раз помогает снизить этот побочный эффект слабительных средств. Для лечения запоров у представителей Капха-типа имбирь может применяться в чистом виде.



В Индии имбирный чай с лимоном – самый популярный зимний напиток. Кстати, бодрит утром намного лучше, чем кофе. Также входит в состав смесей «Трикату», «Трикату плюс» и в состав смеси «Ашта чурна», балансирующий все три доши, но особенно Вату.

Применение имбиря показано при синдроме мальабсорбции (нарушении всасывания) – он входит в «Травяной состав для улучшения всасывания пищи», который применяется при этом синдроме.

Интересен эффект имбиря при лишнем весе: в сочетании с соком алоэ он улучшает питание тканей, что ведёт к уменьшению чувства голода. Полезен будет имбирь в комплексном лечении артрита, так как при этом состоянии необходимо выводить токсины из организма. Применение имбиря при простудах является аюрведической классикой. Имбирь может применяться как чай, а можно сделать из него пасту с тёплой водой и обмазать на ночь грудную клетку. Действует так же, как и горчичник, но не обжигает кожу, поэтому эту пасту на теле можно оставлять на всю ночь.

ВК–, П+

Прабхава – идеальная специя для зимних холодов и простуд.

Осторожно: хотя имбирь и уравнивает все три доши, людям Питта-конституции следует употреблять его в очень умеренных

количества. И при беременности также. Противопоказан при гастритах и язвенной болезни желудка, кровотечениях, гипертонии, геморрое, заболеваниях печени, желчнокаменной болезни, высокой температуре, воспалительных заболеваниях кожи, опухолях желудочно-кишечного тракта.

Гастрит

Умоляю вас, вы не ешьте на ночь сырых помидоров, чтобы не причинить вреда желудку.

Ильф и Петров. «Золотой телёнок»

Повышенная кислотность желудочного сока (**амлапитта**) является признаком выхода из равновесия Питты и обычно указывает на избыток Питты в тонком кишечнике. Появляются изжога, отрыжка кислым, иногда тошнота и рвота. Повышение Питты происходит за счёт повышения субдоши Пачака-Питта.

Причиной обычно являются переедание, питание несочетаемыми продуктами, фастфудом, злоупотребление пряной, кислой или жирной пищей, алкоголем. Неумеренное потребление сладостей, в том числе пирожных, тортов с маргарином, повышает кислотность, поскольку сахар, особенно при неправильном сочетании с другими продуктами, вызывает в желудке брожение с образованием кислоты.

Это состояние предшествует гастриту, и им уже надо заниматься. Обычно в этих случаях назначают ранитидин или омепразол, которые резко снижают кислотность желудка и, если пациент не меняет образ жизни и питания, плавно переводят его в раздел «вечных пациентов» у гастроэнтеролога. А достаточно на первых порах лишь «сесть» на Питта-сбалансированное питание, наладить стул и коротким курсом попить травы.

Следующим этапом идёт гастрит. В Аюрведе гастрит называется **урдхвага амлапитта**, и этот термин ещё обозначает движение повышенной Питты вверх. Обратный этому процесс, когда повышенная Питта движется вниз, называется **адхога амлапитта**.

Урдхвага амлапитта бывает, конечно, чаще у людей с лидирующей Питта-дошей. Это так называемые люди типа А. Это начальники, работоголики и перфекционисты, которые умеют работать много, интенсивно и долго, но не умеют расслабляться. Когда происходит

увеличение Питты в организме, то это большой шанс заработать себе гастрит. Также причинами развития гастрита могут быть пищевые отравления, нерегулярное питание, алкоголь, курение, злоупотребление нестероидными противовоспалительными препаратами (аспирин, индометацин, ибупрофен), аллергия и аутоиммунные процессы. Проявляется в остром состоянии рвотой, головной болью, кислой отрыжкой, потением, изжогой, пекущими голодными болями или ощущением пустого желудка, лихорадкой и зудом.

Адхога амлапитта проявляется поносом, чувством жажды, ощущением жжения в эпигастрии, потением, тошнотой, ухудшением пищеварения и даже обмороками. С современной точки зрения это скорее дуоденит и панкреатит (воспаление тонкого кишечника и поджелудочной железы).

Современная медицина по причинному (этиологическому) фактору делит это заболевание на микробный и немикробный типы. Но, несмотря на обилие причин и классификаций хронического гастрита, надо выделить два главных причинных фактора. Это спазм пилорического отдела желудка (там, где желудок переходит в двенадцатиперстную кишку) и нарушение выработки защитной слизи, покрывающей внутреннюю стенку желудка.

Спазм пилорического отдела желудка может быть вызван и длительными стрессами, и инфекционными заболеваниями, и неправильным питанием, и изменением кислотности желудочного содержимого. Помимо этого вышеупомянутые причины вызывают блокировку секреции полноценного желудочного сока с нормальным содержанием соляной кислоты. Усиливаются молочнокислое и уксуснокислое брожение в желудке. Это и вызывает мучительную изжогу. Чем сильнее пилороспазм, тем более выражена тошнота, при этом возникает обратная перистальтика желудка, заброс (рефлюкс) пищевого содержимого желудка в пищевод или рвота, которая приносит кратковременное облегчение. На этом фоне начинают размножаться болезнетворные бактерии, включая *Helico bacter pylori*, которая является притчей во языцех у всех гастроэнтерологов и считается чуть ли не главной причиной развития гастрита и язвенной болезни желудка. Поэтому при гастритах смело назначаются антибиотики, которые не только подавляют рост хеликобактера, но и

усугубляют дисбактериоз в желудочно-кишечном тракте. Не отрицая важности участия хеликобактера в развитии поверхностного хронического гастрита, признавать его как первопричину всех гастритов считаю неверным, так как это даёт право назначать приём антибиотиков всем без разбору. Хеликобактер лишь сопутствует гастриту. Поэтому в аюрведических противогастритных препаратах часто бывают странные для нашего понимания имбирь, чёрный и красный перец. Да-да! Они идут в микродозах, но успешно убивают тот же хеликобактер. Из наших трав можно «погонять» микробов желудка берёзой, девясилом, зверобоем, календулой, кориандром, лабазником, лопухом, листом грецкого ореха, чабрецом, шалфеем, миртом, кориандром.

Если ещё учитывать тот факт, что слизистая оболочка желудка продуцирует не только недостаточное количество соляной кислоты, но и недостаточное количество слизи, которая защищает внутреннюю оболочку желудка от самопереваривания и раздражающего действия уксусной и молочной кислот, то естественно, что эпителиальные клетки слизистой оболочки желудка будут просто погибать, и на этом месте будут образовываться эрозии, что будет ещё больше раздражать болевые рецепторы, усугубляя тонус парасимпатической нервной системы. Хотя бывают случаи, когда из-за ослабленного огня пищеварения (манда-агни) и наличия слишком большого количества слизи также может развиваться гастрит. Этот гастрит протекает по застойному Капха-сценарию и вызывается тем, что из-за недостаточной выработки соляной кислоты в желудке также развивается болезнетворная флора.

Поэтому важнейшими шагами в лечении хронических гастритов с повышенной кислотностью, а по факту с «извращённой кислотностью» необходимо считать:

- устранение невроза, что обеспечит оптимальный уровень центральной регуляции секреции пищеварительных желёз;
- нормализацию моторики желудка, желчевыводящих путей и всего желудочно-кишечного тракта, включая борьбу с запорами;
- восстановление защитного барьера и регенераторной способности слизистой оболочки желудка.

Нервную систему можно привести в порядок с помощью иглорефлексотерапии, массажа, посещения психолога, релаксирующих

трав (хмель, мелисса, пустырник, боярышник, зверобой, пион, донник, душица, синюха голубая, джатаманси, валериана (тагара), ашваганда), препаратов «Ментат», «Нит рэст», «Слип велл», «Рестон» (женский препарат) и «Кардимап» при сопутствующей сердечной патологии.

Пассаж пищи по желудочно-кишечному тракту помогают производить анис, земляника, иссоп, календула, кардамон, мелисса, мята, петрушка, ромашка, укроп, фенхель, золототысячник, льнянка, сельдерей, триврит, ревень, «Трифала», «Чистол», «Авипати чурна», «Ливомап». При поносах назначаются ежевика (лист), грецкий орех (лист), шалфей, корки граната. В период ремиссии хороши растения, повышающие секрецию: аир, душица, золототысячник, имбирь, кориандр, одуванчик, подорожник, цикорий.

Слизистую оболочку желудка спасают шатавари, буквица, гравилат, кипрей, лопух, трава овса, сушеница, алтей, календула, коровяк, просвирник (мальва), лён, липа, медуница, ромашка, подорожник, ятрышник, чага.

Но вернёмся к нашим начальным баранам, то есть к **повышенной кислотности**. При этом страдании назначается диета, снижающая Питту, с включением таких кислотонейтрализующих продуктов, как молоко или гхи, жидкой каши из риса басмати или любых нешлифованных видов риса. Следует избегать бананов, поскольку у них кислый эффект после переваривания (випак), а также продуктов, кислых на вкус: маринадов, йогуртов, вин и т. д. И больше зелени! С мая в салатах и зелёных коктейлях — укроп, петрушка, базилик, сельдерей, руккола, любисток, листья салата! Помни, что почти вся листовая зелень и неуглеводистые овощи ощелачивают организм, а мясные продукты окисляют. Так что вегетарианство тут очень даже показано. Хотя бы на время. А после еды хорошо пожевать семена фенхеля. В Индии в ресторанах они стоят на столах. При изжоге также можно съесть 4–5 орешков миндаля, хорошо разжевав их. Или просто выпить стакан воды. Или стакан кипяченого прохладного молока. При изжоге на фоне несварения (когда много всего съел, особенно несочетаемых продуктов) можно пожевать 1–2 бутончика гвоздики или выпить горячей имбирной воды, пожевать нежареные семена подсолнечника.

Из трав применяются сок алоэ (аккуратно зимой и при кровотечениях), шатавари, амалаки, солодка, алтей, горечавка,

золототысячник, барбарис, а также раковины стромбидов или коралловый кальций – все эти средства обладают смягчающими свойствами и горьким вкусом.

С утра, особенно летом, хорошо пить следующую смесь, которая понижает кислотность, улучшает пищеварение и помогает переносить жару. Берём стакан кефира, а лучше простокваши от знакомой коровы, полстакана воды, щепотку соли, $\frac{1}{2}$ чайной ложки кумина (зиры) и всё это смешиваем в блендере или вручную. Принимаем утром до завтрака или вместо завтрака, если ты худеющая Капха. ☺

Если идёт заброс кислого содержимого желудка в пищевод (гастроэзофагальный рефлюкс), это может вызвать эзофагит (воспаление слизистой оболочки пищевода). В этом случае кушать надо дробно, не укладываться после еды, а немного походить или посидеть после неё. Хороши слизиобразующие, обволакивающие травы: лён, овёс, алтей, корень ятрышника и питьё на слизистой основе до еды (овсяный и прочие кисели). Также принимается 1 чайная ложка «Авипати чурна» с водой.

Причиной повышенной кислотности может быть слабость пищеварения. Брожение застоявшейся в желудке пищи вызывает ощущение жжения. Чаше такое расстройство встречается у представителей типов Ваты и Капхи. Показаны составы, усиливающие пищеварительный огонь, – «Ашта чурна» (асафетида, трикату, каменная соль, кумин, чёрный тмин, аджван) для Капхи и «Исабгол» для Ваты. Последний представляет собой порошок семян подорожника овального (блошного) и принимается по $\frac{1}{2}$ чайной ложки с любым вкусным раствором до еды и перед сном. Можно использовать «Хингувачади чурна» с асафетидой.

Питтовское повышение кислотности хорошо купируется семенем льна. Необходимо разбить семя льна в кофемолке, но не до состояния порошка, а так, только разбить. Залить стаканом кипятка столовую ложку, настоять 1 час, хорошенько взболтать и выпить за час до сна. Если по вкусу не особо противно, можно сделать целый литр такого раствора и выпить его за три раза за полчаса до всех приёмов пищи.

Для этих целей также можно использовать картофельный сок розовокорого картофеля, например сорт «крымская роза». Картофель моют под холодной водой со щёткой и ошпаривают кипятком. Перемалывают на мясорубке вместе с кожурой или используют

соковыжималку. Пить его по 50–100 мл перед каждым приёмом пищи. Весной и ярким Ватам картофельный сок пить не стоит, так как он обладает вяжущим вкусом, что не подходит для Вата-доши и весны, являющейся временем Ваты.

При наличии **гастрита** необходимо к лечению добавить вышеуказанные доступные в твоём регионе травы, в Крыму я кладу в такие сборы календулу, зверобой, пустырник, синюху голубую, лаванду, мяту, мелиссу, тысячелистник, астрагал, сушеницу, зопник (железняк), веронику, просвирник (мальву), овса траву, алтея и лопуха корень, мягкие спазмолитики: анис, фенхель, укроп, орегано (душицу), кардамон (действует на все три доши). И попить сбор следует уже более длительным курсом. Хороший знахарский сбор приводит в своей книге травник Ю.А. Комаров: подорожник, мята по 4 части, тысячелистник, чабрец, донник по 2 части, мать-и-мачеха, липовый цвет, льняное семя, укроп, фенхель по 1 части.

Используются также индийские препараты «Сукумара гхрита», «Камдудха раса» с гудучи и железом (Северная Индия), «Дхатри лаух» с амлой и бхасмой железа и другие.

Я часто применяю при гастритах кишечный тоник «Авипатика чурна» или «Авипатикар» в таблетках. Он понижает Питту и мягко послабляет. Если со стулом всё нормально, то 1–2 чайные ложки порошка или 2 таблетки на ночь. В случае наличия запоров – по 2 таблетки 3 раза в день до еды.

Если воспалительный процесс при гастрите прогрессирует, то появляются эрозии слизистой оболочки желудка (предъязвенное состояние). И если в дальнейшем идёт заброс кислого содержимого желудка в двенадцатиперстную кишку (адхога амлапитта), то развивается воспаление головки двенадцатиперстной кишки – бульбит, с последующим образованием изъязвления, если не убрать раздражающий фактор. И далее воспаление опускается в двенадцатиперстную кишку (дуоденит). В этих случаях необходимо подключать акации цветы, веронику, татарник, язвенник, сосудистые растения: вереск, цвет софоры и гречихи, корень солодки (стимуляция надпочечников). При нарушении барьерной функции тонкого кишечника хороши мелколепестник канадский, энотера (ослиник), ежевика (лист), коровяк скипетровидный.

В связи с тем, что спиртовые настойки несколько раздражают слизистую оболочку, при **гастродуоденитах**, когда воспаляются и желудок, и двенадцатиперстная кишка, препараты «Центурион» и «Берберис» необходимо использовать в малых дозировках от 7 до 17 капель на рюмку воды (50 мл) 3 раза в день до еды. Или капать их в горячие настои трав. Можно класть в сборы трав, которые входят в состав настоек. Это идеальное сочетание, перекрывающее кучу проблемных моментов при заболеваниях области треугольника: печень – тонкий кишечник – поджелудочная железа. Мы говорили об этом в первой книге цикла «Философия и травы». Это такие растения, как фенхель, золототысячник, лист инжира, лён, цикорий, барбарис (корень), бессмертник, полынь обыкновенная, мята, репешок. Только следует стараться не переборщить при этом с горькими травами (полынь, барбарис особенно).

Кушать хорошо жидкие каши из нешлифованных сортов риса, пшеницы, ячменя, огурцы, запеченную тыкву и яблоки. Очень хороши монодиеты. Осторожно с картошкой, всеми паслёновыми, пастой, булками и прочей углеводистой пищей.

Из общих советов:

- Не следует гулять по жаре.
- Не кушать быстро и не пропускать приёмы пищи.
- Кушать 4–5 раз в день.
- Избегать тяжёлой пищи, курения, алкоголя, кофе, крепкого чая, стрессов.
- Запивать препараты целым стаканом воды.
- Избегать кислой, острой и солёной пищи.

Домашние индийские советы:

- Кислый лимонный сок с водичкой убирает вздутие живота и тошноту. Как это ни странно, он ощелачивает среды организма.
- Жевание семян фенхеля очень хорошо при гастрите и несварении. Не забудь до этого обжарить фенхель минутку на раскалённой сковороде.
- Отвар столовой ложки трифалы со столовой ложкой гхи или мёда также лечит гастрит.

- При гастрите хорошо принимать на ночь полстакана сыворотки с щепоткой асафетиды, куркумы и $\frac{1}{2}$ чайной ложки порошка пажитника.

- $\frac{1}{2}$ чайной ложки порошка кумина кипятить в 2 литрах воды 2 минуты. Пить, как обычную воду, в течение дня для лечения гастрита и повышенной кислотности. Принимать курсом.

- Смешать по полстакана молока и воды, насыпать туда чайную ложку имбиря. Кипятить на слабом огне, пока не упарится до половины объёма. Профильтровать. Принимать один раз в день до еды при хроническом гастрите. Напиток нормализует агни и бьёт болезнетворных микробов.

При гастритах с пониженной кислотностью, атрофических гастритах, помимо вышеперечисленных растений, можно дать курсом продающиеся в аптеках «Ацидин-пепсин» и соляную кислоту. Применяются «Сян ша лю цзунь вань» или «Шэнь лин бай чжу вань». Показано пить капустный сок, сок алоэ, масло облепихи по чайной ложке за 10 минут до еды. И побольше горечи (золототысячник, бессмертник, полынь обыкновенная (чернобыльник)), но осторожно для ярких Ват, им излишняя горечь в сборах противопоказана. Хороши настойки «Аирсан», «Санлайт», «Берберис», которые ещё и на страшные хеликобактерии воздействуют. Антимикробной активностью также обладают тысячелистник, чабрец, соснюроя, берёзовый лист, манжетка, зверобой, сушеница. В связи с тем, что при хроническом атрофическом гастрите большую роль играют аутоиммунные процессы, показаны к назначению череда, овёс (травя), лабазник, элеутерококк (последний недолгими курсами в тёмное время года), целебные грибы шиитаке, кордицепс, чага. Тот же травник Ю.А. Комаров даёт простой, но элегантный сбор: пижма 1 часть, дымянкa, лист земляники, цвет календулы по 2 части, плоды рябины обыкновенной 3 части.

Очень хорошо кушать гречневую кашу, клюкву, черемшу, рябину черноплодную, редьку, чернику, показаны хлоридные охлаждённые газированные воды за 15–20 минут до еды. В прогностическом плане эта форма гастрита даже серьёзней, так как чаще оказывается предопухолевым состоянием.

Из пранаям хорошо при этих заболеваниях делать «Анулома вилома» (раздельное дыхание) и «Капала бхати» («Светящийся череп»). О них я писал во второй книге цикла «Философия, диагностика...». Успокаивают и уравнивают.

Спокойно и уравновешенно убираем спазм выходного отдела желудка, правильно кушаем, нормализуем кислотность и защитные свойства слизистой оболочки желудка. Не так страшен хеликобактер, как его малюют, но его удаление, или эрадикацию (модное слово в медицине), произвести надо. ☺

Кумин – помощник старцам

Зира, шугандан (Cuminum) имеет слегка горьковатый и острый вкус. По свойствам лёгкий, сухой, согревает. Уравновешивает все три доши. Действие: болеутоляющее, отхаркивающее, мочегонное средство, ветрогонное, спазмолитическое, мягкое слабительное, глистогонное, снижает процессы брожения и гниения в кишечнике.



Кумин – семена с ароматным запахом, хорошо действует на все три доши. Кумин часто употребляется в аюрведической кулинарии благодаря своему, только ему присущему вкусу и чудесным лечебным свойствам. При любых жалобах по поводу расстройства пищеварения можно просто сказать: «Закрой глаза и съешь кумин!» Кумин мягко разжигает пищеварительный огонь и улучшает всасывание полезных веществ в кишечнике. Входит в состав смеси «Сита», применяемой при лихорадке, аллергии, циститах, болях в желудке, тошноте и несварении.

При лихорадке залить чайную ложку смеси «Сита» стаканом кипятка, настоять 10 минут и выпить за один раз. При болях в желудке

сделай смесь из $\frac{1}{3}$ чайной ложки молотого кумина, щепотки асафетиды и щепотки каменной соли. Тщательно разжуй эту смесь и запей стаканом тёплой воды. При тошноте или расстройстве желудка облегчение принесёт чай, приготовленный из чайной ложки семян кумина и щепотки молотого мускатного ореха, настоянного в 1 стакане кипятка в течение 10 минут. При вагинальных инфекциях, сопровождающихся белыми выделениями, попробуй следующий состав: 1 чайную ложку семян кумина, 1 чайную ложку гхи, 1 чайную ложку мелко нарубленного корня солодки залить $\frac{1}{2}$ литра кипящей воды и настаивать 10 минут. Затем процедить, охладить до температуры тела и использовать для спринцевания. Чтобы уменьшить болезненность во время менструации, медленно разжевать ложку поджаренных без масла на чугунной сковороде семян кумина. Жарить следует до появления выраженного пряного запаха. После разжевывания семян выпить столовую ложку сока алоэ.

ВПК=

Прабхава – лучший помощник пищеварения для пожилых людей.

Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью, желчнокаменная болезнь в стадии обострения, постинфарктные и постинсультные состояния, тромбофлебит, беременность (можно минимум).

Язвенная болезнь

За чужой счёт пьют даже трезвенники и язвенники!

Кинофильм «Бриллиантовая рука»

Язвенная болезнь (ЯБ) поражает слизистую оболочку, выстилающую желудок, или двенадцатиперстную кишку. Она сопровождается болями, ощущением жжения в области желудка. При язвенной болезни желудка чаще беспокоят голодные боли, двенадцатиперстной кишки – боли после приёма пищи. Последнее явление в Аюрведе называется **паринама шула**.

Как правило, язвы возникают вследствие психических факторов, при стрессах, беспокойстве или переутомлении, но причиной их также могут быть нарушения в питании со злоупотреблением пряной и кислой пищей, алкоголем и курением. Чаще ЯБ бывает у мужчин.

Язвенная болезнь чаще является состоянием Питты: избыток кислоты застаивается в желудке и «разъедает» слизистую оболочку, вызывая воспаление. Однако не всегда причиной развития язвенной болезни является избыток желудочной кислоты или органических кислот извне. Зачастую первопричина ЯБ обусловлена высокой Ватой и возникает на фоне повышенной чувствительности нервной системы и склонности к излишним тягостным размышлениям. В других случаях нарушение целостности слизистой желудка может наблюдаться при обычной или пониженной кислотности и быть следствием недостаточной выработки защитной слизи (Капхи) в желудке. Недостаточная секреция желудочного сока приводит к застою пищи в желудке, что сопровождается брожением, нарушением слизистой оболочки и в конечном итоге – образованием язвы.

Обращаю твоё внимание на хроническое течение язвенной болезни и её цикличность. Действительно, язвенная болезнь характеризуется чередованием обострений и ремиссий. Обострения, как правило, случаются весной и осенью. Это очень важный факт. Он указывает, в какой период нужно проводить противорецидивное лечение.

ЯБ может осложняться снижением веса, так как нарушается всасываемость полезных веществ, кровотечениями. Причём опасны малые кровотечения, которые практически не заметны в стуле, и поэтому проводится анализ кала на скрытую кровь.

Общие принципы лечения язвенной болезни.

Показана щадящая диета с употреблением мягкой пищи – цельных круп и легкоусваиваемых продуктов. Алкоголя и курения следует избегать. До улучшения состояния из питания исключаются жареная еда, специи, маринады, уксус и другие продукты с резким вкусом. Бананы и паслёновые (помидоры, картофель) употребляются с осторожностью. Лечение подобно тому, что применяется при повышенной кислотности, но всем предписаниям нужно следовать более строго. Необходимо также избегать приёма лекарственных препаратов, содержащих железо, нестероидных противовоспалительных средств.

Утром и вечером хорошо до еды пить сок кинзы или настой кориандра (чайная ложка семени кориандра без горки на стакан кипятка). Можно пить чай «Сита» (см. приложения). Хорошо пить огуречный сок. Медитация, йога, расслабляющая музыкотерапия, иглорефлексотерапия, массаж очень даже показаны.

Для успокаивающего воздействия на слизистую желудка используют смягчающие травы – алоэ (сок), шатавари, корни солодки, алтея, окопника, калгана. Пожалуй, самое простое и эффективное домашнее средство – сок алоэ. Обычно хорошо помогает «Антацидный состав» (амалаки, шатавари, солодка, имбирь, горечавка), препараты «Алсарекс», «Алтоцид», регулирующие кислотность и защищающие слизистую желудка. Хорошо понижает кислотность и борется с запорами «Авипати чурна». Из наших трав применяются настои сушеницы, цвета акации, вероники, клевера, гречихи, просвирника, татарника, язвенника, вереска, руты, цветов или плодов софоры. При высоком нервном тоне назначаются джатаманси, брами, ашваганда, валериана, липа, душица, кипрей, мелисса, мята, лабазник, синюха голубая, сушеница, хмель.

Болезнь можно контролировать комплексными препаратами «Панчатикта гуггул гхрита», «Сукумара гхрита». Принимаются дважды в день по 2 чайных ложки, запить тёплой водой. Дозировка может меняться в зависимости от пищеварительной силы пациента. При слабом пищеварении это может быть дозировка от $\frac{1}{2}$ чайной ложки до целой. Боль хорошо убирает препарат «Шанкх вати».

Микробов, включая хеликобактер, можно погонять (эрадикаровать) нимом, настоями аира, арники, берёзовых почек, а также сборами с валерианой, девясилом, зверобоем, липой, душицей, мятой, фенхелем, шалфеем, цетрарией. Очень хорошо работает чай с порошком гриба чаги. Для лучшей репарации тканей применяем масла «Трифала гхрита» и усиливающее регенерацию облепиховое масло. Также восстанавливает организм шиладжит (мумиё), но только в стадии ремиссии.

Дифференцированное лечение язвенной болезни

При **язвенной болезни Питта-типа** назначается лёгкая, снижающая Питту диета. Полезны горькие травы – алоэ, барбарис, горечавка, чиретта, катука, а из препаратов – «Махасударшан», «Шатавари», «Ню хуан цин вэй вань».

Из трав китайской медицины хороши коптис, шлемник байкальский и гардения. Входят в препарат «Цин вэй хуан лян», который успокаивает «жар желудка».

В нашей фитотерапии используются «золотая печать», горечавка, иван-чай, дербенник и барбарис. Хорошее средство – горечавка, барбарис и солодка в равных частях (1 чайную ложку порошка из смеси трав отварить минутку в чашке воды, настоять, принимать перед едой). Но можно принимать как порошок, просто запивая водой, если есть уверенность в чистоте продукта. Горячую Питту успокаиваем прохладным пустырником и препаратами кальция. Защиту слизистой оболочки и снижение агрессии пищеварительных соков обеспечивают алтей, анис, буквица, кипрей, лабазник, лён, медуница, сушеница, цетрария исландская.

При **язвенной болезни Вата-типа** излишне сухая или лёгкая пряная пища могут обострить состояние. Однако злоупотребление холодной или сырой пищей также может ухудшить состояние при данном типе ЯБ, угнетая пищеварительный огонь. Нерегулярное питание, небрежность в питании могут привести к тому, что желудочная кислота будет выделяться то в недостаточном, то в излишнем количестве.

При язвах Вата-типа боли выражены сильнее, а ощущение жжения меньше. Нередко пациент испытывает ощущение зябкости, пустоты в голове или беспокойства. Тепло, прикладываемое к животу, вызывает облегчение. Если оно не помогает, то весьма вероятно, что состояние связано с Питтой. Могут наблюдаться и другие проявления Ваты – сердцебиение, бессонница, вздутие живота и запор.

Лечение предусматривает прежде всего соблюдение лёгкой диеты. Можно использовать специи, но осторожно. Помогают препараты, улучшающие пищеварение и снижающие Вату: «Ашта чурна», «Лаванбаскар», но, если язык у пациента сухой, потрескавшийся или

красный, их нужно использовать с осторожностью и принимать с тёплым молоком или с гхи. Также особенно хорош масляный экстракт «Семь королей», в который входят зверобой, календула, сушеница и прочие травы. И обязательны мягкие успокаивающие ашваганда, шатавари + тёплые растения, такие как корень валерианы, корень синюхи голубой, цветы боярышника и прочие вышеперечисленные. Цвет боярышника должен пахнуть селёдкой. На ночь при запорах хороша «Трифала» с теплой водой или микроклизмы с кунжутным маслом, или дать чайную ложку касторки в стакане тёплого молока. Из китайских помощников – «Сяо яо вань».

При **Капха-конституции язвенная болезнь** встречается гораздо реже, так как представители Капхи более устойчивы к эмоциональным стрессам. При язвенной болезни этого типа повышена продукция слизи, отмечаются тошнота, отсутствие аппетита. Боль тупая с ощущением тяжести. Среди психических причин – горестные переживания, жадность или излишняя привязка к чему-либо или кому-либо. В Индии при таком типе ЯБ иногда назначают рвотную терапию. Рекомендуются специи, усиливающие пищеварение, в том числе красный и чёрный перец, сухой имбирь, гвоздика, такие препараты, как «Трикату». Необходимо строгое соблюдение дозировки! Порошки специй даём на кончике столового ножа и при малейшем дискомфорте снижаем дозу!

Применяем «Алтоцид», «Чай ху шу гань вань», настойки «Центурион», «Санлайт», «Берберис», настойку корня аира в больших дозировках – до 27 капель на приём. Предупреждение: если нет уверенности в том, что болезнь вызвана не Питтой, или отмечается хотя бы малейшее жжение в желудке, горячие специи использовать аккуратно. В таких случаях нужно проводить терапию, уменьшающую Питту.

В любом случае необходимо помнить, что лекарственный сбор должен меняться каждые два месяца, быть разным в периоды обострения и ремиссии. Он должен содержать травы, воздействующие на центральную нервную систему, восстанавливающие равновесие между фактором агрессии и защиты слизистой, а также травы, которые защищают слизистую оболочку, противовоспалительные травы, иммуномодуляторы, антимикробные травы, растения, улучшающие

заживление язв и нормализующие моторную и секреторную деятельность ЖКТ.

Вот такой сбор давал Игорь Иванович Ветров:

Зверобоя (растение-царь) – 100 г

Алтея корня (или семян подорожника) (растение-царица) – 200 г

Солодки корня (растение-ключ) – 25 г

Подорожника листа (растение-проводник) при повышенной кислотности – 50 г, при пониженной – 10 г

Далее следуют растения-воины.

Пустырника травы – 50 г (лучше – синюхи голубой – 25 г)

Льняного семени, календулы соцветий, тмина, донника, крапивы (лучше – кровохлёбки или водяного перца), тысячелистника травы – по 50 г

Мускатного ореха и мяты – по 25 г

Шалфея и аира корня – по 10 г

Всё тщательно перемешать, хранить в бумажных пакетах либо стеклянной посуде. Перед употреблением 1 столовую ложку сбора залить литром крутого кипятка и настаивать либо 3 часа в термосе, либо 8 часов в эмалированной, хорошо закутанной посуде. Выпить в четыре приёма в течение дня: при повышенной кислотности – за 45 минут до еды, добавив 1 столовую ложку мёда (лучше – липового); при пониженной кислотности – за 5–10 минут до еды, добавив 1 столовую ложку мёда. В период обострения данный сбор употребляется непрерывно, а затем – в 1-ю и 3-ю лунные фазы. Этот сбор принимать по 1 столовой ложке утром после сна и вечером перед сном, смешав с 1 столовой ложкой мёда и запивая стаканом боржоми, выпустив из него газ. Принимать данный препарат до полного выздоровления.

Для ароматерапии используются масла кориандра, розы, ромашки, лаванды, мяты, фенхеля. Из упражнений йоги применяются: «Ваджарасана» (поза алмаза), «Падмасана» (поза лотоса), «Анулома вилома» (верхнее раздельное дыхание) в позе лотоса, «Паванмуктасана» (колени к груди), «Бхуджангасана» (поза кобры) и «Пашимотанасана» (наклон сидя с прямыми ногами).

Необходима умеренность во всём: в еде, работе, физической нагрузке, сексе, поездках. Так что очень приветствуются отдых, прогулки, особенно при луне, отдыхать после шести вечера и не

наедаться на ночь пельменей с майонезом. ☺ Будь безмятежен при любых обстоятельствах. Развивай в себе это качество, тренируй его, как мышцу, снова и снова.

Как бы ни вышла из себя Питта, но без дисбаланса Вата-доши язвенной болезни не будет. Поэтому обязательна работа с психоэмоциональной сферой, успокоение буйного ума. Хорошие результаты по лечению ЯБ показала иглорефлексотерапия плюс классические комплексы «Махасударшан», «Сукумара гхрита», «Шанкх вати». Не забываем про наш гриб чагу.

Мята – прохладная нежность русских красавиц



Пхудина (Mentha) – острый вкус, охлаждающая энергетика. Действие: стимулирующее, потогонное, ветрогонное, укрепляющее нервы, обезболивающее. Прохладная мята усиливает секрецию пищеварительных желёз, улучшает аппетит, повышает желчеотделение, оказывает спазмолитическое действие, снижая тонус гладкой мускулатуры кишечника.

Содержит большое количество первоэлемента Эфира, что объясняет успокаивающее и расслабляющее действие растения. Приём мяты снимает скованность в общении, ослабляет эмоциональное и умственное напряжение, устраняет застойные явления.

Мята саттвична! Однако именно поэтому при острых и тяжёлых заболеваниях силы её действия может быть недостаточно. По этой причине мята часто комбинируется с другими лекарственными растениями или используется в качестве **анупаны** (носителя).

Эфирное масло мяты – одно из лучших масел для Питты: оно нормализует пищеварительный огонь. Ингаляции этого масла

благоотворно действуют на дыхательные пути, так как оно обладает антисептическими и отхаркивающими свойствами. При инфекционных заболеваниях дёсен и стоматите можно использовать полоскания с этим маслом или добавлять его в зубную пасту. Чтобы охладить всё тело, можно добавить в ванну десять капель масла мяты (лучше всего – незадолго до окончания ванны).

Показания к применению: простуды, лихорадка, боли в горле, ларингит, боли в ухе, расстройства пищеварения, нервное возбуждение, головная боль, дисменорея.

ПК–, В+

Прабхава – глоток прохладной нежности для улучшения пищеварения.

Типичная русская красавица – это, конечно, Капха-доша. Склонная к полноте, с большими добрыми глазами, гладкой матовой кожей. Она хороша не яркой южной красотой, она более нежна и прохладна...

Предостережения: не злоупотреблять при простудах, так как «излишний холод» первоэлемента Эфир может обострять тяжёлые простудные заболевания и неврастению.

Энтероколит

Все люди делятся на три категории: те, кого я не перевариваю, те, кого я перевариваю, и те, кого я уже переварила.

Народная женская мудрость

Это группа воспалительных заболеваний кишечника. Различают преимущественное поражение тонкого кишечника (энтерит) и толстого (колит). Учитывая тесную связь этих отделов кишечника, возможно, нецелесообразно разделять эти два страдания. Энтероколит может быть результатом неправильного питания, инфекционных болезней желудочно-кишечного тракта и общего ухудшения экологической ситуации. Растущее загрязнение окружающей среды, появление неизвестных прежде бактерий и вирусов могут ослаблять организм. К энтероколиту также приводят злоупотребление слабительными и

кишечными орошениями, аллергические реакции на пищевые продукты, злоупотребление антибиотиками и стимуляторами. К числу факторов риска относят стрессы и обострённую чувствительность. Иногда хронический энтероколит развивается как следствие остро перенесённого энтероколита.

В Аюрведе выделяются два основных проявления **энтерита**. Это **метеоризм** (вздутие живота), сопровождающийся болью в области пупка и тошнотой, и синдром нарушенного всасывания пищи — **мальабсорбция**. Нарушение всасываемости полезных веществ приводит к недополучению организмом «строительного материала» и, следовательно, к нарушению всех видов обмена. Плюс недопереваренные продукты питания вызывают развитие гнилостных процессов в организме, интоксикацию и появление остатков непереваренной пищи в кале. Нередко наблюдается замедление роста ногтей с появлением на них пятен и бороздок. Вследствие дефицита питательных веществ в организме развивается истощение, причём независимо от характера питания, что проявляется упадком сил, слабостью мышц, связок и костей, склонностью к лихорадочным и инфекционным заболеваниям. В отличие от поноса и дизентерии при маль абсорбции *не бывает обезвоживания*. Слабительные, клизмы и кишечные орошения могут ухудшить состояние.

Преимущественное поражение толстого кишечника (**колит**) проявляется снижением аппетита, схваткообразными или тупыми болями в нижней части живота, ложными позывами на опорожнение кишечника, чередованием запоров и поносов, кал при этом со значительным количеством непереваренной пищи, обладает зловонным и гнилостным запахом.

Лечение хронического энтероколита — процесс трудоемкий и напрямую зависит от причины, вызвавшей его. В некоторых случаях удаётся обходиться без дорогостоящего и длительного лечения, достаточно ограничения воздействия на пациента того самого провоцирующего фактора — например, всё тех же пагубных гастрономических привычек. Очень важно проводить дифференциальный диагноз между воспалением толстого, тонкого кишечника и **синдромом раздражённого кишечника (СРК)**. В последнем случае у пациента *не наблюдается особых органических расстройств и воспаления*, а только функциональные нарушения в

виде поносов или запоров, которые, правда, могут доводить больного до отчаяния.

Аюрведа особо не делит все вышеперечисленные состояния и в лечении делает акцент на восстановление нормального огня пищеварения в тонком кишечнике. Дуодениты и энтериты (воспаление двенадцатиперстной кишки и тонкого кишечника) можно сравнить с **грахани-рогой** в Аюрведе. На санскрите «грахани» – это «то, что схватывает». Грахани более точно анатомически – это нижний отдел желудка и начало тонкого кишечника, то есть двенадцатиперстная кишка. Именно в этом месте совершаются главные процессы пищеварения и царствует Пачака-Питта, субдоша Питты, представляющая собой соляную кислоту, секреты желудка, пищеварительные ферменты двенадцатиперстной кишки, которые расщепляют пищевой комок и участвуют во всасывании питательных веществ в ворсинках кишечника. Пачака-Питта – это материальный субстрат, разжигающий главный огонь организма – джатхар-агни. Хотя в некоторых источниках «грахани» называют весь тонкий кишечник.

При неполноценной работе тонкого кишечника пища не всасывается и не усваивается должным образом, что ведёт к хроническому несварению с ухудшением выделительной функции. В организме накапливается ама. Нарушаются и другие функции пищеварительной системы. Отмечаются запоры и поносы, метеоризм, пониженный или, наоборот, неумеренный аппетит, упадок сил, низкий уровень энергии, плохая сопротивляемость болезням. Если только не возникает серьёзных осложнений, то можно привыкнуть к такому болезненному состоянию, однако при этом редко можно чувствовать себя по-настоящему здоровым и полным сил. О неблагополучии в тонком кишечнике также говорят головные боли в области затылка, шум в ушах, отёк шеи и лица, ранее не замеченное затруднение принятия решений.

В современной медицине указанные жалобы связываются с гипогликемией, дисбактериозом, пищевой аллергией, хронической диареей, гастритом или дуоденитом, энтероколитом, с непонятным и всеобъемлющим диагнозом «вегетососудистая дистония». Между тем всё это, как правило, лишь следствие плохой работы тонкого кишечника. Если не выявляются соматические отклонения, врачи могут не придавать значения подобным жалобам, объясняя их

причинами психического характера. С точки зрения Аюрведы указанные расстройства изначально сводятся к нарушению функций тонкого кишечника и объединяются в единую группу «грахани», что упрощает кажущуюся противоречивость симптоматики. Поэтому самым важным при этой патологии является восстановление нормального огня пищеварения, так как при грахани огонь пищеварения ослаблен (манда-агни) или усилен (тикшна-агни). Лично мне нравится использовать при этих состояниях китайский «Шэнь ли бай чжу вань» и индийский «Махасударшан» соответственно.

Лечение метеоризма, мальабсорбции и СРК мы рассмотрим ниже, а лечение энтероколита можно коротко описать следующим образом: восстановление огня пищеварения + устранение инфекционного агента и дисбактериоза + поддержка иммунитета.

Агни мы восстанавливаем при помощи специй (подробности позже) и надлежащего питания. Приветствуются слизистые каши и супы, пюре из протёртых овощей и фруктов, паровые рыбные и мясные котлеты из белых сортов мяса, нежирный творог и разбавленная водой простокваша.

Помимо этого необходимо устранение дисбактериоза или инфекционного агента, вызвавшего энтероколит. *При остром энтероколите* для этого используются антимикробные препараты группы 8-оксихинолина. *При хроническом процессе* лучше использовать растения: аир, бадан, берёза, ежевика, зверобой, имбирь, исландский мох (цетрария), календула, кориандр, кровохлёбка, лапчатка прямостоячая, орех грецкий, осина, пижма, полынь, красный перец, тимьян, тмин, корица, тысячелистник, фенхель, фиалка трёхцветная, череда, шалфей и другие. Также необходимы пектинсодержащие продукты (печёные яблоки, бабушкино повидло) и восстановление сапрофитной флоры кишечника путём потребления разбавленной однодневной простокваши и пробиотиков. При достижении минимальной ремиссии обязательно надо включить в рацион квашенья в небольшом объёме или пить рассол от них. Также при дисбактериозе надо употреблять в пищу бруснику, абрикосы, гранатовый сок, землянику, клюкву, малину, чёрную смородину, морковь. В травяные сборы и рецептуры необходимо также включать травы, улучшающие иммунитет и нормализующие эмоциональный

статус пациента. Хотя я включаю травы этих групп практически во все сборы, независимо от болезни. ☺

Тонкий кишечник является местом пребывания огня пищеварения, поэтому лечение направлено прежде всего на нормализацию агни. Действие агни двояко: он высвобождает из пищи питательные вещества и разрушает бактерии и другие болезнетворные компоненты, которые могут присутствовать в пище. При нарушении агни не только расстраивается пищеварение, но и происходит нарушение работы толстого кишечника и, следовательно, нормального выведения отходов из организма. Это вызывает накопление амы, что ослабляет иммунитет и весь организм в целом.

Гвоздика – будённовец в пролетарских шароварах

Лаванга (*Syzygium aromaticum*) – острый и горький вкус, балансирует Вату и Капху. Повышает Питту. Гвоздичное дерево называют «деревом ста ароматов» – в местах произрастания растения используют практически все его части: плоды высушивают и перемалывают, получая так называемую «маточную гвоздику», листья используют как лавровый лист. Даже ветки находят своё применение.

Гвоздика обладает обезболивающим, спазмолитическим, антимикробным, потогонным, мочегонным, отхаркивающим действием. За счёт антимикробного действия гвоздика устраняет диарею при кишечных инфекциях, улучшает пищеварение, уменьшает газообразование в кишечнике. Эвгенол, содержащийся в гвоздике, является мощным антисептиком, эффективным как против патогенных бактерий, так и против гельминтов.



Гвоздика – эффективный стимулятор лёгких и желудка. Показания к применению: простуды, кашель, несварение, гельминтоз, боли, гипотония, икота.

Гвоздичное масло, 1–2 капли на больное место при зубной боли, поможет дожить до визита к стоматологу.

Клади гвоздику в сборы осторожно, не более одной части, если сбор имеет 7 и больше компонентов: уж больно силён и специфичен её запах. ☺ Гвоздики экстракт входит в классическую противопаразитарную тройчатку (черный орех – гвоздика – полынь).

КВ–, П+

Прабхава – будёновец в пролетарских шароварах. Устраивает красный террор для всех врагов организма, но может и своих, попавшихся под горячую руку, «порубить».

Осторожно: при Питтовских состояниях, язвенной болезни, гипертонии. При беременности может повышать тонус матки! Не надо давать детям до 2 лет и при кормлении грудью.

Метеоризм

Не море топит корабли, а ветер.

Пословица

Метеоризм (газообразование) – это не шутейная болезнь. Хронический метеоризм в кишечнике создаёт порочную цепочку, которая постепенно приводит к органическим изменениям слизистой оболочки кишечника. Цепочка такая: метеоризм – вздутие кишечника – нарушение усвоения пищи и выведения отходов – метеоризм. Когда цепочка замыкается и это происходит продолжительное время, возникают хронические заболевания кишечника.

С точки зрения Аюрведы толстый кишечник – это основное место сосредоточения Вата-доши. Возрастание количества Ваты в толстом кишечнике, например, из-за употребления трудноусваиваемой, несочетаемой пищи, или под влиянием холодной погоды, или в результате тревоги, бессонницы, или действия ещё каких-то иных

факторов, способствует метеоризму, или **адхамане**. Кроме того, во время еды мы проглатываем небольшое количество воздуха, это также увеличивает Вата-дошу. И наконец, в кишечнике любая потребляемая нами пища в какой-то степени подвергается брожению с газообразованием. Присутствие небольшого количества газов в животе – явление вполне нормальное, но боль в животе, его вздутие и постоянный метеоризм уже повод задуматься над этой проблемой.

Часто метеоризм сопутствует запору или поносу, что говорит о слабом агни и накоплении амы в организме. При этом происходит нарушение Апана-Ваты (нисходящего воздуха).

Метеоризм могут вызывать:

- газообразующие (бобовые, капуста, лук) и тяжёлые продукты (сладости, мороженое);
- неправильное сочетание продуктов (сладостей или соков с крахмалистой, солёной или белковой пищей, молочных продуктов с кислыми фруктами, хлебом, картошкой, мясом или рыбой, сочетание рыбы с курицей);
- переедание;
- злоупотребление холодной пищей и холодным питьём во время и сразу после еды;
- привычка съедать сразу после приёма пищи сладкий десерт, включая фрукты и особенно дыню;
- еда под просмотр телевизора, в состоянии беспокойства, гнева и в любой стрессовой ситуации, которая вызывает спазм и «выключает» агни;
- алкоголь и курение;
- болтовня за едой и плохое пережёвывание пищи (полноценное жевание также является профилактикой обильной отрыжки).

Общие принципы лечения

Питание должно быть простым и умеренным, не следует есть помногу или часто, а также съедать в один приём разнообразные продукты. Сладкого вкуса при этой проблеме надо избегать либо ограничить его употребление и не смешивать с другими вкусами. Сладенькое можно съедать в начале приёма пищи. В течение дня хорошо пить тёплое питьё по глоточку. Можно пить слабый имбирный

чай или настой семян сельдерея. Детям, когда пучит живот, у нас исторически принято давать укропную водичку.

При готовке полезны специи с ветрогонным действием: кардамон, фенхель, имбирь, мята, асафетида, зира, семена сельдерея, лавровый лист, мускатный орех и большинство обычно применяемых в кулинарии специй. Перед едой можно выпить имбирный чай с мёдом. После еды хорошо разжевать пару зёрнышек кардамона или щепотку фенхеля. Выпить ромашковый или фенхелевый чай.

Из готовых форм для всех дош подходят «Гасекс», настойка «Центурион» по 27 капель на 50 мл воды за 30 минут до еды и «Травяной состав для улучшения всасываемости пищи».

Метеоризм Вата-типа. Проявляется вздутием живота, газами, изменчивостью аппетита, запорами, бессонницей, сердцебиением, нервозностью. Могут быть сильные боли в животе. Причиной часто является избыток лёгкой или сухой пищи (бобовых, включая арахис, капусты, сырого лука, картофельных или кукурузных чипсов, сухофруктов, сухариков, печенья), а также свежих салатов. Могут сказываться эмоциональные факторы, связанные с высокой Ватой: сильное беспокойство, страх, волнение и т. п.

Лечение состоит в соблюдении снижающей Вата-дошу и аму диеты с правильным сочетанием продуктов, с ограничением сладостей, печенья, кондитерских изделий, тортов, мороженого и вышеуказанных возбуждающих Вату продуктов. Рекомендуются пряные ветрогонные травы: асафетида, аджван, имбирь, фенхель, кумин, кардамон, мускатный орех. Из готовых форм внутрь применяются «Хингваштак», «Ашта чурна», «Лаванбаскар», «Шамбала».

Полезны аир, ромашка, валериана, душица (орегано), чабрец и пр. В качестве наружного средства можно использовать массаж живота по часовой стрелке касторовым маслом с добавлением красного перца или асафетиды.

Метеоризм Питта-типа. Метеоризм этого типа сопутствует таким симптомам высокой Питты, как повышенная кислотность, изжога, понос и раздражительность. Лечение начинают с назначения диеты, снижающей Питта-дошу. В кармане хорошо носить мятные капсулы, использовать их симптоматически, но не злоупотреблять ими.

Ветрогонные специи сочетают с горечами. Из ветрогонных средств рекомендуются прохладные: фенхель, кориандр, кумин, мята, шафран,

а из горьких трав: горечавка, барбарис, катука, золототысячник, бессмертник. К смеси горьких трав хорошо добавить немного имбиря. Хорошее сочетание дают настойки «Центурион» и «Берберис» по 17 капель на 50 мл воды за 30 минут до еды. Настойки принимаются одна за одной, в любой очередности, без перерыва.

Используются препараты «Авипати чурна», «Махасударшан». Другое хорошее средство – смесь кориандра, фенхеля и кумина – чай «Сита». При метеоризме плюс запор хорошо пить сок алоэ или «Кумари асава».

Метеоризм Капха-типа. Преобладают симптомы высокой Капхи – повышенное слизеобразование, застойные явления, тошнота. Для лечения можно использовать травы и составы, рекомендованные для лечения метеоризма Вата-типа, с упором на более горячие травы – красный перец, сухой имбирь, аджван, аир, гвоздику. Рекомендуются также составы «Трикату», «Трикату плюс», «Оджасан» без мёда до еды или с едой, настойки «Санлайт» и «Аирсан» по 27 капель 3 раза в день на 50 мл воды за 30 минут до еды. После еды можно съесть чайную ложку натёртого свежего имбирного корня с чайной ложкой лимонного сока.

Как ты понимаешь, яркие монодоши встречаются редко, поэтому я обычно делаю индивидуальные смеси специй для нормализации пищеварения гораздо чаще встречающихся бидош. Это касается не только метеоризма, но и остальных болячек.

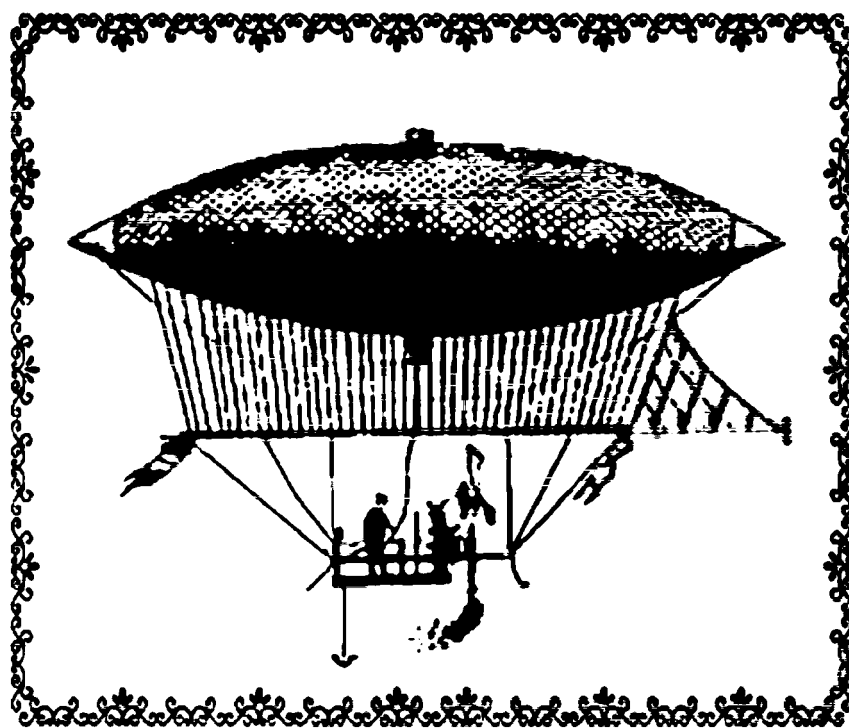
В качестве наружного средства можно использовать массаж живота по часовой стрелке с касторовым маслом, лучше с добавлением в него красного перца или асафетиды.

Не забывай после каждого приёма пищи немного отдохнуть. Из йоги используются «Ваджарасана» (твёрдая поза, поза алмаза, пятки под ягодицами), «Маюрасана» (поза павлина), «Паванмуткасана» (колени к груди). При метеоризме также хорошо помогают пешие прогулки.

Стрессы и неправильное питание ведут к этой «смешной» болезни. Но она вовсе не смешная. Нарушение пищеварения и дисбактериоз вызывают метеоризм. Метеоризм ухудшает пищеварение и усугубляет дисбактериоз. Когда порочный круг замыкается, возникают серьёзные проблемы.

Асафетида – подружка чеснока

Хинг (*Ferula asafoetida*) – ароматная камедь или млечный сок тропического растения. Имеет острый вкус, лёгкие, маслянистые и согревающие свойства. Увеличивает Питту, понижает Вату и Капху. Действие: разжигает агни, убирает отрыжку, уменьшает метеоризм, способствует опорожнению при Ватовских запорах, стимулирует умственную и физическую активность, имеет глистогонное, антимикробное действие. Входит в состав смесей «Ашта чурна», «Хингваштака».



В азиатской кухне эту специю часто используют, чтобы заменить лук и чеснок, она является просто находкой для тех, кто по каким-то причинам не ест эти растения. Имеет очень сильный запах, поэтому рекомендую хранить её в плотно закрывающемся сосуде. Несмотря на запах, асафетида просто незаменима во многих рецептах вегетарианской кухни, и её стоит применять, чтобы разнообразить вкус любимых блюд. Её можно в очень малой дозе добавлять и в супы, при приготовлении овощей, в хумус и соус песто вместо чеснока, который предполагается там по оригинальному рецепту и т. д. ВК–, П+

Прабхава – заменитель чеснока.

Противопоказани я: высокая температура тела, беременность, повышенная кислотность, крапивница и другие виды кожной сыпи.

Мальабсорбция

Не важно, сколько вы съели, важно, сколько вы сможете усвоить.

Правило Аюрведы

Мальабсорбция может развиваться независимо от конституции, но чаще ей подвержены представители Вата-доши, склонные к беспорядочному образу жизни. К проявлениям мальабсорбции относят слабость, утомляемость, упадок сил, одышку, отсутствие аппетита, плохое усвоение пищи, хронический понос, сниженный иммунитет, выпадение волос, чередование поносов и запоров без обезвоживания. О неполноценном усвоении пищи говорят отпечатки зубов на боковых поверхностях языка и продольные бороздки на ногтях.

Мальабсорбция Вата-типа проявляется газообразованием, вздутием живота и мигрирующей болью, сухостью кожи, появлением трещин на языке и в области ануса, геморроем, понижением массы тела и склонностью к артриту. Периоды, когда стул водянистый, пенистый, а дефекация сопровождается шумным отхождением газов, чередуются с периодами, когда стул сухой и твёрдый. Тревожат сердцебиение, беспокойство, бессонница, слабость. Трудно сосредоточиться, наблюдается депрессия.

Для мальабсорбции Питта-типа характерны проявления воспалений. Могут быть изъязвления на слизистой или ощущение жжения в кишечнике. Стул при поносе имеет характерный желтоватый цвет, есть склонность к анемии. В эмоциональной сфере преобладают гневливость и раздражительность.

При мальабсорбции Капха-типа отмечаются примесь слизи в кале, тупая боль в животе, общая тяжесть, застойные явления в лёгких, склонность к отёкам и диабету; потеря в весе менее заметна, чем при мальабсорбции Вата-типа.

В острых и хронических случаях следует соблюдать простую, без каких-либо крайностей, диету с исключением тяжёлой и трудноусваиваемой пищи. Лучшая еда в данном случае – нежирная простокваша домашнего приготовления. Можно взять свежий некислый йогурт, добавить равное количество воды и перемешать или взбить до получения однородной жидкости. Получится именно тот вид простокваши, который предписывает аюрведическая медицина. Сыворотка – жидкая часть, остающаяся после приготовления молока или творога, – также является хорошим продуктом. После нескольких дней питания простоквашей можно дополнить диету кичади (рис, маш, гхи, специи) и другими блюдами из цельных круп с последующим постепенным расширением диеты. Таким образом, со временем пищеварительная система привыкнет к новому режиму питания. На этом начальном этапе хороши простые крахмалосодержащие продукты.

Для нормализации огня пищеварения и улучшения всасывания пищи применяются особые растения, сочетающие острый и вяжущий вкусы: мускатный орех, кардамон, пиппали, гвоздика, свежий имбирь, корица, фенхель, кумин, асафетида, амла, харитаки. Великолепно действуют «Баэль», настойки «Центурион» и «Санлайт». При низком агни и запорах применяются «Трифала» и «Трифала гутгул». Для этой же цели предназначен препарат «Травяной состав для улучшения всасывания пищи», принимать который лучше с простоквашей. Представителям Питты, страдающим мальабсорбцией и повышенной кислотностью, этот состав рекомендуется принимать с соком алоэ.

При Вата-конституции, или мальабсорбции Вата-типа, необходима диета, снижающая Вату, с использованием вышеупомянутых специй. Из продуктов хороши цельные крупы и кичади. Следует ограничить потребление холодной и сырой пищи, а также соков из свежих фруктов и овощей. В простоквашу нужно добавлять свежий имбирь или мускатный орех. Используются стандартные препараты, улучшающие пищеварение Ваты, – «Хинг вати», «Ашта чурна» или «Хингваштак». Эти препараты можно принимать с нежирной простоквашей.

Представителям типа Питты и при мальабсорбции Питтати́па нужно соблюдать диету, снижающую уровень Питты, избегать любой жареной и жирной пищи. Простоквашу следует принимать с фенхелем и кориандром, с горькими травами (золототысячник, полынь,

бессмертник) или с таким препаратом, как «Авипаттикар» или «Авипати чурна».

Для **Капхи** нужна снижающая Капху диета. Следует избегать холодной воды, мороженого, сыра и кондитерских изделий. В простоквашу добавляют сухой имбирь, гвоздику, «Трикату» или «Трикату плюс».

При хронических состояниях и вызванном ими упадке сил и пустоте крови можно использовать такие тонизирующие средства, как ашваганда, алтей, женьшень и астрагал. Из препаратов в организме восполняют недостаток полезных веществ «Амалаки», «Чаванпраш», «Амрит Калаш», «Амрита Ришта», «Каликум», «Кальци-20», «Шиладжит», «Шива гутика», «Расаяна вати», «Спирулина», «Хлорофилл», «Кордицепс», смесь «Ракта», «Помегранат», «Гуй пи вань», «Ба чжень вань», облепиховое масло и пр. При дефиците конкретных вещей типа витамина D или B₁₂, восполняем их аптечными и прочими препаратами.

Из наших трав при дисбактериозе и инфекционной причине синдрома мальабсорбции принимаем растительные антибиотики: аир, анис, грецкий орех, душица, зверобой, золототысячник, манжетка, мирт, ломонос, тимьян, тысячелистник и т. д. (см. главу про энтероколит).

Не забываем о репарантах, улучшающих заживление слизистой оболочки кишечника (ромашке, одуванчике, подорожнике, сушенице, софоре, подорожнике блошном, траве овса, девясиле, листе инжира, очитке большом) и спазмолитиках (мяте, арнике, шамбале, лохе серебристом; последний только при сопутствующем поносе).

При мальабсорбции используются сыворотка, легкоусваиваемые продукты питания, «Травяной состав для улучшения всасываемости пищи», «Хинг Вати», «Трифала», «Амалаки», «Чаванпраш», «Шиладжит», «Каликум» и пр.

Кардамон – повелитель огня



Эла (*Elettaria carda momum*). Сладкий и острый на вкус. Действие: охлаждающее, стимулирующее, отхаркивающее, общеукрепляющее, противопростудное, желудочное, потогонное, тонизирующее, ветрогонное, противовоспалительное, глистогонное.

Кардамон является одним из лучших стимуляторов пищеварительной системы, так как он поддерживает агни, не особо его стимулируя, относится к мягким специям. Понижает Вату, Капху, при избыточном употреблении – повышает Питту.

Применяется при поносах, особенно детских, запорах, как противорвотное средство, при аллергии и кандидозе. Улучшает усвоение полезных веществ в тонком кишечнике, входит в «Травяной состав для улучшения всасывания пищи». Кардамон помогает справиться с сухим кашлем. Кроме того, он прекрасно действует на сердце, особенно в сочетании с имбирём и корицей. Кардамон стимулирует кровообращение, чем оправдано его применение при гипотонии. Как стимулятор кровообращения кардамон можно применять при нарушениях менструального цикла.

При любом нарушении агни и для улучшения запаха изо рта хорошо после еды пожевать семечку кардамона. Работает лучше любой жвачки. В еду и напитки кладётся буквально щепотка, кипятить не надо.

ВК–, П+ (в избытке)

Прабхава – повелитель огня пищеварения.

Предостережение: язвенная болезнь, высокая Питта, беременным в больших количествах.

Синдром раздражённого кишечника

Еда во время расстройства пищеварения и в то время, когда предыдущая пища ещё не переварена, порождает грахани.

«Чарака-самхита»



СРК в наши дни является довольно распространённым заболеванием. Эта болезнь интенсивно изучается, но, несмотря на прогресс медицинской науки, по-прежнему остаётся недостаточно изученной. В Германии число больных СРК превышает 12,5 млн. Ежегодные расходы, связанные с обследованием и лечением данной категории больных в США, достигают 25 млрд долларов, а число обращений составляет приблизительно 3 млн. В связи с высокой актуальностью данной проблемы мы очень подробно разберём заболевание.

У женщин синдром раздражённого кишечника встречается в 2 раза чаще, горожане болеют чаще жителей сельской местности. Представительницы слабого пола больше страдают от заболевания во время менструаций, так как симптомы провоцируются половыми гормонами, количество которых в этот период увеличено. Согласно некоторым данным, синдром может быть запущен в действие острой кишечной инфекцией.

Согласно современным воззрениям, СРК определяется как дискомфорт или боли в животе длительностью не менее 12 недель и не более 12 месяцев, сопровождающиеся изменением частоты стула (запоры или поносы). Именно уменьшение интенсивности боли/дискомфорта после стула характеризует болезнь. В классических аюрведических текстах проявления грахани-роги, сокращенно грахани, схожи с симптомами СРК. На Руси это заболевание называлось и называется «кишечная колика» или «медвежья болезнь».

Причины возникновения СРК сложны и до конца не известны. Наибольшее число исследователей сходятся во мнении о важной роли психоэмоционального стресса в развитии СРК. Аюрведа же объясняет всё это просто и красиво: дисбалансом дош. При поносах это изначально дисбаланс Самана-Вата субдоши, которая даёт повышенную активность кишечника. А далее в процесс вовлекаются нарушения Апана-Вата и Прана-Вата субдош. Таким образом, СРК – это дисбаланс Вата-Питта типа.

Понятие чистоты кишечника прочно вошло в индийское самосознание, и для больного индийца является обычным жаловаться врачу: «Мой живот не может себя очистить». Древние тексты изобилуют рецептами слабительных препаратов, и врач, строго придерживающийся традиций Аюрведы, регулярно даёт правильное

слабительное своим пациентам, чтобы обеспечить свободное выведение отходов. Одна из причин того, что «Трифала» столь высоко ценится в Аюрведе, заключается в том, что она действует как надёжное и мягкое слабительное в достаточной дозировке и пригодна для длительного применения. Передозировка сильных слабительных может стать причиной как запора, так и поноса, причём такое расстройство с трудом поддаётся лечению из-за общего ослабления и нарушения тонуса кишечника.

Итак, Аюрведа выделяет следующие причины СРК.

- Недолеченные поносы (перенесённые инфекции).
- Излишне повышенный огонь пищеварения.
- Приём пищи, когда предыдущая пища ещё только переваривается в верхних отделах желудочно-кишечного тракта. Это те самые походы к холодильнику за вкусненьким, когда уже есть чувство сытости, но хочется чем-то добавить счастья в жизни, то есть съесть сладенького или чего другого вредненького.
- Переедание.
- Нерегулярное питание.
- Преобладание холодной, тяжёлой, грубой и раздражающей кишечник пищи.
- Неправильно сделанная панчакарма, в частности слабительная терапия (виречана).
- Подавление естественных потребностей. Стул должен быть утром и очень желательно до завтрака!
- Питание в состоянии стресса, гнева, страха и в присутствии других «врагов ума».

Грахани бывает шести видов.

Ватаджа-тип грахани вызывается причинами, повышающими ми Вата-дошу: сухоедение, вяжущая, горькая, острая пища, подавление естественных позывов, высокая физическая нагрузка, стресс и т. д. Главные отличительные симптомы: газы и боли.

Питтаджа-тип грахани вызывает острая, кислая, излишне горячая пища, горячие эмоции, и ведущими симптомами являются снижение веса, жжение при дефекации, жёлтый или голубоватый оттенок кала.

Капхаджа-тип грахани провоцирует сладкая, тяжёлая, обильная пища, лень и сон днём – в общем, обычные проблемы Капхи. Ведущими симптомами являются слабость, слизь в кале, склонность к запорам, очень неприятный запах стула. Потери веса не происходит.

Саннипатаджа – обычно острый процесс с задействованием всех дош, сопровождается неконтролируемым стулом, лихорадкой, жаждой, слабостью, стоматитом.

Самграхани – длительное изменение всех дош, хроническое состояние, гораздо тяжелее лечится. Жидкие холодные поносы сменяются твёрдым маслянистым стулом. Слабость, длительный сон, бурчание в животе.

Гхатьянтра переводится как «звук часов», он сопровождается громкими булькающими звуками и большей склонностью к запорам.

Общие принципы лечения

Если **понос** становится хроническим, страх его возвращения нередко вызывает новый приступ. Увещевания врача и близких людей, что новый приступ не повторится, коль скоро будут соблюдаться все меры предосторожности в питании и режиме, очень помогают в таких случаях, не давая порочному кругу замкнуться. Страхи обычно присущи людям с преобладающей Вата-дошей, поэтому для них могут сработать прикладывание масла и тепла к животу, глубокое медленное дыхание, простые позы йоги и медитация. Возможен приём «Баэля», «Ашваганды», «Сяо яо вань», «Чай ху шу гань вань» или «Джатаманси».

Рекомендуется сократить потребление жирной пищи, сырого цельного молока, жирных молочных продуктов, мороженого, сыров. Не рекомендуется употреблять шоколад, кофе, сладкие газированные напитки, алкоголь. Следует исключить из рациона грубую клетчатку, чёрный хлеб, все виды капусты, яблоки, сливы. Нельзя есть свёклу, горох, фасоль. Следует увеличить потребление воды.

Если СРК сопровождается частыми поносами, следует употреблять продукты, обладающие вяжущими, дубильными свойствами. Например, полезно готовить отвары, кисели из сухой черники и малины. Также полезны ягоды черемухи, груша, кизил, айва. Значительное облегчение принесут свежавыжатый сок граната и отвар из его кожуры. Помогут сок калины, крепкий чай с молоком. При поносах используют отвары корней лапчатки прямостоячей (калгана), змеевика, кровохлёбки, ягод черники, настои травы мяты, подорожника, шалфея, настойку зелёных корок грецкого ореха, при длительном истощающем процессе полезны лекарственные вина, в частности Дашмула-ришта.

При **спазмах кишечника**, сопровождающих СРК, употребляют настои из ромашки, мяты, семян фенхеля, аниса, тмина, отвары измельчённых корней валерианы, аира. Чтобы избавиться от метеоризма, полезно принимать настои травы мяты, корней валерианы, сухой травы душицы, плодов фенхеля, тмина, аниса. При всех видах метеоризма подходит настойка «Центурион».

Когда поносы прекращаются и Апана-Вата возвращается в своё нормальное состояние, нужно разжечь пищеварительный огонь с помощью соответствующих трав. Питание должно быть строго ограничено лёгкими, быстро усваиваемыми продуктами до тех пор, пока кишечный тонус не придёт в норму. На этом этапе особенно полезны настойки «Центурион», «Берберис», «Аирсан», поскольку они улучшают пищеварение и расслабляюще действуют на Вату. Корень аира помимо всего прочего нормализует кислотность и снижает подверженность стрессам. Приветствуются жидкие каши, слегка кислые соки и слабая тёплая имбирная водичка. Не следует пить крепкий имбирный чай! Очень хорошо употреблять сыворотку молока. В идеале – это сыворотка после изготовления масла. В Индии называется такра или баттермилк. Принимается по 2–3 стакана в день. Важно запомнить, что для всех пациентов с проблемами двенадцатиперстной кишки такра подходит просто идеально! Из индийских растений при поносах хороши муста, бхунимбади (андрографис), ним, читрак, кутаджи, чиретта или горечавка, растущая также у нас. Хорошо работает комбинация «Мустакаришта» и «Махакалианака кашайя».

При присутствии амы и чтобы она не накапливалась, используются дипана и пачана (поддержание агни и растворение амы). Для этого в пищу надо класть кумин, чёрный перец и чеснок (аккуратно), асафетиду, фенхель, пажитник, сафлору, базилик, орегано и прочие подходящие для конкретного человека специи. Напоминаю, что идеальным индикатором для определения твоих специй является нос. Нюхай специи при покупке. Специи должны пахнуть прохладно, приятно и освежающе.

При другой проблеме, которая сопровождает СРК, **при запорах**, чаще спастических, тактика несколько меняется. Назначаются послабляющие травы и составы, снимающие спазм кишечника. Такие, как китайский «Юэ цзюй бао хэ вань». Помни о волшебном правиле Аюрведы, что сильные слабительные назначаются только после дипаны, пачаны, предварительной подготовки в виде промасливания (снеханы) и потения (сведаны). В противном случае, если нет возможности этого сделать, назначаются только надлежащие специи в еду и мягкие послабляющие препараты «Трифала», «Чистол» и пр.

Пациенту, у которого возник запор из-за очищения и иссушения пищеварительного тракта (после поноса), надо сделать микроклизму с 25–30 мл кунжутного масла. Или масляную микроклизму, приготовленную из экстрактов ветрогонных, кислых и снижающих Вату трав. Следующим шагом будет травяная микроклизма и приём слабительного. Пища должна быть лёгкой, приготовленной на гхи. Необходимо ограничить кофе и чай, шоколад можно в небольших количествах только в дообеденное время.

Лечебный сбор из наших трав при СРК содержит надземную часть тысячелистника благородного, ромашку аптечную, дымянку, листья Melissa и мяты перечной, плоды кориандра и укропа, траву зверобоя продырявленного и другие травы. В зависимости от проявлений заболевания состав сбора корректируется. Так, при преобладании запоров в смесь включаются кора крушины, корень ревеня, плоды жостера, тмина и аниса, трава льнянки, крапивы и вахты. А при форме заболевания, связанного с частыми диареями, – корни змеевика, кровохлёбки и калгана, плоды черники, трава ежевики и цвет шалфея.

Восполнение минералами производится только после нормализации стула (например, «Кальци-20»). По необходимости производится борьба с анемией и восполнение организма витаминами: сок граната, спирулина, препараты, содержащие бхасму железа и других металлов. **Бхасмы** – это пережжённые с травами много раз металлы или минералы. Классификация бхасм основывается на доминирующем металле или минерале в её составе. Например: **раджата-бхасма** (серебро), **тамрабхасма** (медь), **лоха** (железо), **правала** (раковины) и др.

Обязательно надо отрегулировать режим сна, физическая нагрузка должна быть дозированной, не стоит работать в ночную смену, и следует отдавать предпочтение стабильному стилю жизни. Кстати, скользящий рабочий график способствует грахани.

Комплекс йоги включает в себя «Бхуджангасану» (кобра), «Маюрасану» (поза павлина), «Шалабхасану» (поза саранчи), «Пашимотанасану» (наклон к прямым ногам сидя), «Матсиендрасану» (скрутка сидя), «Сарвангасану» («Берёзка»), «Шавасану» (поза трупа) и, конечно, дыхательные практики. Они помогают ввести человека в спокойное медитативное состояние.

Без долгих дискуссий можно сказать, что при граханироге лидирует дисбаланс Вата-типа. То есть необходима диета для Ваты, но без тяжёлой и жирной пищи, плюс снижающие Ватадошу травы и масляные микроклизмы после остановки поносов. Кроме того, в пищу хорошо использовать успокаивающие и сладкие специи: фенхель, кориандр, кардамон, корицу, а также специи, аккуратно усиливающие огонь пищеварения, – имбирь, куркуму, асафетиду. Очень хорошо пить такру (сыворотку молока), и просто необходимо гармонизировать эмоциональную сферу как травами, так и йогой.

Пажитник – великан



Метхи, шамбала (*Trigonella foenum-graecum*) – горький и горячий по свойствам. Обладает анаболическим, седативным, обволакивающим и возбуждающим аппетит действием. В семенах шамбалы содержится много вкусного и полезного. Они напоминают мелкие бобы, богаты алкалоидами, лизином и L-триптофаном, пищевыми волокнами и сапонинами. Кроме того, семена шамбалы – природный источник кремния, калия, железа, селена и тиамина. Но самое главное, в пажитнике содержится диосгенин. Из диосгенина организм может синтезировать необходимые ему в данный момент кортикостероиды и эстрогены. Диосгенин растительного происхождения эффективно регулирует гормональный баланс и естественным образом тонизирует женскую гормональную систему. Учёные из Университета Джавахарлала Неру в Нью-Дели провели исследование на мышах и обнаружили, что диосгенин стимулирует рост молочных желёз. Это научно обосновало традицию населения Египта, Индии и Америки употреблять его для увеличения груди.

В Индии и Египте пажитник применяли и применяют для облегчения родов и усиления лактации. В Европе его используют при болезненных менструациях. Туристы заваривают чай из пажитника как средство против желудочных спазмов, вызванных непривычной пищей. В Китае это растение используют для успокоения болей в животе, при язвенной болезни желудка. Как показали недавние исследования, пажитник может снижать уровень холестерина и сахара в крови.

Назначают пажитник при значительной потере массы тела, после тяжёлых операций, особенно на органах желудочно-кишечного тракта, при туберкулёзе, кашле, для снятия астенического состояния при острой лучевой болезни и травмах головного мозга.

Я очень люблю эти жёлтые, приятные на вкус семечки и часто кладу его в рецептуры. «Если все лекарства положить на одну чашу весов, а на другую пажитник, то весы уравновесятся». Советую принимать пажитник при анемии, снижении веса, всем спортсменам, а особенно спортсменкам при нагрузках и спортивных травмах, для профилактики остеопороза при климаксе.

При сахарном диабете хорошо делать молочный настой семян пажитника: 2 чайные ложки на стакан закипевшего молока. Один стакан пить утром до завтрака. Пажитник – главный компонент в молокогонном составе «Шамбала».

Показания: снижение веса, уменьшение грудного молока, дизентерия, диспепсия, водянка, несварение, хронический кашель, аллергические заболевания, бронхит, грипп, неврастения, артрит, подагра, диабет, увеличение печени, лечение свищей, травм, ран.

ВК–, П+

Прабхава – добрый великан, защитник калек и слабых.

Противопоказани я: высокие эстрогены, беременность, высокая Питта.

Геморрой

Геморрой – подлая болезнь: всегда нападает сзади...

Владимир Семёнов

Геморрой (**аршас**) – это варикозное расширение вен, только не на ногах, а вокруг ануса. Поначалу могут наблюдаться лишь боли и трудности при дефекации. В более тяжёлых случаях возможны воспалительные процессы, выпадение прямой кишки и кровотечения. Геморрой может быть следствием нарушения равновесия любой из трёх дош, но чаще Ваты или Питты. В основном изначально Вата-дисбаланс часто сопровождается запорами. Геморрой бывает глубокий – **правахини**, средний – **вишарджини**, наружный – **самварани**. У женщин геморрой появляется чаще, чем у мужчин.

Также геморрой делится на врождённый и приобретённый. Приобретённый тип связан с нарушением питания и стиля жизни (**ахава** и **вихара**). Ещё делится на сухой и влажный (с выделениями и кровотечением) виды – соответственно с преобладающим дисбалансом Вата- и Питта-дош.

Первопричина неудобной болезни – проблемы с печенью, поэтому в комплексной терапии, помимо укрепления сосудистой стенки венозного дерева, обязательно должны быть травы и мероприятия по улучшению функций печени. Это гепатопотекторы «Ливомап», «Терфолив», «Лив.52», «Ливкомпаунд», «Ху гань пянь». Хорошим средством, уменьшающим припухлость и воспаление мышечной ткани, является паста из куркумы или мазь на её основе для аппликаций на анус. Куркума красит бельё, поэтому необходимо использовать салфетки в несколько слоёв. Аппликации делаются курсом на ночь. Куркума также используется при кровоточащем геморрое. Для этого необходимо смешать в равных частях порошок куркумы, горчичного масла и лукового сока. Эту смесь прикладывать к кровоточащим узлам. Для остановки кровотечения можно пить каждые полчаса по 2–3 столовых ложки порошка куркумы с водой, пока кровотечение не остановится.

При кровоточащих узлах также используется паста из гхи плюс порошок семени кунжута внутрь. Или отвар семени кунжута. Для этого надо залить 2 столовые ложки измельчённых кунжутных семян полулитром кипятка, поварить около 5 минут на маленьком огне и настоять отвар, пока не охладится. Пить его в неограниченном количестве, а также ежедневно промывать им больную область. Рекомендуются во время лечебных процедур выпивать натошак по

утрам 1 столовую ложку кунжутного масла (на худой конец сгодится и подсолнечное).

Также местно используются вяжущие травы, способствующие укреплению тканей: харитаки, геухера, гранат, красная малина, корвяк, которые применяются наружно в виде пасты, примочек или свечей. Или для сидячих ванночек. Из мазей местно используются «Пайлэкс», «Гемопайл».

Из готовых форм внутрь – это препараты «Пайлэкс», «Пило арш», «Чирувилвади кашайя», «Канкаян вати», «Бавасир ки дава». В настое или настойке из трав наших широт хороши цвет каштана, донник, соцветия лещины. Если причиной геморроя является запор, то для облегчения опорожнения кишечника можно прибегнуть к послабляющим или слабительным средствам («Чистол», «Авипати», «Гандхарва Харитаки чурна»). Хорошо сидеть при дефекации на корточках и после каждой дефекации обмывать анус холодной водой. Причиной геморроя также является ненадлежащее питание, такое как несочетаемая пища, слишком много сладкой, холодной, сухой, жареной пищи, малые порции, мясная пища, выпечка, пристрастие к диетам. В рационе должны преобладать фрукты, овощи, зелень, йогурты, морковный, гранатовый соки. Кофе, чёрный чай, алкоголь, тяжёлую пищу, пищу кислого и острого вкуса, мясо, яйца, жареное необходимо максимально ограничить.

Дифференцированное лечение геморроя

Геморрой Вата-типа обычно сопровождается потерей аппетита и сильными болями не только в области прямой кишки, но и в области таза, спины, нижней части живота и мочевого пузыря. Геморроидальные узлы на ощупь сухие, жёсткие, неоднородные, редко кровоточат или опухают. Отсутствует аппетит. Лечение состоит в соблюдении диеты, снижающей Вату, схожей с той, что используется при запорах Вата-типа. В питании должна преобладать тёплая, влажная, маслянистая пища. Полезна также нежирная простокваша с добавлением кумина и каменной соли. Можно использовать отвар харитаки на сыворотке. Для увлажнения и смазывания толстой кишки применяют тёплое кунжутное масло, которое наносят наружно в область ануса или вводят внутрь в виде клизм (50 мл). При слабости пищеварения, о чём свидетельствует толстый налёт на языке, можно использовать специи, улучшающие пищеварение и кровообращение в толстой кишке: базилик, сухой имбирь, чёрный и красный перец. Из аюрведических средств применяются «Трифала», «Ашваганда», «Шатавари». Хорошо помогают послабляющие вещества, увеличивающие объём кишечного содержимого, например «Исабгол».

Геморрой Питта-типа проявляется покраснением, припухлостью, а также крово- или гноетечением. При дефекации может ощущаться жжение в прямой кишке. Кал обычно мягкий, с жёлтым или зеленоватым оттенком. При запорах применяют слабительную терапию: «Авипати», «Чистол». При частых поносах или при поносе Питта-типа может случиться выпадение прямой кишки. Наблюдаются жажда, голод, раздражительность и гневливость. Появление геморроя может провоцировать избыток пряной, кислой или солёной пищи, употребление алкоголя, пребывание на солнце или в жаре и такие эмоциональные факторы, как раздражительность и гневливость. Лечение схоже с таковым при поносе Питтатипа. Показана диета, снижающая уровень Питты, с упором на салаты и зелёные овощи. Следует избегать паслёновых (помидоров, картофеля, баклажанов, перцев), особенно при ректальных кровотечениях. Полезен гранатовый сок. Рекомендуются горький и вяжущий вкусы в пище. Из трав хороши алоэ (но нельзя при кровотечении), куркума, муста, барбарис, катука и

маргоза. Очень эффективны взятые в равных частях куркума, муста и барбарис. При кровотечениях – «Стиплон», кровохлёбка, чернокорень, калган, горец почечуйный.

Геморроидальные узлы Капха-типа бывают крупными, белёсыми и слизистыми на ощупь. В других частях тела могут быть полипы или опухание желез. Стул слабо окрашен, содержит примесь слизи, моча имеет характерный молочный оттенок. Нередко геморрою сопутствуют простуда, кашель, насморк, избыточное слюноотделение, сладкий привкус во рту. Лечение – такое же, как при запорах Капха-типа. Назначается голодание или лёгкая диета, снижающая Капху. Полностью исключаются продукты, способствующие слизеобразованию. Можно использовать сильнодействующие очистительные и стимулирующие специи – красный и чёрный перец, сухой имбирь, мирт, аир. Из препаратов эффективны составы «Трикату» и «Трифала гуггул». В клиниках Индии используют лечебную рвоту (ваману) и потение в паровой бочке.

При безуспешности консервативного лечения производится хирургическая каутеризация узлов.

При геморрое важна борьба с запорами. В случае Вататипа геморроя: снехана, сведана, баста. Питта-тип: виречана. Капха: виречана, сведана, вamana. Сидячие ванночки, местные аппликации и свечи с вяжущими травами.

Перец красный – атомная бомба



Рактамаричи (*Capsicum*) сильно остр на вкус. Повышает Питту, понижает Капху, улучшает агни. Действие: общеукрепляющее, потогонное, ветрогонное, глистогонное, отхаркивающее и стимулирующее, улучшает аппетит и пищеварение, поддерживает обмен веществ и циркуляцию крови, укрепляет иммунную систему.

Это ценное аюрведическое средство, являющееся сильным стимулятором пищеварительной системы и системы кровообращения. Увеличивает пищеварительный огонь, хорошо разгоняет внутренний и внешний холод. Усиливает действие многих трав.

В то же время следует помнить, что красный перец может усиливать воспаление в организме, поэтому применять его следует с осторожностью. Ибо может «взорвать и чужих, и своих». При длительном применении и передозировке красного перца его разрушающее действие может быть подобно взрыву атомной бомбы.

Красный перец обладает кровоостанавливающим действием и хорошо помогает в острых состояниях при однократном применении. Но при длительном применении, наоборот, может вызывать кровотечение. Аналогично его действие и в случае сердечных приступов – при острых состояниях красный перец может помочь,

однако в ряде случаев при регулярном злоупотреблении может как раз таки приводить к сердечным приступам. Такое двойное действие красного перца обусловлено его сильным возбуждающим влиянием на Питту. А его раджасичная природа в случае применения в больших дозировках может приводить к беспокойству ума.

Показания к применению: несварение, наличие амы, плохое усвоение пищи, вздутие живота, глисты, закупорки пазух, застарелая простуда, плохая циркуляция крови.

К–, В–, П+++

Прабхава – самый горячий боец; если его не остановить, то идёт вразнос и бомбовым ударом убивает всё живое.

Осторожно: жаркая погода и все Питтовские состояния! Красный перец противопоказан при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвах, гастрите, энтерите, гепатите), гипертонии, бессоннице, беременности.

Кандидоз и паразиты

Кто ест сладкое, должен терпеть и горькое.

Пословица

Кандидоз

Это инфекция, вызываемая дрожжеподобным грибом кандиды альбиканс, которая в Аюрведе относится к **круми**, или паразитарной инфекции. Обычно начинается в желудочно-кишечном тракте, затем через кровь распространяется на другие органы. Обычно кандидоз возникает при слабости пищеварительного огня (манда-агни) и злоупотреблении сладким. Это даёт накопление амы и снижение иммунитета, что является благодатной почвой для грибка. Это заболевание может развиваться при любом типе конституции, но чаще ему подвержены представители типов Ваты и Капхи благодаря их склонности к пониженному уровню агни.

Кандидоз кишечника сопровождается такими симптомами:

- метеоризм;
- диарея;
- частый стул с примесью белых творожистых хлопьев;
- боль и дискомфорт в области живота;
- ощущение неполного опорожнения кишечника.

Кандидоз, поражающий ротовую полость, проявляется зудом, сухостью, жжением и отёчностью, болезненными ощущениями при приёме пищи. На дёснах, нёбе, языке и внутренней поверхности щёк появляются белый творожистый налёт и изъязвления. Иногда этот вид кандидоза распространяется на глотку, миндалины и пищевод.

Лечение имеет целью не только уничтожение патогенного фактора, в данном случае – дрожжеподобного грибка, но и нормализацию агни и повышение уровня иммунитета. Поэтому после нормализации

пищеварения применяются травяные тоники, укрепляющие иммунную систему, в частности ашваганда, бала, гуддучи, брами и атмагупта в Аюрведе, женьшень, астрагал и лимонник – в китайской медицине.

В начале лечения исключают любые продукты, содержащие дрожжи или способствующие размножению дрожжей, и в течение некоторого времени принимают травы с противогрибковым действием. Однако следует быть внимательным и не переусердствовать в этом, поскольку эти травы не устраняют лежащую в основе болезни внутреннюю слабость и при длительном их использовании возможны побочные эффекты, аналогичные тем, которые возникают при лечении антибиотиками. Может ослабнуть иммунная система, особенно при Вата-конституции, поскольку облегчающие средства увеличивают Вату.

При кандидозе применяется уменьшающая аму диета с исключением тяжёлой, влажной и способствующей слизиобразованию пищи, в том числе сахара, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и фруктов. Следует также избегать охлаждённой воды, льда, холодных и сырых продуктов. Очищение кишечника производится «Трифалой», «Чистолом» или «Трифалой гутгул».

Полезны горячие специи с антипаразитарным действием: красный, чёрный перец, асафетида и имбирь. Чеснок, по 3–5 зубчиков в день, не только способствует уничтожению грибка, но и поддерживает и восстанавливает пищеварительную силу. Большое значение имеют и те специи, которые способствуют усвоению сладкой и слизиобразующей пищи (кардамон, лавровый лист, имбирь).

В качестве специальных противогрибковых и антипаразитарных средств применяются аир, валериана, полынь цитварная, полынь обыкновенная, лапчатка гусиная, можжевельник, берёза, пижма, ольха, тысячелистник, соссурея, виданга, а также пау дарко и табебуйя – произрастающие в Южной Америке растения, обладающие свойством уничтожать грибы рода кандиды. Отличным средством для детей, страдающих кандидозом в уголках рта или на слизистой ротовой полости, является морковный сок. Необходимо давать ребенку по $\frac{1}{3}$ стакана этого сока через день 2–3 раза в день и смазывать им больные места.

При тяжёлых хронических формах кандидоза необходимо провести курсовой приём настойки корок зелёного грецкого ореха

длительностью 2 месяца. Выбор эфирных масел, обладающих противогрибковым эффектом, очень широк. Для лечения кандидоза можно использовать масла эвкалипта, сандала, герани, лемонграсса, мяты, кайяпута, чайного дерева, мирта, пачули, чабреца и гвоздики. Все перечисленные эфирные масла – эффективные лекарства, но перед их использованием нужно убедиться в отсутствии раздражающего действия. Для этого достаточно нанести каплю масла на запястье и подержать пару часов. Если на коже появились признаки аллергии, то это масло не следует использовать.

Кандидоз Вата-типа. При кандидозе этого типа наблюдаются бессонница, боли в нижней части спины, сухость кожи, нервозность, беспокойство, звон в ушах, депрессия, ощущения, напоминающие наркотическое опьянение, вздутие живота, частое отхождение газов, запоры.

Вначале, в течение примерно одной-двух недель, соблюдается детоксицирующая диета. В это время хорошо провести внутреннее промасливание и слабительную терапию. Утром натощак в течение шести дней принимается тёплое гхи по нарастающей от 1 столовой ложки до 6. Вечером 4-го дня на ночь выпивается 50 мл касторового масла. Это должно произвести сильный слабительный эффект. Если этого не будет, необходимо повторить приём слабительного. Дозировки и схему лечения окончательно определяет врач.

Затем на длительный срок назначается диета, снижающая Вату, на основе сложных углеводов, в частности цельных круп – кичади и т. п. Исключаются бобы, капуста и грибы. Следует избегать сладких фруктовых соков, дрожжевых и молочных продуктов (кроме нежирной простокваши и гхи). В процессе приготовления пищи нужно добавлять в неё специи или приправу карри. Наиболее полезны асафетида, чеснок, тимьян, базилик, аджван, красный перец. Из препаратов используются «Ашта чурна», противопаразитарная тройчатка и состав «Чеснок» в таблетках.

Кандидоз Питта-типа. Характерны лихорадочное состояние, жажда, ощущение жжения, повышенная кислотность. Течение болезни острое. Лечение предусматривает диету, снижающую Питту, с исключением сахаров. Особенно показаны сырая пища, травы, зелень или зелёные коктейли, о которых замечательно пишет Виктория Бутенко. Рекомендуются горькие детоксицирующие травы: алоэ,

катука, чиретта, ним, барбарис. Из горьких трав китайской медицины полезны коптис, шлемник байкальский, ежеголовник, гардения; из применяющихся в западной фитотерапии трав: «золотая печать», барбарис, горечавка, полынь и табебуйя. В начале терапии можно провести внутреннее промасливание и слабительную терапию, как для Вата-типа кандидоза.

Из препаратов используются «Тикта», «Махасударшан», «Панча тикта», «Ним», «Брахмивати». Поскольку при кандидозе нередко нарушаются функции печени, можно также принимать «Берберис», «Ливоман», одуванчик, лопух и другие растения, нормализующие работу этого органа.

Кандидоз Капха-типа. При этом типе кандидоза наблюдаются скопление слизи, частые простуды и грипп, опухание лимфоузлов, отёки, ощущение тяжести и оцепенения, сонливость, экзематозные кожные высыпания. Необходима диета, снижающая уровень Капхи. Следует избегать тяжёлой, жирной и маслянистой пищи – мяса, рыбы, молочных продуктов, а также любых сладостей. Полезны крупы – кукуруза, пшено, рожь, ячмень и маш. Хорошо помогают все острые специи, перечисленные выше, плюс гвоздика. Из препаратов используются «Трикату», «Ним», препараты с видангой, состав из взятых в равных частях кардамона, лаврового листа и сухого имбиря.

Хорошо пить по глоточку тёплый имбирный чай или воду с добавлением лимона, кушать овощи, чеснок, свежий имбирь.

Кишечные паразиты

Заражение кишечными паразитами встречается чаще, чем мы думаем, хотя благодаря повышению уровня санитарии в странах Запада эта проблема утратила свою актуальность. К заражению приводят слабость пищеварения, употребление загрязнённой пищи и воды, посещение стран с низким уровнем санитарии.

Паразитарные инвазии чаще встречаются при конституции Капхи и Ваты, так как обычно заражение паразитами связано со скоплением амы. У людей, относящихся к типу Питты, заражение кишечными паразитами отмечается редко, так как пищеварительный огонь у них, как правило, силен, если даже заражение случается, в ходе переваривания пищи паразиты могут уничтожаться.

В Аюрведе кишечные паразиты подразделяются в зависимости от места их обитания. Паразиты, связанные с Ватой, обитают в содержимом кишечника, связанные с Капхой – в слизи и слизистых оболочках, а связанные с Питтой часть цикла развиваются в крови.

Общие принципы антипаразитарного лечения

Лечение следует начинать с голодания или с детоксицирующей диеты. Желательно совместить начало лечения с полнолунием. Исключаются сладости, мясо и молочные продукты, применяются слабительные, а затем назначается 3–5-дневный курс лечения антипаразитарными травами. После этого вновь проводят очищение при помощи слабительных и исследуют испражнения, чтобы убедиться в том, что паразиты удалены из организма. Такой порядок процедур лучше действует при *острых состояниях*.

При *хронических состояниях* для нейтрализации истощающего действия паразитов используются тонизирующие и питательные травы. Слабость пищеварительного огня способствует размножению кишечных паразитов, а это, в свою очередь, ослабляет агни. Поэтому в основе антипаразитарного лечения лежит использование горячих специй, усиливающих пищеварение: красного и чёрного перца, имбиря, гвоздики и асафетиды.

Применяется и горький вкус, с его очищающими и облегчающими свойствами. К числу хороших противоглистных горечей относятся полынь, пижма, «золотая печать», ревень и порошок алоэ. Два последних средства эффективны как слабительные для изгнания паразитов. Часто используется противопаразитарная тройчатка (чёрный орех, полынь, гвоздика).

Антипаразитарное действие некоторых других трав опосредовано их особыми свойствами (прабхавой), и вкус их порой не столь неприятен. Можно, например, питаться одними семенами тыквы в течение некоторого времени, что способствует удалению глистов. Некоторые сильнодействующие антипаразитарные травы, в частности папоротник, могут быть токсичными, и применение их требует осторожности, хотя эти травы менее токсичны, чем синтетические лекарственные препараты аналогичного назначения.

Основная аюрведическая трава для лечения кишечных инвазий – виданга – способствует изгнанию даже ленточных червей (солитера). Гранат, особенно кора его корня, эффективен для борьбы с ленточными, круглыми глистами и острицами. Из других трав используются тулси, катука, бетель и муста. Применяются и известные в западной фитотерапии такие травы, как цитварная полынь (при всех видах глистов), полынь горькая (при круглых, ленточных червях и нематодах), рута. Из готовых форм индийского производства применяются «Курс дидан жадид», «Антикрим», «Аршавин», «Амбимап», «Криминил сироп», «Кримихар Вати» и другие. Для укрепления иммунитета используются «Чаванпраш», «Шиладжит», «Амла», «Шиитаке», «Кордицепс», «Ши цюань да бу вань» и другие расаяны.

Дифференцированное антипаразитарное лечение

При паразитарной инвазии Вата-типа полезны чеснок и горячие специи, составы «Виданга» и содержащие её препараты, «Чеснок» и «Ашта чурна». В качестве слабительного можно применять касторовое масло. При недостаточном поступлении в организм питательных веществ применяют такие травы, как ашваганда, бала и женьшень.

При инвазии Питта-типа из препаратов используется состав «Виданга» и содержащие видангу препараты, принимаемые с соком алоэ (с мякотью или без неё); из горьких трав – сильные чистые горечи: коптис, чиретта, катука, горечавка и «золотая печать».

При инвазии Капха-типа используют наиболее горячие специи и в большом (по переносимости) количестве, например красный перец и чеснок. Следует избегать сладостей и молочных продуктов. Из препаратов рекомендуются составы «Виданга» и содержащие видангу препараты, «Трикату» и «Ашта чурна». В качестве слабительного можно применять порошок алоэ или корень ревеня.

При кандидозах и паразитарных заболеваниях очень важно, помимо удаления паразита, нормализовать огонь пищеварения и поддержать иммунитет.

Куркума – богиня процветания Лакшми



Харидра (*Curcuma longa*) имеет слегка горячие свойства и горький вкус. Уменьшает Капху, уравнивает Вату и Питту.

Куркума является одной из наиболее распространённых аюрведических специй. Считается, что куркума дарует процветание, так как наделяет энергией богини процветания Лакшми. Действие: стимулирующее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, заживляющее, антибактериальное, противоопухолевое. Поддерживает нормальную микрофлору кишечника, очищает от слизи. Куркума способствует усилению эластичности связок, поэтому её хорошо употреблять тем, кто занимается йогой. Применяется при гепатите, несварении, кашле, аменорее, фарингите, кожных заболеваниях, диабете, артрите, анемии (стимулирует кроветворение), регулирует обмен веществ, корректируя как избыточность, так и недостаточность метаболических процессов. Способствует усвоению белков и улучшает эластичность кожи. Благодаря высокому содержанию йода применяется при сниженной функции щитовидной железы.

Куркума обладает антибиотическими свойствами, но, в отличие от фармацевтических антибиотиков, она улучшает пищеварение и способствует восстановлению нормальной микрофлоры кишечника, что делает её хорошим средством для ослабленных и хронических больных.

Куркума прекрасно очищает кровь, согревает её и способствует образованию новых кровяных клеток. Является хорошим средством для Питта-доши. Несмотря на то что представителям Питта-типа пища с избытком специй противопоказана, куркума может применяться с большой пользой, особенно при употреблении тяжёлой пищи. Также куркума снижает влечение к сладкому и жирному.

Полезна куркума и представителям Вата- и Капха-типа. Причём на Капху куркума действует наиболее сильно, снижая её.

Куркума способствует очищению организма от амы, причём её действие мягче, чем у состава «Трикату». Для приготовления очищающего состава нужно взять равные части горечавки (золототысячника), барбариса и куркумы и принимать эту смесь с мёдом по 0,5–1 грамму 2–3 раза в день.

Положительное действие куркума оказывает на печень. В целях оздоровления печени куркуму можно применять в виде добавки к чаю (до или после еды) или приправы к пище. Смесь равных частей куркумы и барбариса хорошо очищает и укрепляет печень, предотвращает застойные явления. Если в этот состав ещё добавить

брами (Готу Кола), то, помимо печени, он будет благотворно влиять и на ум, а также будет снижать тягу к сладкому, жирному и алкоголю, то есть ко всему тому, что отрицательно сказывается на работе печени.

В виде смеси с соком алоэ куркума эффективна при лечении ожирения, сахарного диабета, при обильных белях у женщин, угревой сыпи.

В качестве сильного средства, удаляющего токсины и способствующего заживлению тканей, куркума наряду с другими средствами применяется при лечении рака. Дозировки при этом должны быть довольно большими.

Полезна куркума детям и старикам. Хороший тоник для костей людям пожилого возраста состоит из четырёх частей корня окопника, двух частей куркумы, двух частей солодки и одной части корицы.

К–, ПВ+ (в избытке)

Прабхава – натуральный антибиотик для ослабленных и хронических больных, так как, в отличие от токсичных антибиотиков, куркума нормализует кишечную флору и улучшает пищеварение.

Осторожно: острая желтуха и острый гепатит, слишком высокая Питта, большие камни в желчном пузыре, беременность.

Болезни печени и желчевыводящих путей

Если заболит печень, испортится зрение.
Если заболят почки, ослабнет слух.
Болезнь гнездится там, где она не видна, а
проявляется в том, что всем заметно.

Хун Цзычен. «Вкус Корней»

Печень – это орган Питты, место возникновения различных её нарушений как инфекционного, так и воспалительного характера. Большинство заболеваний печени, в частности желтуха и гепатит, представляют собой типичные состояния повышенной Питты. Причиной таких расстройств Питты, как повышенная кислотность и язвенная болезнь, может быть нарушение функций печени и желчного пузыря. В печени располагаются бхут-агни – тонкоэнергетические ферменты, которые превращают частицы переваренной пищи в пять элементов, необходимых для построения тканей. Современная медицина называет этот процесс синтетической функцией печени. Печень является средоточием эмоций Питты (огненных эмоций), в том числе таких их проявлений, как раздражение, гнев, ревность и честолюбие. С Питтой связаны также смелость, уверенность, энтузиазм и целеустремлённость.

Дисфункция печени и желчевыводящих путей по гипо-или гипертоническому типу вызывает массу болезней, на первый взгляд к печени никак не относящихся. Кариес, например, вызывают дискинезия желчевыводящих путей плюс дисбактериоз желудочно-кишечного тракта! Пародонтоз – гастродуоденит плюс холецистит (воспаление желчного пузыря). Поэтому надо питьём трав и масел, соблюдением соответствующего питания добиться нормального «дренажа желчи» в желчевыводящих протоках.

Многие травы, особенно горькие, способствуют нормализации оттока желчи, очищению крови, удалению токсинов из печени и тем самым снижают высокую Питту. Некоторые из них широко применяются в фитотерапии: василёк, бессмертник, полынь, горечавка,

барбарис, одуванчик и куркума. Если к сбору добавить брами, то такой состав успокаивает как печень, так и ум, уменьшает тягу к сладкому, жирному и к алкоголю – ко всему тому, что отрицательно влияет на работу печени. Прекрасным тонизирующим средством для печени является сок алоэ (по 2–3 чайных ложки 2–3 раза в день), оказывающий как очищающее, так и восстанавливающее действие. Уникальными свойствами обладает известное в Аюрведе растение бхумиамалаки (филлантус нури). Последние клинические исследования, проводившиеся как в Индии, так и на Западе, показали, что даже в отдельно взятом виде это растение эффективно при различных расстройствах печени, в частности для лечения гепатита В, в том числе и при вирусоносительстве.

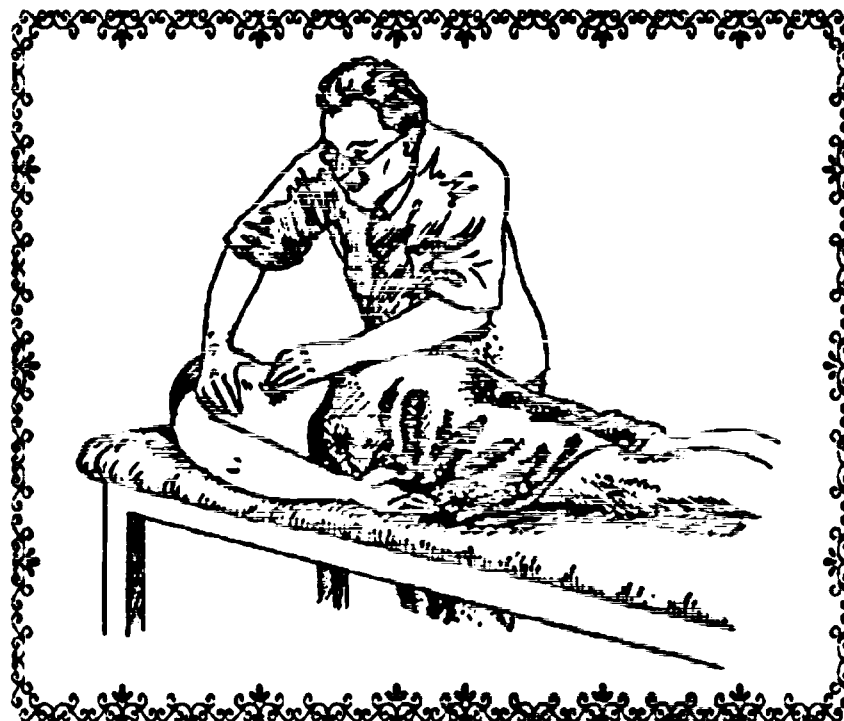
Мягкие специи, такие как кориандр, фенхель, кумин, куркума, мята, мелисса, муста, лимон и лайм, являются спазмолитиками, а также усиливают работу печени и улучшают аппетит. Их можно применять в виде приправы или чая (до или после еды). Для успокоения огненных эмоций, которые вызывают расстройства печени, используют травы с охлаждающими свойствами и успокаивающим действием на нервную систему – брами, шлемник, пассифлору, сандал и брингарадж. Моя любимая тройчатка, «открывающая печень», – это шиповник, календула и кукурузные рыльца. Я часто кладу эти травы в начальные и очистительные сборы на смене сезонов. Если есть спазм, то ещё плюс фенхель или немного мяты. Весной печень лучше очищать масляными формами трав: расторопша, амарант, виноградная косточка, лён, масло укропа. Тут мы убиваем двух зайцев: и печень укрепим, и антиоксидантную защитную систему организма поддержим.

Что касается диеты, то особенно эффективно очищает печень снижающая Питту диета с преобладанием сырых овощей, листовой зелени и соков. Следует избегать сахаров, жиров и масел, за исключением гхи, которое легче других усваивается печенью и способствует восстановлению активности её ферментов. Наряду с этим гхи в небольшой дозе является хорошим носителем (анупаной) для горьких трав и хорошо дренирует желчь в желчевыводящих протоках. Лечебный режим, направленный на очищение печени, как правило, полезен весной в составе общей детоксицирующей терапии.

В это время года доступны многие из дикорастущих зелёных трав и зелёных овощей, которые могут уменьшать Питту.

Большинство заболеваний печени, в частности гепатит, представляют собой типичные состояния повышенной Питты.

Кунжут – восстанавливающий массаж после боя



Тила (*Sesamum indicum*) – горький на вкус, уменьшает Вату. Применяют в виде семян и масла (дхара). Используется для очищения кишечника, при нарушениях функции печени, хроническом кашле, слабости лёгких, хроническом запоре, дисменорее, слабости дёсен, разрушении зубов, выпадении волос, слабости костей. Действие: источник биодоступного кальция, питательный тоник, очищение, омоложение, послабление, смягчает кожу.

При бронхите тёплое масло кунжута втирается в область груди с последующим тёплым закутыванием. При плохой свёртываемости крови пить масло по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. При ишиасе семя растереть до порошка, подогреть до появления характерного запаха и есть один раз в день перед едой столовую ложку с таким же количеством мёда. Особо хорош кунжут в масле в

микrokлизмах при Ватовских запорах и наружно в холодное время года при Ватовских дисбалансах и сухости кожи.

В целях омоложения можно приготовить состав из одной части семян кунжута и $\frac{1}{2}$ части шатавари с добавлением имбиря и нерафинированного сахара по вкусу. Применять до 30 г этой смеси в сутки. При ишиасе хорошо смешивать чайную ложку порошка кунжута со столовой ложкой мёда и рассасывать, как конфету.

Кунжут имеет благостную природу, вследствие чего регулярное его употребление повышает уровень Саттвы в организме. Это обстоятельство делает его особенно полезным для людей, занимающихся духовными практиками и йогой. Можно съедать до 30 г семян в сутки!

Показания к применению: хронический бронхит, хронический запор, остеопороз, выпадение волос и зубов, дисменорея, истощение, период выздоровления после болезней, для массажа любых целей и локализации.

В–, ПК+

Прабхава – лучшего масла для массажа просто не существует!

Осторожно: высокая Питта, угревая сыпь при наружном применении.

Противопоказания: склонность к тромбозам, мочекаменная болезнь.

Хронический гепатит

Преобладание чёрной желчи делает человека грустным и боязливым – меланхоликом.

Гиппократ

Гепатит – это чаще инфекционное заболевание, поэтому в острой стадии пациенты ко мне не попадают, их определяют в инфекционные отделения больниц. Но при хронизации процесса, особенно формы В и С, фитотерапия и изменение образа жизни необходимы, поэтому такие пациенты не редкость. Особенно в период обострения.

К провоцирующим факторам обострения гепатита относятся злоупотребление маслянистой, жирной пищей, мясом, особенно красным, и сладостями. Печень отвечает за обмен углеводов и жиров, а названные продукты могут быть тяжелы для неё. Вредны для печени курение, алкоголь и всякие «расширители сознания». Гепатиты также бывают неспецифические вирусные, их могут вызвать вирусы герпеса, оспы, паротита (свинки), аденовирусы и неспецифические реактивные, их вызывают заболевания желчного пузыря, поджелудочной железы, белковое голодание и ожирение. В отдельную группу включены токсико-аллергические гепатиты (алкогольный, лекарственный и др.). По данным ВОЗ, ежегодно заболевания печени выявляются впервые у 1 млн жителей земного шара и регистрируется до 2 млн случаев смерти от цирроза печени как исхода вирусного гепатита В! Ежегодно в мире от причин, связанных с гепатитом С, умирает 350–500 тысяч человек. Гепатит С ещё называют «ласковым убийцей». Самым опасным в этой болезни является практически полное отсутствие каких-либо явных симптомов.

Аюрведа зачисляет вирусный гепатит в одну группу со всеми заболеваниями, при которых желчь покидает отведённые ей места в организме – печень и желчный пузырь. Эта группа носит название **камала**. Камала окрашивает в жёлтый цвет другие ткани тела и отходы его жизнедеятельности (в первую очередь мочу, склеры глаз и кожу),

ослабляет тело и органы чувств, вызывает ощущения жжения и расстраивает пищеварение. Но самое главное то, что пациент, страдающий камалой, утрачивает все желания, и в первую очередь – желание принимать пищу. Слово «камала» на санскрите означает «недостаток желания». Поэтому при камале обязательны к назначению травы, гармонизирующие эмоциональную сферу.

Как и любое воспаление, гепатит – это дисбаланс Питты, вернее, Ранджака и Пачака субдош Питты. Это происходит, когда Питтовский дисбаланс набирает силы в достаточной мере. Тогда он покидает свои органы и, «оседлав» Вату, отправляется в путешествие по всем тканям организма, нарушая в первую очередь агни в тканях **раса** (лимфа) и **ракта** (красная кровь).

При обострении хронического процесса применяются сильнодействующие методы снижения Питты. Из рациона исключаются все горячие, кислые, солёные и пряные продукты, жареная пища, мясо, рыба, яйца, сыр, масло, рафинированный сахар и другие очень сладкие продукты. Хотя сладкие фрукты для печени хороши. В тяжёлых случаях исключаются даже молоко и гхи. Для очищения крови можно употреблять в пищу сырые зелёные овощи и пророщенные зёрна. Лучшая пища для печени – это маш. Для восстановления функций печени можно соблюдать монодиету из маша в течение 1–2 недель. Затем постепенно добавить ячневую, пшённую, гречневую каши и готовить их с очищающими печень специями: куркумой, кориандром и др. Рекомендуется полный покой. Следует избегать значительных физических нагрузок, путешествий и сексуальной активности. По-хорошему, при гепатите В и С рекомендуется сезонное либо даже полное вегетарианство на всю оставшуюся жизнь. Простое, но говорят, весьма действенное лекарство, смягчающее разлитие желчи, таково: 1 столовую ложку пищевой соды смешать с несколькими столовыми ложками нежирного йогурта и принимать внутрь 2 раза в день.

Применяются горькие травы с желчегонным, кровоочистительным и мягким слабительным действиями. Лучшее средство общего действия – свежий сок алоэ, особенно с добавлением куркумы и кориандра. Также используются ним, одуванчик, лопух, катуча, куркума, триврит, барбарис, гудучи, брами, шарапункха, брингарадж и чиретта, солодка, девясил, а из препаратов – «Панча тикта» по 2

таблетки 2 раза в день, «Махасударшан» в той же дозировке, «Арогьявардхيني вати» по 250–300 мг 2 раза в день и обязательно препараты с растением бхумиамалаки. В качестве послабляющего можно принимать «Авипатика чурну», «Трифалу» или «Чистол». Из трав наших широт используются календула, шиповник, дымянка, чистотел (аккуратно с дозировкой), бессмертник (аккуратно при запорах), володушка, лабазник, расторопша.

При хроническом гепатите в стадии ремиссии на смене сезонов рекомендуются следующие тоники: сок алоэ, гудучи, амалаки, «Шатавари», «Чаванпраш» и «Чистол». Как только печень будет в состоянии усваивать масла, надо подключать те из них, которые способствуют восстановлению функций печени – гхи, оливковое, льняное, расторопши, авокадо. При хроническом гепатите нередко наблюдается анемия с выраженной астенией. В таких случаях применяются аюрведические бхасмы железа или препараты, содержащие железо. Это: «Рохитака лоха» по 200–375 мг 2 раза, «Арогьявардхيني вати» по 250–300 мг 2 раза, «Гуй пи вань», «Ба чжень вань», «Тао хун сы», «Рохитака аришта» по 15–30 мл 2 раза в день.

При хроническом вялотекущем процессе и бессимптомном вирусоносительстве лучшим средством является уже упомянутое растение бхумиамалаки. Бхумиамалаки, или филлантус нирури, входит в препараты «Нироцил», «Бхуи амала», «Ливомап» и другие.

В китайской медицине в качестве иммуномодуляторов, восстанавливающих функции печени и уменьшающих астенический синдром, используются грибы шиитаке, рейши, майтаке, кордицепс, агарик бразильский. Из готовых форм выделю хорошие гепатопротекторы «Ху гань пянь» и «Чай ху шу гань вань». Из наших растений функции иммунной системы восстанавливают берёза, девясил, крапива, исландский мох, мелисса, репешок, фиалка трёхцветная, череда, шлемник байкальский, астрагал. Противовирусная активность выявлена у аира, малины, мелиссы, эвкалипта, берёзы, шалфея, цетрарии. Выработку интерферона индуцируют арника, алоэ, астрагал, каланхоэ, мать-и-мачеха, подорожник, фасоль обыкновенная.

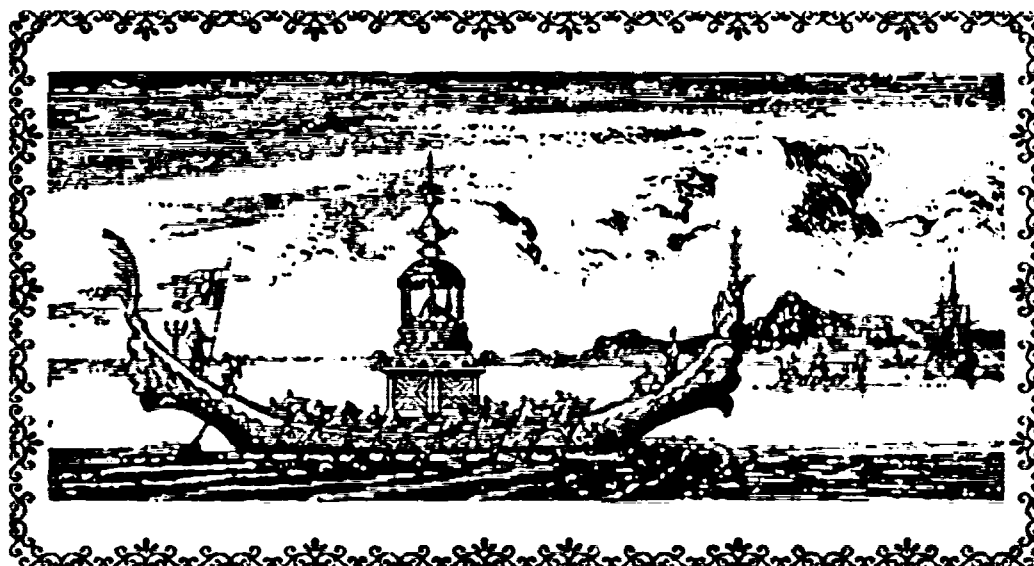
Что является критерием эффективности гепатопротекторов в лечении гепатита? В первую очередь это состояние больного. А с

точки зрения лабораторной диагностики – уровни трансаминаз (АЛТ, АСТ), ГГТП и щелочной фосфатазы, то есть маркеров печёночного цитолиза. Но никакая терапия при болезни печени не будет полной без лечения ума, допустившего «жёлтую угрозу». Необходимо формировать и внедрять в сознание новый, более здоровый образ «я», который будет сдерживать гнев и порывы страстных желаний, которые истощают организм, отравляя кровь. При обострении процесса до достижения стойкой ремиссии секс следует ограничить.

При нередком исходе гепатита – циррозе печени – в Аюрведе используются растения бхумиамалаки, пиппали, рохитака, шарапункха и брингарадж, последнее аккуратно с дозировкой. А также препараты «Арогьявардхини», «Авипатикар». Из китайских препаратов упомяну «Да хуан чже чун вань», который удаляет застойные процессы в печени и кровеносном русле.

Фитотерапия хронического гепатита является эффективным методом лечения и должна обязательно применяться в стандартах лечения. Для лечения этого «ласкового убийцы» Аюрведа даёт замечательные растения – алоэ, триврит, катука и бхумиамалаки.

Сельдерей – три канала



Аджван (*Apium graveolens*) имеет острый и горький вкус. Успокаивает Вату и Капху, стимулирует Питту. Действие: повышает общий тонус, работоспособность, укрепляет иммунитет, согревает тело, выводит глистов, положительно влияет на циркуляцию, улучшает аппетит, гонит газы при их скоплении в желудке и кишечнике, укрепляет нервную систему, выводит шлаки. Помогает при простуде, кашле, бронхите, икоте, отеках, болях в мочевом пузыре, заболеваниях печени, рвоте, мочекаменной болезни, сахарном диабете, крапивнице. При болезненных менструациях и воспалении предстательной железы действует как болеутоляющее средство.

Сильный стимулятор пищеварительной, дыхательной и нервной систем. Страдающие от высокой Ваты, плохого аппетита, кишечных газов и закупорок придаточных пазух могут принимать от 1 до 3 г порошка из семян 3 раза в день до еды. Аджван улучшает функцию почек и укрепляет нервную систему. Это хорошее средство от застоя в органах дыхания и в пищеварительном тракте, устраняющее глубоко сидящую аму, снимающее кишечные спазмы и усиливающее субдоши Прана-Вату и Удана-Вату. По сути дела, аджван способствует повышению целеустремленности и активизирует восходящие потоки психической энергии.

При острой боли в животе на фоне расстройства пищеварения попробуйте пожевать $\frac{1}{2}$ чайной ложки аджвана с щепоткой соли,

запивая стаканом тёплой воды. При тошноте и рвоте пожуйте $\frac{1}{2}$ чайной ложки аджвана с одной гвоздичкой 2–3 раза в день, запивая $\frac{1}{2}$ стакана тёплой воды. При сухом кашле жуйте по $\frac{1}{4}$ чайной ложки аджвана, смешанного с чайной ложкой натурального сахара. При обильном мочеиспускании помогает смесь из $\frac{1}{2}$ чайной ложки аджвана и такого же количества чёрных семян кунжута. После разжёвывания запить $\frac{1}{2}$ стакана тёплой воды.

ВК–, П+

Прабхава: три канала являются стимулятором пищеварительной, дыхательной и нервной систем.

Противопоказания: беременность, повышенная кислотность, увеличенная Питта.

Желчнокаменная болезнь

Капля долбит камень.

Овидий

В развитии желчнокаменной болезни (ЖКБ) придают значение таким факторам, как нарушение обмена билирубина и холестерина, инфекции, паразитарные заболевания, застой желчи, нарушение рационального питания (избыточное употребление богатой жиром пищи, содержащей холестерин: жирное мясо, рыба, яйца, масло, а также круп и мучных блюд), наследственный фактор, нерегулярное питание, малоподвижный образ жизни, избыточная масса тела. В области печени и желчного пузыря нередко возникает острая боль, отмечается припухлость и повышенная чувствительность. Локализация головной боли в области лба и правого виска говорит о неблагополучии в желчном пузыре. Данное состояние, особенно при наличии выраженного воспаления, относится преимущественно к Питте и называется **питташмари**.

Чаще всего камни в желчном пузыре образуются вследствие нарушения оттока желчи (дискинезии желчевыводящих путей) на фоне холецистита (воспаления стенок желчного пузыря).

Дискинезия желчевыводящих путей (ДЖВП) бывает гипертонического и гипотонического типа. При гипертоническом типе в правом подреберье возникают боли коликоподобного характера. Они возникают чаще после погрешности в питании, стрессов, больших физических нагрузок. Могут отдавать в область желудка, в спину, правую лопатку, усиливаться при вдохе. При гипотоническом типе ДЖВП боли тупые, распирающие, усиливающиеся при наклонах. При ДЖВП часто появляются тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, раздражительность.

При **холециститах** к этим симптомам присоединяется температура. Для лечения этих страданий используются травы 3-ха или ха-ха-ха (так легче запомнить ☺). Это холеретики (стимулируют образование желчи), холекинетики (повышают тонус желчного пузыря) и холеспазмолитики (расслабляют гладкую мускулатуру сфинктеров протоков). Холеретики – это аир, барбарис, берёза, бессмертник, володушка, золототысячник, кориандр, полынь, цикорий; холекинетики – аир, барбарис, бессмертник, душица, дымянка, календула, кориандр, одуванчик, ромашка, тысячелистник, шиповник, фенхель; холеспазмолитики – зверобой, Melissa, мята, календула, сушеница, шалфей для третьей ха. Противомикробными свойствами из этого списка обладают аир, барбарис, берёза, золототысячник, полынь, цикорий и другие, поэтому все эти растения наших широт успешно можно использовать для лечения вышеуказанных заболеваний. В Индии при холециститах используются катука, бхумиамалаки, брингардж, гудучи, препараты «Арогьявардхيني вати». В Китае при острых, жарких холециститах используется «Лун дань се гань вань», при хронических и застойных – «Вэн дань вань».

Итак, ДЖВП, застой желчи и холецистит способствуют камнеобразованию в желчном пузыре. Камни Питта-типа – жёлтого, зелёного или красного цвета, с острыми углами (пигментные или билирубиновые). Камни Вата-типа – чёрные или коричневые, сухие и шероховатые (известковые и смешанные); боль может быть острой, но воспаление и лихорадка не выражены. Желчные камни Капха-типа – круглые, мягкие, белёсые, слизеподобные, а боли редко бывают сильными (холестериновые).

В острых случаях лечение лучше начинать с приёма слабительных, очищающих печень («Чистол», сок алоэ, корень ревеня, жостер

(разжевать до 15 ягод на приём)). Как правило, чем острее боль и сильнее лихорадка, тем более сильное слабительное нужно применять. Но есть опасность закупорки камнем желчного протока, поэтому острые состояния необходимо лечить в больничных условиях.

При хронических состояниях лучше длительным курсом принимать «Авипатикар», «Трифалу гуггул», «Чистол» или «Исабгол». Нежелателен приём масел внутрь, так как это может спровоцировать колику. Лечение хронических состояний во многом совпадает с лечением хронического гепатита и холецистита, сильнодействующие слабительные в таких случаях также не рекомендуются.

К специальным растениям, обладающим свойствами растворять камни, в Аюрведе относятся бадан, боэргавия (пунарнава), гокшура, гуггул («Гокшуради гуггул»), катука («Арогьявартхини вати»), чеснок («Питорин»), в западной фитотерапии – марена красильная, спорыш, дикая морковь, барбарис, бессмертник, берёза, володушка, дымянка, золототысячник, кукурузные рыльца, одуванчик, подсолнечника корни, цикорий, шиповник.

В лёгких случаях помогает ежедневный приём чая из кукурузных рылец (30 г на 0,5 л воды с добавлением 1 столовой ложки кориандра). Травы, способствующие удалению камней в желчном пузыре, помогают и при мочекаменной болезни. К индийским аналогам марены красильной относится манжишта, она же марена сердцелистная. В порошке она охлаждает кровь и удаляет из неё токсины, останавливает кровотечения, рассасывает тромбы и устраняет застой крови. Манжишта хороша при всех воспалительных состояниях крови и женской репродуктивной системы. Как и марена красильная, она потихоньку растворяет камни.

Фитотерапевт Татьяна Евгеньевна Никольская даёт такие сборы для лечения ЖКБ.

Лапчатка гусиная (травя), хвощ полевой, берёза (лист), мокрица (звездчатка), тысячелистник, спорыш, шалфей мускатный, лабазник (таволга), подорожник, зверобой – по 2 части.

Душица, чабрец, сушеница топяная, мята, буквица, клевер красный – по 1 части.

3 столовые ложки сбора на 0,7 л кипятка настоять в термосе 1,5 часа. Принимать в четыре приёма за 20 минут до еды. Курс 5 недель.

Как видишь, в этом сборе много спазмолитиков, которые снимают боль. Через две недели курс повторить с этим же сбором.

После второго курса, по мере стихания приступов, назначается третий сбор.

Брусника (лист), берёза (лист), подорожник – по 3 части.

Черника (лист), цикорий – по 1 части.

Спорыш, шиповник, зверобой, чабрец, тмин, фиалка трёхцветная – по 2 части.

3 столовые ложки на 0,7 л кипятка настоять на водяной бане 30 минут. Принимать 5 недель по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Через две недели курс повторить. Во время 2-недельного перерыва принимается золотарник.

Препараты, нормализующие работу печени, например «Защищённая печень», «Ливомап», «Терфолив», «Лив.52», хорошо сочетать после еды с чаем из куркумы, травы овса, корня барбариса, кукурузных рылец и кориандра в равных частях.

Итак, в Индии при ЖКБ длительно используется «Питорин» с чесноком и другими растениями, который стимулирует разрушение камней и улучшает жировой обмен, а в Китае – «Ли дань пай ши пянь». Помимо этого необходима фитоподдержка поджелудочной железы для нормализации обменных процессов в неразрывном «треугольнике»: желчный пузырь – поджелудочная железа – тонкий кишечник. Это препараты «Центурион», «Махасударшан», «Хингваштак» или «Ашта чурна».

При литолитическом разрыве камней имеет большое значение. Они не должны иметь диаметр более 1–2 см. Крупные образования, конечно, можно уменьшить. Однако на это уйдёт очень много времени, ведь в среднем камни уменьшаются на 1 мм в месяц. Очень трудно растворяются известковые камни. Кроме того, растворять камни можно только при сохранённой функции желчного пузыря, когда он продолжает нормально сокращаться и выводить желчь. При удалении желчного пузыря и сохранении неправильных пищевых привычек и сидячего образа жизни никто не исключает образование камней в желчных протоках печени.

Диета назначается в соответствии с конституцией и структурой камней, а при острых состояниях следует исключить продукты, затрудняющие работу печени (сладкое, масла, жиры и т. п.). Хорошо

пить капустный рассол по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды в течение двух месяцев. Можно съедать 3–5 раз в день маленькую ложечку (можно перед едой) семян горчицы (не разжёвывать) и запивать разведённым яблочным уксусом (1 столовая ложка на стакан воды). Так надо делать до полного растворения камней (периодически проходя УЗИ). Обычно такая методика не вызывает обострений и изжоги, а способствует пищеварению. Хорошо пить свежавыжатый яблочный сок. Каждый день можно выпивать стакан яблочного сока со столовой ложкой яблочного уксуса. Прекрасным средством будет такой фреш: одна часть свекольного сока, одна часть огуречного сока, четыре части морковного сока. Каждый день надо пить 8–10 стаканов воды.

Параллельно с травами я иногда рекомендую годовичные курсы приёма препаратов «Хенофальк» или «Урсофальк». Применяется лецитин по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 3 раза в день с едой. На область желчного пузыря можно делать компрессы с касторовым маслом.

Третьим завершающим этапом можно делать «ударное» очищение печени или провести виречану (слабительную терапию с параллельным приёмом гхи). Но «ударная» чистка производится только при отсутствии камней. Когда остался один песочек. Ударное очищение с применением фруктовых соков, и особенно сока лимона, также хорошо разгружает печень и нормализует функции тонкого кишечника. Это очищение является профилактикой рецидивов. Также для профилактики камнеобразования применяется «Канчнар гуггул».

С целью уменьшения опасности дальнейшего камнеобразования рекомендуются подвижный образ жизни, трёхразовый приём пищи с ограничением продуктов, содержащих животные жиры и маргарин, нормализация массы тела и йогой чакское дыхание («Капала бхати», «Бхастрика», «Наоли»). Из асан – «Ваджарасана» (поза алмаза), «Паванмуктасана» (колени к груди), поза лотоса, «Сарвангасана» («Берёзка»), «Салабхасана» (поза кузнечика), «Дханурасана» (поза лука).

Сейчас часто звучит слово «гепатопротектор», что переводится как «защитник печени». Помни, что для укрепления клеток печени и назначения ширококореклируемых гепатопротекторов необходимо предварительное назначение холеретиков (желчегонных средств, которые увеличивают концентрацию

желчных кислот в желчи), холекинетиков (увеличивают ток желчи) и холеспазмолитиков (снимают спазм сфинктеров для нормального дренажа желчи). При наличии ЖКБ назначаются ещё холелитики, разжижающие желчь и потихоньку растворяющие камни при их наличии.

Кориандр – бог любви Кама



Дханьяка (*Coriander sativa*) – острый, сладкий и горький вкусы. Оказывает охлаждающее действие. Кориандр уравнивает все три доши, но особенно хорош при нарушениях Питты, когда большинство специй противопоказано. Основное действие кориандр оказывает на пищеварительную и мочевыделительную системы. Свежий сок растения кинза или сухое семя растения хорошо принимать внутрь при аллергических реакциях, сенной лихорадке и кожных высыпаниях. В древности считалось, что мужчина, выпивший сок кинзы, будет привязан к опоившей его женщине навсегда. Китайцы употребляли его для улучшения потенции. Существует легенда, из которой следует, что семена кориандра продлевают жизнь и даже дарят бессмертие.

Действие: усиливает секрецию желёз пищеварительного тракта, желчегонное, ветрогонное, обезболивающее, потогонное, стимулирующее, мочегонное свойства, улучшает обмен веществ, антисептическое, противогеморройное действие, стимулирует регенерацию повреждённой ткани.

Кориандр обладает схожими свойствами с кумином и фенхелем, поэтому эти три растения часто применяются вместе для улучшения пищеварения, особенно на фоне высокой Питты. Также эта смесь под названием «Сита» часто входит в более сложные составы для улучшения усвоения других трав. В силу своей способности регулировать аппетит и уменьшать газообразование кориандр может быть полезен при дисбалансах Ваты. В то же время кориандр благотворно действует и при нарушениях пищеварения у Капхи.

Полезен кориандр в составе комплексной терапии при лечении ожирения у представителей Вата-Капха-типа. Это самый сложный случай ожирения, когда нервозность Ваты сочетается с замедленным обменом веществ Капхи. Также в составе комплексной терапии кориандр применяется при астме, лихорадке, циститах с жжением в уретре и других дисбалансах Питты, отёках, мочекаменной болезни, предменструальном синдроме.

ВК=, П–

Прабхава: прохладная освежающая струя в тёплых мутных водах.

Противопоказани я: беременность, кормление грудью, при склонности к образованию тромбов, перенесшим инсульт или инфаркт.

Панкреатит

Оставайся голодным и безрассудным.

Стив Джобс

Переедаем мы, друзья, постоянно. И не особо полезной пищи. Не буду опять муссировать эту тему. Чрезмерная любовь к жирной пище, алкоголь, болезни двенадцатиперстной кишки и желчного пузыря могут спровоцировать хронический панкреатит – воспаление поджелудочной железы (поджелудочная называется **аганашья** в Аюрведе). При хроническом процессе в поджелудочной железе развиваются дегенеративные процессы (**дхату кшая**). А острые панкреатиты вообще вещь жуткая. И недолеченная острая форма заболевания опять же часто переходит в хроническую. Острый панкреатит чреват панкреонекрозом, когда поджелудочная железа

начинает переваривать сама себя. Панкреонекроз часто заканчивается смертью человека...

При остром панкреатите рекомендуется полное воздержание от пищи в начальном периоде (2–3 дня) либо низкокалорийная диета. Исключены овощи и фрукты, а также соки и легкоусваиваемые углеводы. Лечебная диета при хроническом панкреатите щадящая, продукты должны быть приготовлены на пару и измельчены, количество приёмов пищи составляет до 6 раз в день. Культура питания чрезвычайно важна при этом заболевании. Если пациент принял решение соблюдать предписанную диету и режим питания, отказался от алкоголя, можно рассчитывать на благоприятное течение заболевания. Очень хорошо неделю поесть жидкую пшённую кашу на воде с малым содержанием соли и сахара. Можно гречу или рисовый супчик из нешлифованных сортов риса. Через три дня можно добавить гхи. Кушать досыта. Пить нехолодную воду через 1–2 часа после еды. Также рекомендуются гидрокарбонатно-хлоридные воды. На этом этапе необходима госпитализация. Приёмы панчакармы противопоказаны при панкреатите и могут применяться только в стадии хорошей ремиссии.

Восточная медицина часто соединяет селезёнку и поджелудочную железу в одну функциональную систему и все хронические заболевания предлагает рассматривать через призму этой системы. Аюрведа относит панкреатит к дисбалансу Вата-Питты (боль + воспаление).

Маркеры поражения функциональной системы селезёнка — поджелудочная железа:

- опоясывающая боль с источником в левом подреберье;
- стремление к сладостям;
- сонливость в течение дня;
- плохая память;
- ухудшение восприятия, умственное переутомление;
- слабые ноги (усталость) без причины;
- анемия;
- несварение, неустойчивый аппетит, жирный, зловонный стул, вздутие, метеоризм;

- катаракта.

Поджелудочная железа помимо инсулина вырабатывает соматостатин и вазопрессорный гормон, поэтому при нарушении её эндокринных функций бывают головокружения, резкая слабость вплоть до обмороков. На начальном этапе это может быть выражено боязнью высоты, головокружениями. Можно попросить пациента закинуть голову назад и спросить: «Не кружится ли у вас голова? Не появился ли страх высоты за последнее время?»

Фитотерапия широко показана при хроническом панкреатите. Аюрведическим средством, показанным при слабости поджелудочной железы, является прежде всего кардамон, если Питта не особо высока. Его надо просто немного пожевать после еды. Также это «Трифала». Но «Трифала» показана только в том случае, если нет поноса. Наряду с многообразным действием «Трифалы», которое направлено на профилактику и нормализацию функций ЖКТ, есть сообщения об уникальном противовоспалительном и противоболевом действии её в случае острого панкреатита, причём эффект наступает быстро. Если нет поносов, «Трифала» или «Чистол» назначаются на ночь. Хорошо пить сыворотку (баттермилк) и класть в еду зиру с малым количеством соли.

Вторым важным аюрведическим средством можно рекомендовать «Махасударшан», который хорошо себя проявил как при остром, так и при хроническом течении заболевания. Также используются «Хингваштак», «Арогьявардhini», «Лаванбаскар чурна», «Годанти мишран», «Дхари лаух» и другие минерал-содержащие препараты. При явной слабости поджелудочной железы, когда стул жидкий и яркий дисбаланс Капхи в ТКМ, назначается «Сян ша лю цзунь вань», который как бы «сцеживает» лишнюю Капху и организма + ферментоподобный растительный препарат «Цзянь пи вань», который помогает переваривать пищу.

В качестве профилактики обострений в случае хронического панкреатита можно рекомендовать «Дашмулу», смесь специй «Панкреас», настойки «Центурион» и «Берберис», последняя в малой дозировке, до 7 капель на 50 мл тёплой воды.

Обязательно надо гулять на свежем воздухе, так как «ноги укрепляют поджелудочную железу». После еды жевать кардамон и не пить жидкость сразу после приёма пищи. Не завтракать до 11:00 и не ужинать после 19:00. На ужин хорошо кушать супчики. Необходимо избегать сна в дневное время. Из йоги после еды можно делать «Ваджарасану».

При слабости поджелудочной железы, а самое главное – для духовного очищения очень хорошо соблюдать христианские посты. Особенно важен для этих органов летний Петров пост, когда нельзя есть сладкое, даже мёд. Только фрукты. Поджелудочная железа в этот период не так активно вырабатывает инсулин, она как бы отдыхает. А вообще каждый пост очищает свою группу органов.

Великий пост – печень, желчный пузырь, кишечник.

Успенский – кишечник, лёгкие, сосудистую систему.

Рождественский – мочевыделительную систему и сопряжённые с ней органы.

При составлении сборов необходимо учитывать основные направления траволечения.

- *Восстановление тканей поджелудочной железы:* инжир (лист), календула, коровяк, лабазник, липа, лопух, лён, лещина (лист), Melissa, медуница, овёс (травы), солодка, сушеница (аккуратно при гипотонии), чёрный тмин (калинджи), чистец.

- *Успокаивающий эффект:* вереск, липа, мята, пустырник, синюха голубая, хмель.

- *Нормализация секреции пищеварительных соков и желчи:* артишок, дымянкa, кипрей (иван-чай), кориандр, кукурузные рыльца, куркума, лабазник, солянка, тмин, фенхель.

- *Устранение дисбактериоза:* аир, алоэ, девясил, земляника (лист), калган, кориандр, кровохлёбка (при поносах), лабазник, липа, малина (лист), орех грецкий (лист), первоцвет (примула), ромашка, тмин, фенхель.

- *Поддержка инсулярного аппарата:* галега (козлятник), грецкий орех (лист), золототысячник, рыжей (семя), черника (лист) (при поносах), фасоль (створки).

- *Укрепление иммунитета:* крапива, мелисса, мать-и-мачеха, цетрария, череда.
- *Адаптогены,* особенно при гипотонии: аралия, левзея, элеутерококк, эхинацея.
- *Улучшение гемодинамики:* вереск, гречиха, донник, липа, софора, фиалка душистая.

Хорошим препаратом выбора является вышеупомянутая 20 %-я настойка «Центурион», содержащая фенхель, золототысячник, лён, цикорий, лист инжира. Хотя в ней мало алкоголя, лучше капать её в тёплую воду или брать для настоя растения, входящие в её состав. Длительное применение ферментов животного происхождения при панкреатитах не показано, так как начинает «лениться» собственная ферментная система поджелудочной железы. Поэтому заместительную терапию необходимо сразу после обострений хронического панкреатита переводить на приём более физиологичных ферментов растительного происхождения: бромелайн, папаин, лист инжира (фицин) и другие.

Голод, холод и покой – вот главные правила для пациентов с острым панкреатитом. При хроническом панкреатите необходимо крайне щадящее питание. Из готовых форм применяются «Махасударшан», «Дашмула», «Центурион». Из растений – фенхель, кардамон, зира, золототысячник, куркума, липа, кипрей, вереск, гречиха, листья лещины, инжира и другие.

Корица – ветер перемен



Твак (*Cinnamomum zeyloni* cum) имеет сладкий, острый и горький вкус. Уменьшает Вату и Капху (сушит слизь и сжигает аму), слегка увеличивает Питту. Действие: потогонное, ветрогонное, желчегонное, кровоочищающее, противопростудное, улучшающее обмен веществ, отхаркивающее, мочегонное, обезболивающее. Корица укрепляет сердце, хороша для ослабленных и пожилых людей для придания сил.

Как и имбирь, корица является почти универсальным лекарством, но, в отличие от имбиря, меньше возбуждает Питту. Это специя саттвичной природы, и напиток из неё очень благоприятен для Ваты. Я всегда прошу пациентов класть корицу в творог и другие молочные изделия для уменьшения их слизеобразующих свойств.

Хороша корица и как потогонное и отхаркивающее средство при гриппе и простуде. В таких ситуациях она особенно показана для людей со слабой конституцией. Корица ослабляет зубную боль и боль, связанную с мышечным напряжением. Укрепляет сердце, способствует горению агни, полезна для почек.

Показания к применению: простуды, заложенность и застой в придаточных пазухах, бронхит, диспепсия, сердечная слабость.

ВК–, П+

Прабхава: снижает Вату и Капху, повышает Питту.

Противопоказани я: внутренние кровотечения, в большом количестве беременным (усиливает сокращение матки).

Снижение избыточного веса

Толстого мужика приговорили к казни на электрическом стуле, а он в него не влезает... Посадили на диету – поправился на 10 кг. Стали давать только хлеб и воду – ещё 10 кг прибавил. Оставили одну воду – ещё плюс 10 кг.

Не выдержали:

– Да что ж ты, гад, никак не худеешь-то?!

Отвечает:

– Мотивации, понимаете, нет...

Анекдот

Дорогие друзья, не существует никаких волшебных таблеток для похудения. Чтобы лопать, как обычно, и при этом худеть на таблетке типа «жуй-да-блюй» или «жуй-да-писикакай». Да, есть травяные помощники, которые помогают растворить токсины (аму), но без соблюдения правильного питания, питьевого режима и дозированных физических нагрузок всё это не принесёт выдающихся результатов.

Ожирение (**стхаулья** или **медарога**) – это серьёзное метаболическое расстройство, при котором жировая ткань обструктирует телесные каналы, чем выводит Вата-дошу из равновесия и значительно изменяет и усиливает её движение внутри желудочно-кишечного тракта. Огонь пищеварения под влиянием патологически сильной Ваты становится неуправляемым, пища быстро переваривается, присутствует сильный и постоянный голод. Все ткани, кроме жировой, испытывают дефицит питательных веществ. Поэтому в лечении ожирения в Аюрведе не используют лекарства, которые усиливают огонь пищеварения и Вата-дошу, а используется особая диета и терапия. Прогноз при выраженном ожирении не самый благоприятный. На последних

стадиях ожирение практически не лечится. Поэтому процесс запускать не стоит. Более лёгкое состояние, избыточный вес, в свою очередь, корректируются образом жизни и питанием, уменьшающим Капху, а также соответствующей фитотерапией и процедурами. Очень аккуратно можно использовать травы, повышающие огонь пищеварения и Вата-дошу.

Научно доказано, что ожирение повышает риск развития астмы, диабета, неалкогольного жирового гепатоза, артритов, включая псориатические, опухолей женской сферы, рака поджелудочной железы, повышает риск инсультов и инфарктов, вызывает мочекаменную, желчнокаменную болезни и прочее, и прочее. Зато снижение веса способствует уменьшению симптомов недержания мочи, достаточно частой урологической проблемы. Полные женщины, страдающие приливами при менопаузе, могут улучшить своё состояние, скинув излишний вес. При уменьшении массы тела у тучных людей гораздо легче поддаются лечению суставные проблемы и т. д. и т. п.

Итак, причины ожирения.

- Переедание.
- Эндокринные заболевания (снижение функций щитовидной железы).
- Наследственный фактор.
- Преобладание холодной, сладкой, жирной, мясной, жареной, слизеобразующей пищи. Молочные продукты, особенно мороженое, на ночь есть и пить нельзя! Магазинные йогурты и всякие «сопли в коробочке» не полезны! С картошкой не частить и приправлять её чёрным перцем для уменьшения слизеобразования. Тем, кто ест мясо, хотя бы стараться не кушать белок и углеводы вместе. В одной перестроечной комедии «Дежавю» мне очень нравится фраза из нашего социалистического прошлого: «Тефтель должен быть с рисом, а котлетка с картошкой, других вариантов нет».
- Приём пищи без чувства голода, желание постоянно быть сытым. Возможно, это последствия голода, перенесённого нашим народом после Октябрьской революции и Второй мировой войны. Возможно, это отсутствие «счастья в жизни», когда постоянно хочется

вкусенького-сладенького и офисные перекусы с вечерними походами к холодильнику идут нон-стоп, причём не фруктами, а печенькой-пироженкой. Единственной сладостью, не приводящей к повышению веса, является мёд, мёд понижает Капху. Но и с ним, как и с другими сладостями, частить не стоит.

- Приём алкоголя, сильно повышающего огонь пищеварения, курение.
- Отсутствие физической нагрузки.
- Избыточный или недостаточный сон. Дневной сон. Если сильно хочется, то можно прикорнуть на диване или в кресле в летнее время, но минут на 15, не раскладывая постель.
- Предпочтение таких зерновых, как пшеница и шлифованный рис. И изделия из них. Кушать надо овёс, пшёнку, перловку, гречу, от них не толстеют.
- Питьё холодных газированных напитков и напитков сразу после еды. Это гасит огонь пищеварения.
- Употребление некоторых лекарств (стероиды).
- Омовение сразу после еды.
- Фастфуд и прочая мусорная пища.
- Отсутствие волнений в жизни.
- Мягкая комфортная постель.

Что же будем делать?

Исходя из вышеперечисленных причин, вот что.

- Имея в роду проблемы с избыточным весом и ожирением, необходимо с детства приучать ребёнка правильно питаться. И никакого фастфуда! Пища должна быть лёгкой, суховатой, с большим содержанием клетчатки. Овощи должны иметь горький, вяжущий и острый вкусы.

- Не переедать. После приёма пищи в теле должна быть лёгкость, а в чувствах ясность.

- Кушать тогда, когда есть чувство голода. Но не голодать, так как длительное голодание может привести к набору веса. Практически всегда после голодания измученный организм скорее хватает всё, что поступает с пищей, и запасает на случай повторения такой «чрезвычайной» ситуации. Обмен веществ уже замедленный, расход

идёт экономный. Народ полнеет просто на глазах! Для тех, у кого высокий огонь пищеварения, лучше использовать разгрузочные дни на монодиете (каша) или однодневные голодания на овощных фрешах и тёплой воде, у кого агни низок. Это хорошо делать на экадаши (одиннадцатый день после полнолуния и новолуния). Лучше всего, чтобы не выпадать из социума, применять монодиеты на гречке или пшёнке (неделя на жидкой пшённой каше – это минус 2–3 килограмма).

- Есть согласно типу конституции (преобладающим дошам). Отдавать предпочтение саттвичной пище. Пшеницу (и каши, и выпечку), рис в рационе заменить пшёнкой, перловкой, овсянкой, гречкой. Но не на молоке. Избегать тяжёлой пищи. Если уж есть рис, то нешлифованный и длиннозернистый. Из бобовых предпочтительны маш, красная и зелёная чечевица. Из семян – подсолнечник.

- Избегать перекусов, для Капх особенно, Ватам, если хотят кушать, можно перекусывать днём. Но Ваты практически редко страдают ожирением. Хотя видел разжиревших Ват.

- Не употреблять молочные продукты на ночь. Лучше вообще их не употреблять при избытке Капхи, кроме козьего молока и сыворотки.

- Из сладостей отдавать предпочтение старому годовалому мёду, не сильно сладким фруктам и сухофруктам.

- Бегать, ходить, прыгать, плавать, крутить попой и трясти животиком в специальных танцах животика. ☺ Прекрасно подходят любые динамические, а не статические нагрузки. Особенно хорошо делать утром «Сурью Намаскар» из йоги. И дыхание «Сурьяанулома вилома» только через правую ноздрю. Хотя для гармонизации эмоционального фона хороша просто «Анулома вилома». О ней мы говорили во второй книге цикла «Философия, диагностика, ведическая астрология».

- Не пить алкоголь перед едой. Особенно молодые вина, говорит Аюрведа. А лучше вообще избегать провокаций зелёного змия.

- Когда голод зверский, погасить буйный Ватовский огонь пищеварения в дисбалансе поможет какая-то полезная сладость непосредственно перед основным приёмом пищи (компот, яблоко, сухофруктик).

- Полноценный сон важнее диет и упражнений. Важно не спать много и не спать мало, следовать правилам диначарьи: просыпаться на

рассвете и ложиться спать в 22:00. Кровать должна быть жесткой.

- Не пить сразу после еды, особенно напитки со льдом. Всё питье должно быть нехолодным. А по утрам в холодные дни можно пить горячую воду натошак. Как, впрочем, горячее питье можно применять в течение всего периода снижения избыточного веса. Для этого в течение дня горячая вода из термоса пьётся по глоточку целый день.

- Не бежать купаться в море или принимать душ сразу после еды, помимо проблем с весом, это чревато ещё многими болезнями.

- Наружному промасливанию предпочитать сухой силовой массаж или сухой массаж удвартану с порошком аира или «Колакулатхади чурной». Можно использовать «Вара чурну» (порошок трифалы). Этот массаж, в отличие от других массажей, делается снизу вверх и в умелых руках двух массажистов как бы «лепит» новое тело. Если кожа Питтовская, проблемная, то делается «лепа» или типа маски на кожу всего тела. В нос капаются средства, уменьшающие Капху в горле у носовой полости.

- Принимать пищу из синей посуды, можно покрасить стены кухни и холодильник в синий цвет, это снижает ложное чувство голода. ☺

- Сливочное масло максимально заменить на растительные масла с тёплой потенцией: кунжутное, горчичное, миндальное.

- Использовать травы и травяные препараты для удаления амы и нормализации пищеварения.

- Проверить щитовидную железу на предмет гипотиреоза. Если есть проблемы, в дальнейшем использовать травы для нормализации функций нейроэндокринной системы.

- Быть счастливым изнутри, независимо от происходящего с тобой. Ибо счастливые люди не нуждаются в суррогате любви и счастья в виде сладостей и вкусовостей. Ожирение и депрессия часто идут рука об руку.

- Приветствуются регулярные половые сношения, трудовые подвиги и всякие волнительные переживания, включая праведную ярость и негодование. Они, оказывается, также способствуют снижению веса.

- Для лечения ожирения – удаление амы и понижение Капхи – это самое главное! В клиниках Индии проводятся облегчающая и сушащая терапии. Применяется вамана (лечебная рвота), виречана (слабительные), сведана (потение в паровой бане, русской бане,

хамаме) и прочие методы, требующие контроля опытного врача Аюрведы.

- В домашних условиях аму можно растворять применением тёплой имбирной воды (слабый имбирный чаёк просто пить в течение дня), а также специями: куркумой, корицей, кардамоном, зирой, кориандром и др. Тем, у кого низкий огонь пищеварения, можно использовать смесь «Трикату». Острые специи должны использоваться очень аккуратно, чтобы не повышать огонь пищеварения. При ожирении и так аппетит зверский. Это: чили, чёрный перец, гвоздика, сухой имбирь, чеснок.

- Растения: трифала (амалаки, бибхитаки, харитаки), читрак, гуггул, камфора, брами, ним, билва, гуддучи, муста, виданга, гарциния камбоджийская, худия, джимнема. На фоне соблюдения всех вышеперечисленных правил можно сделать домашний детокс, см. ниже, или панчакарму.

Из готовых форм травяных препаратов *под контролем врача* также применяются:

«Трифала гуггул» – кишечный тоник с трифалой + гуггулом, убирающий аму из организма. Трифала улучшает обмен веществ, нормализует работу пищеварительной системы, укрепляет организм, повышает защитные силы организма, имеет противовоспалительные, охлаждающие, антиоксидантные свойства. Гуггул – рассасывает застои в теле.

«Медохара гуггул» или похожий «Навака гуггул» – при ожирении, повышении Капхи, суставных проблемах. Стимулируют обмен веществ в организме, нормализуют уровень холестерина, ускоряют процессы расщепления жиров и выведения токсинов из организма, положительно воздействуют на пищеварительную систему.

«Шаддхаранам» таблетки – древняя формула Сушруты используется в лечении диабета Вата-типа, сопровождающегося поражением нервно-мышечного аппарата, Вата-болезней брюшной полости в целом (вздутие и пр.), судорогах ног. Улучшает пищеварение и очищает.

«Авипати чурна» или вати (таблетки), содержащий триврит и ещё девять растений для улучшения пищеварения. Используется для удаления избыточной Питты из желудка и тонкого кишечника. Снижает повышенную кислотность, помогает при несварении,

действует как мягкое слабительное. Рекомендуются также для улучшения работы печени, при геморрое. В ТКМ жар желудка снижает «Цин вэй хуан лян».

«Канчнар гуггул» – очищение лимфы, рассасывание опухолей верхней половины тела.

«Виданга чурна» – регулирует аппетит и помогает поддерживать надлежащий вес, избавляет от вздутия, нормализует и поддерживает кишечную флору.

«Варанади кашаям» или «Варанадиганам чурна» – при повышении Капхи, ожирении, жировом гепатозе, диспептических явлениях, отёках, атеросклерозе.

«Врикшамла» – содержит гарцинию камбоджийскую, которая якобы снижает чувство ложного голода.

При гипотиреозе – «Дашмула» с десятью целебными корнями, спирулина, фукус, ламинария и другие продукты или препараты биодоступного йода, а также селен, «Универсум» с дурнишником. При ТТГ выше 10-L-Тироксин однозначно.

«Арогья вардхини» – для очищения печени. Содержит также бхасму железа и прочие полезные вещества.

«Чандра прабха» – при отёках и как источник мумиё (шиладжита). Слегка согревает почку. Из китайских аналогов при пустоте ян почки и селезенки – «Ю гуй вань».

Все аюрведические препараты лучше действуют после очищения организма. То есть сначала очистительная терапия на фоне детоксицирующего питания, а потом всё остальное. Очень физиологично начинать снижение веса весной, а не в декабре, когда организм пытается накопить Капху и высок огонь пищеварения. Хотя, при желании, можно начать делать это в любое время. Кушай полноценно в обед, чтобы не наедаться на ночь, и регулярно вознаграждай себя за подвиги на ниве избавления от лишнего веса. ☺

Ничто так не снижает вес, как любовь и путешествия. Когда жизнь и так полна, и не надо заполнять душевную пустоту тортиками. Марк Твен говорил: «Только о двух вещах мы будем жалеть на смертном одре – что мало любили и мало путешествовали».

И помни, что «дорогу осилит идущий». Не спеши и не особо привязывайся к результату. Быстрое снижение веса – это стресс для организма. Просто иди потихоньку к своей цели, делай что требуется, и всё будет хорошо. ☺

- *Аюрведа – это знание о том, что порождает болезни, как они проявляются и как их лечить. Это совершенный путь как для здоровых людей, так и для больных; он существует с незапамятных времен и был известен Творцу изначально.*

- *Врач, лекарство, помощник врача и пациент – это те четыре столпа лечения, совершенные качества которых избавят больного от болезни.*

- *Болезнь – это отсутствие равновесия дхату (тканей), здоровьем же называется равновесие дхату. Здоровье – это счастье, болезнь же – несчастье.*

- *Совершенство теоретических знаний, обширный практический опыт, умелость и чистота – вот четыре основных качества врача.*

- *Достаточное количество, эффективность, разнообразие лекарственных форм и надлежащий состав – таковы четыре качества лекарства.*

- *Знание о том, как ухаживать за больным, сноровка, преданность и чистота – таковы четыре качества помощника врача.*

- *Хорошая память, послушание, бесстрашие и умение рассказать врачу обо всём, что связано с болезнью, – таковы качества пациента.*

Так, словами из «Чарака Самхиты», заканчивается второй эпизод книги.

Далее читаем о полезной кулинарии.

Жить вкусно

Старайся не вводить посещение кафе и ресторанов в привычку. Большинство людей, продающих нам пищу, более озабочены своими доходами, нежели нашим пищеварением. Насыщение определяется не тем, сколько мы съедаем. Небольшое количество пищи, поданной с любовью, удовлетворит нашу душу, тогда как груды пищи из фастфуда могут временно наполнить живот, но оставят ум и дух неудовлетворёнными.

Только тот, кто любит тебя, может готовить для тебя пищу. Это в идеале. Если ты вынужден кушать в общепите, старайся хотя бы не есть в совсем затрапезных заведениях. Где кладут что попало и мат с примесью запаха хлорки и пережаренного масла витает над кухонными плитами и столами. И ещё одно пожелание. Я всегда в заведении иду первым делом в туалет, и если он чистый, то это уже хорошо и большой плюс к тому, что я останусь в этом заведении и изучу меню...

Вот тебе 18 правил надлежащего питания. Мы уже говорили с тобой об этом в первой части книги, но здесь эти правила собраны по главным пунктам. Итак, необходимо делать следующее.

1. Не есть без чувства голода.
2. Пищу должен готовить близкий, любящий человек. Не использовать для готовки микроволновые печи. Они меняют структуру самой еды.
3. Соблюдать благодарственное умонастроение (повару, природе, Богу), радоваться хлебу насущному.
4. Справить естественные нужды перед едой.
5. Помыть перед едой руки и лицо, в идеале – стопы (на них скапливается отрицательная энергия).
6. Не принимать пищу в состоянии стресса и сильной усталости.
7. Брать рекомендованные для твоего типа конституции и сезона продукты.
8. Следить за включением в рацион всех шести вкусов, делая упор на вкусы, снижающие повышенную дошу.
9. При пониженном огне пищеварения выпить перед едой имбирный чай, при нормальном – воду, сначала кушать салат, потом – основное

блюдо, стараться не пить час после еды. При повышенном агни можно запивать пищу, при нормальном – только разбавленным кефиром, при пониженном – не запивать.

10. Не болтать за столом, не ругаться, не смотреть телевизор. Можно слушать негромкую музыку.

11. Не есть стоя и «на бегу», после еды отдохнуть сидя 10–15 минут.

12. Задействовать все органы чувств (еда должна приятно пахнуть, привлекательно выглядеть), не на публике можно есть руками твёрдую пищу. ☺ Это позволит напитать пять чувств, когда ты потребляешь пищу, привлекательную для глаз, вкуса, обоняния, приятную по структуре и звучанию (люблю шкворчание оладушек на сковородке).

13. Не вставать во время еды (нарушение Апана-Вата энергии, выводящей отходы из организма).

14. Стараться не спать после еды, немного походить.

15. Тщательно пережёвывать пищу, твёрдую пищу пить, жидкую – есть.

16. Не есть слишком много и слишком мало. Известное правило гласит, что одну треть желудка должна заполнять твёрдая пища, одну треть – жидкая, а последнюю треть нужно оставить пустой. Если ты «переел», выпей имбирного чая. Немного сладкого питья перед ужином уменьшит объём съеденного.

17. Не есть рано утром и поздно вечером. Утром рано можно только тёплое молоко или кефир.

18. Соблюдать экадаши (11-й день после полнолуния и после новолуния). В эти дни желательно исключать из рациона всю тяжёлую пищу, включая бобовые и зерновые для вегетарианцев. Монодиеты хороши на короткое время. В остальное время питание должно быть разнообразным.

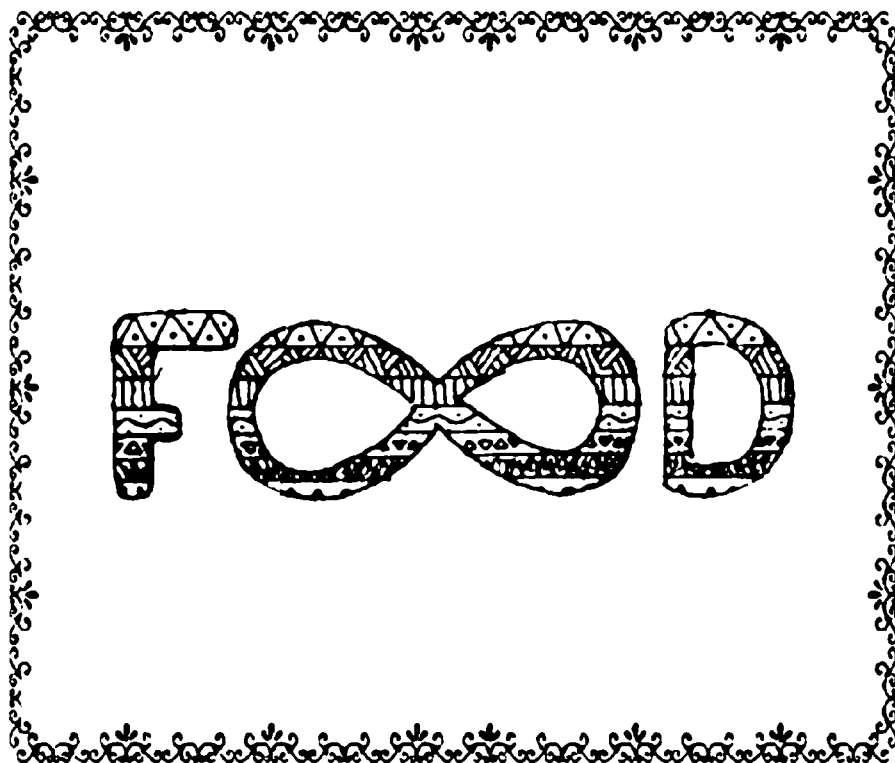
А в конце хочу привести слова Михаила Мамчича: «Лишь бы запах общепита не отбил нам аппетита». ☺ И слова доктора Васант Лад: «Получайте удовольствие от аюрведической кулинарии, несущей здоровье, счастье и исцеление».

Полезная кулинария

Ангела за трапезой!

Незримо предстоит!

*Православное пожелание
приятного аппетита*



Чapati

Чapati — хлеб типа тонкого лаваша — готовят вначале на сухой сковородке, а затем пекут на открытом огне. При этом лепёшка раздувается от пара до такой степени, что становится круглой, как мячик.

Взять:

250 г цельной пшеничной муки (лучше грубого помола)

150 мл тёплой воды

$\frac{1}{2}$ чайной ложки соли

2 или 3 столовые ложки топлёного сливочного масла (гхи)

Смешай муку и соль в большой миске. Медленно добавляй воду и смешивай с ней муку, пока не получится мягкое тесто. Переложи тесто на доску и меси 6–8 минут, пока не получится мягкое, влажное, однородное тесто. Затем сбрызни водой, накрой влажной тканью и оставь на полчаса или более (до 2 часов). Следи за тем, чтобы поверхность теста не засохла.

Когда тесто готово, поставь сковородку с ручкой на средний огонь. Влажными руками обомни тесто и сформируй 15 одинаковых шариков. Обмакни их в муку и раскатай тонко и ровно на посыпанном мукой столе. Сделай их по возможности круглыми, диаметром около 14 см. При раскатке чапати посыпай их мукой, чтобы они не прилипали к скалке.

Стряхни избыток муки с чапати и положи на заранее нагретую сковородку. Когда на поверхности чапати начнут появляться небольшие белые пузырьки, а края начнут заворачиваться вверх, переверни их плоскими щипцами на другую сторону и держи на сковородке, пока вся поверхность чапати не покроется пузырьками. Готовое чапати должно быть полностью пропечено – на нём не должно оставаться влажных участков – и покрыто с обеих сторон коричневыми пятнышками. Прихлопни чапати руками, чтобы из него вышел весь воздух, и смажь одну сторону гхи.

Подавай чапати горячими или заверни в ткань, чтобы они сохранили тепло и остались мягкими.

Бхатуры

Это жареные пышные лепёшки.

Взять:

1/2 чайной ложки соды

1/2 чайной ложки соли

1 столовую ложку сахара

2 чайные ложки семян кунжута

1,5 стакана простокваши

2 чайные ложки семян калинджи

4 стакана белой муки

гхи для обжаривания

Просей муку вместе с содой в миску, добавь соль и сахар. Размешай. Добавь простоквашу и замеси тесто. Во время замешивания чаще смазывай руки растительным маслом – тесто не будет прилипать к рукам. Оно должно получиться таким мягким, чтобы лепёшки из него можно было бы сделать вручную, без скалки. Далее всё понятно.

Дал Бат

Дал Бат является национальным блюдом не только в Непале, но и в Бангладеше, и в Индии. Во многих источниках его называют супом, но это не совсем так. Это вареный рис с чечевицей, тушённой с овощами. Рис принято поливать гхи. Рис не является в блюде обязательным. Вместо риса используют кукурузу, ячмень или просо, все зависит от того, какая культура наиболее распространена в конкретной области страны. Часто к блюду добавляют мясо или рыбу, которое просто кладут в тарелку в варёном или жареном виде. Также это могут быть разные овощи и подливки. Подают всё в большой тарелке тхали с кучей маленьких тарелочек. Или в металлической тарелке с секциями. Пока ешь, рис тебе подкладывают, пока не скажешь «стоп».

Взять:

2 стакана риса

1 чайную ложку соли

овощи: помидоры, лук и морковь – по вкусу специи – по вкусу

2 или 3 столовые ложки топлёного сливочного масла (гхи)

Свари рис. Нужно вначале промыть рис в воде, потом налить в кастрюлю 4 стакана воды и насыпать 2 стакана риса и 1 чайную ложку соли. Варить на медленном огне с закрытой крышкой до тех пор, пока вода не впитается в рис.

Приготовь основу для чечевичного супа. Нужно взять сковороду и налить туда масло. В масло добавить тёртый чеснок и подержать все это около минуты.

Добавь в основу овощи. Просто кинь в кипящее масло овощи. Рекомендую нарезанные помидоры, лук и морковь. Добавь специи. Самый сложный этап, так как вкус на специи у всех разный. Если ты знаешь, какие любишь, то добавляй их.

Дав смеси овощей и масла немного нагреться, можно добавить чечевицу. Перемешай всю смесь и добавь стакан воды. Закрой смесь крышкой и жди от 20 до 30 минут, пока смесь будет тушиться на малом огне.

Пересыпь рис на тарелку и полей сверху овощным рагу из чечевицы. Дал Бат готов. Сверху можно добавить зелень для красоты или поперчить для усиления вкуса блюда.

Каша из полбы

Взять:

1 стакан полбы

$\frac{1}{2}$ стакана простокваши

$\frac{1}{2}$ стакана молока соль, сахар, масло – по вкусу

Полбу замочить на 5–6 часов в смеси $\frac{1}{2}$ стакана простокваши и 1 стакана холодной воды. Затем крупу промыть и положить в кастрюлю, в которую предварительно налить $\frac{1}{2}$ стакана воды и $\frac{1}{2}$ стакана молока. Всё перемешать и поставить варить на слабом огне до тех пор, пока вся жидкость не выкипит. Затем в готовую кашу добавить по

вкусу соль, сахар и сливочное масло и дать постоять под крышкой в течение часа, после чего кашу можно употреблять в пищу.

Каша из тыквы с рисом на молоке

Взять:

700–800 г мякоти тыквы

$\frac{1}{2}$ стакана воды

$1\frac{1}{2}$ стакана молока

$\frac{1}{3}$ чайной ложки соли

$\frac{1}{3}$ стакана сахара

$\frac{1}{2}$ стакана риса

2–3 столовые ложки сливочного масла

Очищенную тыкву порезать кубиками по 1,5–2 см и сложить в кастрюлю. Налить воду и поставить на огонь. Накрыть крышкой. После закипания уменьшить огонь и варить минут десять.

Налить молоко и довести до кипения. Добавить соль и сахар. Перемешать.

Теперь сверху насыпать промытый рис, равномерно распределив его по поверхности. Ни в коем случае не мешать, иначе каша пригорит! Накрыть крышкой (чуть-чуть приоткрыть, чтобы молоко не убежало) и варить около 30 минут на самом маленьком огне, пока рис полностью не сварится.

Тыквенная каша почти готова. Теперь нужно хорошо перемешать, раздавливая ложкой кусочки тыквы (они легко разойдутся, и кашка станет однородной), добавить кусочек сливочного масла, и можно подавать на стол. Как вариант, масло можно положить в каждую тарелочку.

Совет: если каша получилась слишком густая, добавьте немного молока, доведя до желаемой консистенции. Также, если нужно, добавьте ещё сахар по вкусу. Затем перемешайте и выключите огонь. По желанию можно положить в кашу в конце приготовления изюм, орехи, банан или придать пикантную нотку с помощью корицы или кардамона.

Постные щи с капустой

Взять на четыре порции:

1 луковицу

1/2 кочана капусты

1 морковку

2–3 столовые ложки подсолнечного масла

5–6 стаканов воды или овощного бульона

2–3 картофелины

2–3 столовые ложки нарезанной петрушки

2 лавровых листа, перец

соль, немного сахара

Нарезать мелко лук, капусту, потереть морковку. На масле в сковороде пассеровать овощи до готовности около 10 минут. Посолить. В кастрюлю налить воды или бульона. Добавить пассерованные овощи, нарезанный картофель, петрушку, лавровый лист, соль, немного сахара. Готовить 15–20 минут, накрыв крышкой, пока не сварится картофель. За 5 минут до готовности добавить перец.

Кичари

Кичари, или кичади, – это густой суп из риса и лущеного маша, главное блюдо аюрведической кухни. Считается, что оно идеально сбалансировано по белкам, подходит всем без исключения, а особенно для разгрузочных дней и в дни очистительных процедур, например, таких, как панчакарма. Блюдо хорошо и тем, что набор специй может меняться согласно вкусу и твоей конституции. Добавляя специи, мы можем менять не только вкус блюда, но и оказывать на организм нужный оздоравливающий эффект.

Я встретил несколько рецептов кичари. Вот три из них, но везде принцип один и тот же. В первом больше маша, в двух других варьируют специи.

Рецепт 1

Взять:

1 стакан маша
1/2 стакана риса басмати имбирь и асафетиду – по вкусу
2 столовые ложки гхи
по 1/2 чайной ложки куркумы, кориандра, кумина порошка, цельного кумина, горчицы, каменной соли.
7–10 стаканов воды

Рецепт 2

Взять:

1 стакан риса (басмати)
1/2 стакана маша лущёного (или зелёной чечевицы)
6 стаканов воды
3 столовые ложки масла топлёного гхи (в пост – растительного)
2 шт. гвоздики
1 сантиметр корицы (не молотой)
3 шт. карри (листья)
1 чайную ложку горчицы (чёрной)
1/2 чайной ложки куркумы
1 столовую ложку соли

Рецепт 3

Взять:

2 стакана риса (басмати)
1 стакан маша
6 и более стаканов воды (зависит от желаемой консистенции)
2 столовые ложки гхи (но я предпочитаю 4–5 на такой объём риса)
1 чайную ложку кумина
1 чайную ложку без горки кориандра
1/2 чайной ложки куркумы
1 чайную ложку кардамона
1–2 чайные ложки имбиря

Замочи маш в воде на несколько часов, желательно на ночь. Промой рис в холодной воде несколько раз, слей воду, смешай с размягчённым машем. В кастрюле с толстым дном разогрей гхи на медленном огне. Положи в него специи, кроме куркумы. Бланшируй эти специи на

медленном огне, пока они слегка не потемнеют, но не давай им почернеть. Затем добавь бобы с рисом и энергично размешивай примерно в течение минуты, чтобы они хорошо перемешались со специями. Теперь добавь горячую воду и куркуму, перемешай, закрой крышкой, доведи до кипения и вари минут пять, потом убавь огонь и вари ещё 20–25 минут, пока зёрна не станут совсем мягкими.

Гаджар Халава

Морковная халава, известная также как морковный пудинг, является традиционным индийским десертом в штате Пенджаб. Готовится она из моркови и молока и имеет великолепный вкус, как в холодном виде, так и в горячем.

Взять на четыре порции:

2 чашки натёртой моркови

2 чашки молока

$\frac{1}{4}$ чашки сахара

$\frac{1}{2}$ чайной ложки молотого кардамона

6 орехов кешью, обжаренных и порезанных пластинками для украшения

Обжарить орехи кешью и отставить в сторону.

В антипригарной кастрюле вскипятить молоко на среднем огне и варить его до тех пор, пока оно не уменьшится в объеме до 1 чашки.

Часто помешивать, чтобы молоко не пригорело. Когда всё готово, отставить в сторону.

Растопить сливочное масло в сковороде на среднем огне. Добавить натёртую морковь и обжаривать её 7–8 минут. Морковь должна стать мягкой и слегка изменить цвет.

Добавить в сковороду молоко и готовить, пока оно полностью не упарится. Это может занять от 8 до 10 минут. Затем добавить сахар, кардамон, перемешать и готовить ещё 3–4 минуты до тех пор, пока халава не начнёт отставать от стенок сковороды. Украсить пластинками орехов.

Ладду

Десерт из нутовой муки.

Взять:

300 г нутовой муки

150 г сливочного масла

130 г сахарной пудры ванилин – по вкусу

Растопить масло, высыпать туда муку и обжарить в течение 5–10 минут. После чего добавить сахар и уменьшить огонь. Сначала оно станет жидким (от сахара), но затем начнет густеть. Когда оно загустеет до консистенции манной каши, сними и прямо в этой же посуде оставь остывать. Когда оно немного остынет, поставь в морозильник. Через несколько часов ладду готово. Для придания нежного вкуса можно добавить в ладду семя кунжута. При приготовлении ладду нутовую муку следует хорошо обжарить, иначе получится вкус сырой гороховой муки.

Бурфи из нутовой муки

Отдалённо напоминает халву, с виду похоже на шербет. Ладду будет покалорийней.

Взять:

400 г муки нутовой (или гороховой)

400 г сливочного масла

150 г орехов кешью

200 г сливок (или молока) кардамон – по вкусу

300 г сахара (лучше тростникового)

Наливаем в кастрюльку сливки (молоко) и высыпав сахар. Ставим смесь на средний огонь, помешивая, доводим до кипения, уменьшаем огонь и варим до консистенции крема или сгущёнки.

Параллельно на другой конфорке готовим вторую смесь. В достаточно глубокой кастрюле растапливаем сливочное масло. Высыпав в него просеянную нутовую муку. Перемешиваем.

Уменьшаем огонь до слабого и жарим нашу смесь, постоянно помешивая. Это самый долгоиграющий этап приготовления бурфи. По сути, мы варим кашу, жидкость в которой заменяет масло.

Жарим до светло-коричневого цвета, когда наша смесь начинает издавать лёгкий ореховый запах. Она несколько изменит свою

консистенцию (вы это увидите), станет густой и будет отделяться от дна кастрюли. Весь процесс жарки занимает минут двадцать.

Высыпаем размолотые блендером орехи (оставьте штук 20 аккуратных половинок для украшения) и $\frac{1}{3}$ чайной ложки кардамона. Орехи могут быть в принципе любыми, просто кешью – самый лучший вариант. Для остальных орехов просто соблюдай правило: что размалываем – тем и украшаем.

Жарим ещё немного, помешивая, чтобы орехи и смесь стали однородными.

Итак, смесь стала рыхловатой. Да и сироп, наверное, уже готов. Выливаем его к смеси и интенсивно перемешиваем. Смесь опять стала жидко-вязкой. Продолжаем варить снова до рыхлой консистенции при постоянном помешивании. Это займёт 10–15 минут. Готовую горячую массу перекладываем в форму или противень. Сверху вдавливаем половинки орешков. Можно посыпать при желании кокосовой стружкой. Оставляем до полного остывания. А потом убираем в холодильник на несколько часов. Разрезаем наше блюдо на квадраты и наслаждаемся поистине необыкновенным вкусом!

Просто чудо

Это «просто чудо» с бананами, на вкус в сотни раз превосходящее наслаждение от рафаэлло. Что самое удивительное: эта необычайная сладость готовится очень легко и просто.

Взять:

350 г сухого молока

250 г сливочного масла

500 г сахарной пудры

$\frac{1}{4}$ чайной ложки ванилина

700 г бананов

1 стакан кокосовой стружки

Размягчи масло при комнатной температуре. Не надо подогревать специально. Добавь сахарную пудру, сухое молоко и ванилин, всё тщательно смешать.

Очищаешь бананы, режешь кружочками, толщиной 1 см приблизительно. Из теста делаешь лепёшки, кладёшь кусочки банана на середину лепёшки и формируешь небольшие шарики (диаметр около 3 см). Потом надо намочить шарики в воде (чтобы хорошо липли стружки), затем обвалить их в кокосовой стружке и положить в холодильник.

Мороженое

Взять:

250 г свежего творога тёртый миндаль

75 г сахарного песка

250 мл взбитых сливок

150 мл молока (можно сгущёнки) нарезанные фрукты или ягоды – по вкусу

В творог добавить молоко и сахар и протереть всё через сито. Затем добавить сливки, орехи, фрукты и тщательно перемешать. В смесь можно добавить 40 г рисовой муки. Полученную массу заморозить.

Пасха со сгущённым молоком

Взять:

1¹/₄ кг творога

300 г сливочного масла

250 мл сметаны

1 банку сгущённого молока

¹/₂ стакана сахарной пудры

1 стакан изюма ванилин – по вкусу

Творог протереть через сито, добавить масло, сахарную пудру. Творог, масло, сахарную пудру и ванилин тщательно растереть, добавить сметану, сгущённое молоко, вымытый просушенный изюм. Массу тщательно перемешать, положить в пасочницу, застеленную марлечкой, сверху положить гнёт и поставить в холодильник.

Райта с огурцами

Согласно Аюрведе, огурцы оказывают на тело охлаждающее и освежающее действие, поэтому в жаркий летний полдень нет ничего лучше, чем прохладная и ароматная райта из огурцов. Для разнообразия в салат можно добавлять нарезанную ломтиками редиску, зелёный горошек, зелень кориандра или петрушки. Рекомендуются при гипертонической болезни.

Взять на четыре порции:

2 огурца среднего размера

300 мл йогурта или простокваши

$\frac{1}{2}$ чайной ложки семян кумина

$\frac{1}{2}$ чайной ложки тмина

$\frac{1}{4}$ чайной ложки молотого чёрного перца

2 щепотки асафетиды (по желанию)

зелень кинзы мелко нарезанную (по желанию)

соль – по вкусу

Поджарь на сухой сковороде семена кумина, тмина и растолки в ступке. Вымой огурцы и натри на крупной тёрке. Отожми избыток сока, смешай с другими компонентами и как следует встряхни. Подавать охлаждённым.

Ласси

Ещё один аюрведический совет для пищеварения – пить напиток из свежего йогурта, называемый ласси, после приёма пищи. Этот напиток состоит из $\frac{1}{4}$ чашки свежего домашнего йогурта, 1 чашки воды комнатной температуры и сахара по вкусу. Ласси лёгкий и содержит лактобактерии – необходимые бактерии, которые смазывают кишечник. Ласси помогает уменьшить газы и вздутие. Он также очень вкусный и делает пищу более удовлетворяющей органы вкуса.

Существует множество рецептов ласси. Следующий рецепт полезен для предотвращения газов и вздутия.

Взять:

1 чашку воды комнатной температуры

1/4 чашки свежего домашнего йогурта

1 щепотку молотого имбиря

1 щепотку молотого кумина

1 щепотку молотого кориандра

1 щепотку соли

Смешай в блендере в течение одной минуты. Пей после обеда.

Чай для Вата-доши

На одну чашку кипятка:

1/4 чайной ложки натёртого свежего имбиря

1/4 чайной ложки молотого кардамона

1/4 чайной ложки корицы

1/4 чайной ложки аджвана

Чай для Питта-доши

На одну чашку кипятка:

1/4 чайной ложки кумина

1/4 чайной ложки кориандра

1/4 чайной ложки аниса

1/4 чайной ложки мелко нарезанных розовых лепестков

1/4 чайной ложки нарезанной свежей кинзы

Чай для Капха-доши

На одну чашку кипятка:

1/4 чайной ложки сухого имбиря

1/3 чайной ложки молотой гвоздики

1/4 чайной ложки семян укропа

1/4 чайной ложки семян пажитника

Вскипяти воду, добавь специи. Дай настояться в течение нескольких минут. Подсласти по вкусу.

Масала

Взять на несколько порций:

1 чайную ложку молотого имбиря

1/2 чайной ложки молотой гвоздики

1/2 чайной ложки молотого чёрного перца

1/2 чайной ложки молотого кардамона

1/4 чайной ложки молотого мускатного ореха

1/4 чайной ложки молотой корицы

Смешайте специи. При приготовлении чая бери щепотку на чашку напитка. Можно употреблять всем, но людям с Питта-конституцией рекомендуется уменьшить количество чёрного перца и гвоздики.

Я не особо шумный кулинар. ☺ И стараюсь есть «что дают» дома и в гостях, поэтому не суди меня строго за мои восточные рецепты. Наши блюда из серии продуктов родового питания мне переписывать лениво. Думаю, что любая хозяйка меня в этом переплюнет. ☺

Приятного аппетита!

Смачного! (по-украински)

Свадист кхана! (на хинди)

Аш татлы олсун! (по-крымско-татарски)

Энджой ёр мил! (по-английски)

Бон аппети! (по-французски)

Гутен аппетит! (по-немецки)

Кали Орекси! (по-гречески)

Бетеавон! (на иврите)
Итадакимас! (по-японски)
Цы! (по-китайски)

Самая полезная еда для ленивых

И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву,
сеющуюю семя, какая есть на всей земле, и
всякое дерево, у которого плод древесный,
сеющий семя: вам сие будет в пищу.

Бытие, 1: 1, 2

В прекрасной книге Виктории Бутенко «Зелень для жизни» я нашёл подтверждение своих давнишних мыслей по поводу самой лучшей еды для быстрого приготовления – коктейлей из всяческой зелени и фруктов. Здесь приведены некоторые из её рецептов коктейлей из зелени и несколько моих. Друзья, ощущения после них просто волшебные. Вкусно, пардон, мягко «мочегонит», даёт энергию без «тошнотиков», как после всенародных бутербродов с маслом и колбасой на завтрак, улучшает перистальтику кишечника, оздоравливает сосуды и ткани организма. Молекула хлорофилла во многом подобна гемоглобину человеческой крови. В соответствии с учением доктора Энн Вигмор, потребление хлорофилла похоже на переливание крови! Множество людей не употребляют достаточно зелени, и, выпивая два или три стакана зелёных коктейлей каждый день, вы будете употреблять достаточно зелени, чтобы напитать ваш организм, и все питательные вещества будут полностью усвоены.

Чтобы быть идеально здоровыми, нам нужно иметь много «хороших» бактерий в кишечнике. Дружественные нам бактерии подавляют рост гнилостных «плохих» и производят множество важных питательных веществ, включая витамин К, витамины группы В, многочисленные полезные ферменты. Для таких «хороших», или аэробных, бактерий наиболее благоприятной средой является та, в которой присутствует кислород, ибо они нуждаются в нём для продолжения роста и существования. Вот почему, когда нашим

клеткам не хватает кислорода, в организме появляются «плохие» бактерии, которые вызывают огромное количество заболеваний.

Ниже приведены слова Виктории:

«С тех пор как я осознала, что ключ к цветущему здоровью находится буквально у меня под ногами, я начала читать все книги и статьи, посвящённые зелени, какие только могла найти. Первоначально я намеревалась лишь улучшить классическую сырую вегетарианскую диету. В процессе исследований я неожиданно узнала, что введение зелени, измельчённой в блендере, в рацион любого человека приводит к такому значительному оздоровлению, что оно превосходит даже результаты сыроедения в его классическом варианте, включающем сравнительно небольшое количество зелени. К тому же ввести в существующий рацион 2–3 зелёных коктейля намного проще, чем полностью поменять систему питания. В то же время исследования показывают, что у людей, регулярно употребляющих зелёные коктейли, развивается вполне естественная тяга к свежим овощам и фруктам.

Живительные свойства зелени становятся легкодоступными благодаря коктейлям, приготовленным из неё. Соблюдаете ли вы сырую диету, вегетарианскую диету или придерживаетесь общепринятой кухни, употребление зелёных коктейлей может принести огромную пользу вашему здоровью. Эти чудесные напитки доступны каждому человеку в любой стране. Я приглашаю вас в путешествие, где вы сможете открыть для себя, что зелень — это совершенная еда.

Существует большое количество свидетельств людей, уже включивших коктейли из зелени в свою систему питания. Их истории демонстрируют бесчисленные положительные эффекты, вызванные употреблением зелени».

Да, все ингредиенты для приготовления коктейлей смешивают только в блендере, на выходе — 1 литр.

Сладкие зелёные коктейли

«Дикий бананго»

Взять:

2 чашки лебеды, подорожника, песчанки или другого сорняка

1 банан

1 манго

2 чашки воды

«Черничный пудинг»

Взять:

1 стебель сельдерея

2 чашки свежей черники

1 банан

2 чашки воды

«Арбузный»

Взять:

8 листьев салата «ромэн»

5 чашек нарезанного арбуза

1 чашку воды

«Зелёная щедрость»

Взять:

6–8 листьев салата «ромэн»

1 чашку красного винограда

1 апельсин среднего размера

1 банан

2 чашки воды

«Кисло-сладкий»

Взять:

6–8 листьев красного салата

4 абрикоса

1 банан

$\frac{1}{4}$ чашки черники

2 чашки воды

«Пудинг из петрушки и манго»

Взять:

2 больших очищенных манго

1 пучок петрушки

2 чашки воды

«Летний восторг»

Взять:

6 персиков

2 горсти листьев шпината

2 чашки воды

«Сорняки для детей»

Взять:

4 очищенных манго

2 чашки воды

1 горстку лебеды или жгучей крапивы

«Клубничное поле»

Взять:

1 чашку клубники

2 банана

$\frac{1}{2}$ пучка салата «ромэн»

2 чашки воды

«Радость»

Взять:

4 очень зрелых киви

1 зрелый банан

2 чашки воды

3 стебля сельдерея

«Ароматный»

Взять:

$\frac{1}{2}$ пучка шпината

4 яблока

$\frac{1}{2}$ лимона с кожурой

2 чашки воды

1 банан

«Мятный»

Взять:

4 зрелые груши

4–5 листьев салата «кадет»

$\frac{1}{2}$ пучка мяты

2 чашки воды

«Малиновая мечта»

Взять:

2 груши

1 горсть малины

4–5 листьев салата «кадет»

2 чашки воды

Несладкие зелёные коктейли

«Лёгкий русский суп»

Взять:

6 листьев салата

$\frac{1}{2}$ лимона (сок)

$\frac{1}{2}$ красного лука

2 стебля сельдерея

$\frac{1}{2}$ пучка свежего укропа

2 чашки воды

$\frac{1}{4}$ авокадо

«Лёгкий итальянский суп»

Взять:

5 листьев салата «кадет»

$\frac{1}{4}$ пучка свежего базилика

1 лимон (сок)

3 зубчика чеснока

$\frac{1}{4}$ чашки сушёных помидоров

2 чашки воды

«Тайский зелёный суп»

Взять:

1/2 чашки шпината
1/2 пучка кинзы
1 зубчик чеснока
1/2 красного сладкого перца
1/2 лимона (сок)
3 помидора
2 чашки воды

«Зелёный восхитительный»

Взять:
5 листьев фиолетового салата «кадет»
1/2 авокадо
3 зубчика чеснока
1/2 лимона (сок)
1/2 чайной ложки соли
2 помидора
2 чашки воды

«Питательно-горький»

Взять:
5 листьев салата «кадет»
1/2 авокадо
3 зубчика чеснока
1/4 чашки сока лимона
1 сладкий перец
2 стебля сельдерея
1/2 пучка итальянской петрушки
2 чашки воды

Авторские зелёные коктейли

А вот мои импровизации, на выходе достаточно для завтрака на двух взрослых человек.

«Зимний»

Когда зелень «не фонтан», лучше купить в супермаркете привозные вкусы.

Взять:

1 банан

1 яблоко

2 мандарина

200 мл воды

«Кинза-дза»

Любителям кинзы посвящается, вкус довольно специфический.

Взять:

2 огурца

1 помидор

1 пучок салата или стакан сорняков (подорожник, крапива и пр.)

2 веточки кинзы

200 мл воды соль, специи – по вкусу, но «без фанатизма»

«Гаспача-ача-ача»

Хорош зимой, во время простуд и гиповитаминозов.

Взять:

1 помидор

1 средний болгарский перец

2 больших огурца

1/2 средней луковицы

1 маленький зубчик чеснока

2 столовые ложки растительного масла

$\frac{1}{4}$ среднего лимона пучок петрушки, или такой же объём укропа, или любую травку – по вкусу соль, перец – по вкусу можно 2 чайные ложки специй для первых блюд или пару чайных ложек аджики, можно своих любимых специй (супчик этот остренький должен быть)

200 мл тёплой воды (полстакана кипятка и полстакана воды комнатной температуры)

Да простят меня почитатели Аюрведы: я ещё к этому ленивому супчику делаю тосты из белого хлеба.

«Киви-гиви»

Взять:

3 очищенных спелых киви

1 апельсин

2 груши или банана

200 мл воды

«Нежность»

Взять:

2 большие груши

1 банан

2–3 веточки петрушки

200 мл воды

Хлорофилл так же важен, как и свет солнца. Никакая жизнь на Земле невозможна без солнечного света, и никакая жизнь невозможна без хлорофилла. Хлорофилл – это жидкая солнечная энергия. Употребляя хлорофилл, мы в буквальном смысле купаем наши внутренние органы в солнечном свете. Конечно, эти коктейли должны быть сделаны из грунтовой, а не химической зеленухи и предпочтительны для приёма в тёплое время года.

Потребление хлорофилла в виде зелени внутрь можно сравнить с переливанием крови!

Сочетание специй с продуктами

Всякий дракон порождает святого Георгия
и гибнет от его руки.

Халиль Джебран

Собираясь купить специи, пряности и приправы, важно заранее знать, насколько хорошо они сочетаются с данным пищевым продуктом. Ведь бывают случаи, когда специя совершенно не подходит к блюду. Кроме того, надо иметь в виду такое правило: если специи и пряности сочетаются с каким-либо продуктом каждая в отдельности, то они сочетаются с ним и все вместе, независимо от того, сколько их берётся в каждом данном случае – две, три, пять или десять. Например, с куриным мясом порознь сочетаются лук, укроп, чеснок, корица, красный перец, чабер, лавровый лист, бадьян. Это означает, что все они, вместе взятые, и в любых парах и иных сочетаниях также могут употребляться с куриным мясом. Или возьмём другой пример: лук, петрушка, укроп, чёрный перец, кардамон, мускатный орех, шафран сочетаются с рыбой в отдельности, а это значит, что они будут сочетаться с ней в любых комбинациях. Тмин не сочетается с рыбой. Следовательно, прибавление тмина ко всей вышеуказанной смеси или к каждой из составляющих её специи создаст несочетаемую с рыбой комбинацию.

Сочетаемость специй и пряностей в значительной степени зависит также и от основы, с которой специи употребляются. Достаточно, например, такую основу, как соль, заменить сахаром – и те же самые специи, которые подходили для рыбы (например, кардамон, мускатный орех, чёрный перец), вполне подойдут и для пряников.

Однако не все специи обладают такой подвижностью и способностью подходить к различной основе. Но эти «не все» составляют меньшинство. Такова, к примеру, ваниль, применяемая только на сладкой основе, а с другой стороны – красный перец и чеснок, совершенно немыслимые в сочетании со сладкими блюдами, то есть с сахарной основой. Чёрный перец, в отличие от них,

превосходно сочетается как с солёными, так и с кислыми, и сладкими блюдами, входя, например, на сахарной основе в состав пряников. Вот почему чёрный перец по праву считается универсальной пряностью.

Специи способны не только в зависимости от основы изменять свой характер, но и, наоборот, существенно влиять на изменение характера блюда, если в его основе лежит нейтральный продукт – рис, картофель, творог, тесто. Так, если к отварному рису с маслом прибавить лук, чеснок и укроп, то можно получить сытное второе блюдо, а если к тому же самому рису добавить корицу или ваниль, то получится лёгкое третье блюдо; если прибавить к творогу чеснок и красный перец, то получится острая закуска, а если прибавить к творогу бадьян, ваниль и мускатный орех, то получится десертное блюдо.

Применение специй и пряностей состоит не в том, чтобы без разбору сыпать в пищу побольше разных специй, а в том, чтобы, познав их свойства, использовать творчески для обогащения вкусовых и ароматических качеств пищи.

Как пряности делают вредное полезным

Грамотное использование специй уменьшает действие отрицательных свойств продуктов и усиливает положительные.

Газообразующие продукты. Все пряности в той или иной мере уменьшают газообразование. С картофелем лучше всего и вкуснее сочетаются кориандр и куркума. С бобовыми – кумин, имбирь, перец и кориандр. С капустой – кориандр, фенхель, кумин.

Слизеобразующие продукты. Молоко: в горячее молоко добавляют корицу, кардамон, шафран. Кисломолочные продукты: кориандр, фенхель, корица, имбирь, кумин. Мороженое: корица, гвоздика, кардамон. Сласти: имбирь, кардамон, корица, мускатный орех.

Жирная пища требует шафрана, имбиря, горчицы, куркумы.

Кофеиносодержащие продукты – добавлять кардамон.

Что к чему

Детально рассмотрим сочетаемость специй и вегетарианской пищи.

Первые и вторые блюда

Зернобобовые

- Горох — имбирь, корица, чили, душистый перец, куркума, кориандр, шамбала, кумин, калинджи, мускатный орех, укроп (семя), карри, чёрный перец.
- Гречка — душистый перец, чили, кумин, куркума, корица, гвоздика, горчица чёрная, укроп (семя), укроп (зелень), асафетида, карри.
- Овёс — куркума, душистый перец, шамбала, гвоздика, асафетида, карри, чили, укроп зелёный.
- Перловка — имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.
- Пшеница — чили, имбирь, карри, мускатный орех, кардамон.
- Пшено — имбирь, куркума, гвоздика, горчица чёрная, чёрный перец, шамбала, карри.
- Рис — чили, имбирь, корица, гвоздика, куркума, кумин, асафетида, горчица чёрная, тмин, калинджи.
- Фасоль — чили, душистый перец, имбирь, кумин, корица, гвоздика, шамбала, калинджи, мускатный орех.
- Ячка — имбирь, гвоздика, душистый перец, куркума, шамбала, асафетида.

Овощи и фрукты

- Горошек зелёный — шамбала, чили, имбирь, гвоздика, душистый перец, карри, манго (плоды).
- Капуста — карри, куркума, корица, укроп (семя, стебель).
- Картофель — кориандр, чёрный перец, чили, шамбала, калинджи, асафетида, корица, мускатный орех, карри.
- Морковь — чили, душистый перец, кумин, имбирь, гвоздика, асафетида, калинджи, куркума.
- Огурцы — мускатный орех, имбирь, фенхель, чёрный перец.
- Перец болгарский — душистый перец, кориандр, корица, гвоздика, карри, кардамон, чёрный перец, кумин, манго (плоды).
- Помидоры — асафетида, шамбала, чили, куркума, гвоздика, душистый перец, мускатный орех.
- Редис — чёрный перец, корица, мускатный орех, горчица чёрная, кумин, кардамон.

- Редька зелёная – чили, гвоздика, мускатный орех, карри, фенхель, кардамон.

- Редька чёрная – чёрный перец, мускатный орех, душистый перец, корица, кумин, имбирь, карри.

- Свёкла – корица, душистый перец, кориандр, асафетида, ванилин, кумин, куркума, мускатный орех, карри, шамбала, семя укропа, сок лимона, чили.

- Тыква – кардамон, шамбала, чили, мята, имбирь, калинджи.

- Яблоки (в острых блюдах) – чили, имбирь, кумин, гвоздика, корица, калинджи, ванилин, мускатный орех, манго, сахар.

Сладкие блюда, салаты, выпечка, напитки

- Сахар – мускатный орех, ванилин, кумин, фенхель, кардамон, плоды манго, мята.

- Ананас – кардамон, кумин.

- Банан – ванилин, плоды манго.

- Боярышник – имбирь, кардамон, кумин, лимон, мята.

- Виноград (изюм) – кардамон, имбирь, апельсин (корки).

- Вишня – кумин, кардамон, лимон, кислота, фенхель.

- Гранат – имбирь, фенхель.

- Груша – кардамон, манго (плоды), фенхель.

- Ирга – кумин, кардамон, мускатный орех.

- Калина – кардамон, кумин, плоды манго.

- Клубника – имбирь, кожура лимона, манго, кумин.

- Клубника (лесная) – кумин, калинджи, фенхель, имбирь.

- Крыжовник – кумин, фенхель, имбирь.

- Курага – фенхель.

- Лимон – ванилин, фенхель, плоды манго.

- Малина – мята, кумин, плоды манго.

- Мандарин – мята, кумин, кардамон.

- Облепиха – кумин, фенхель, мята, ванилин, плоды манго.

- Рябина красная – куркума, имбирь, кардамон, манго, калинджи, кумин.

- Рябина черноплодная – кардамон, карри, фенхель, калинджи.

- Слива синяя – плоды манго, ванилин, фенхель, кардамон.

- Слива белая – плоды манго, кардамон, фенхель.

- Смородина белая – лимон, кумин, мята.

- Смородина красная – лимон, апельсин (кожура), кумин, плоды манго.
- Смородина чёрная – кардамон, фенхель, ванилин, лимон, калинджи.
- Финик – кардамон, плоды манго, фенхель, ванилин.
- Черёмуха чёрная – кардамон, лимон, ванилин, фенхель.
- Яблоки – фенхель, ванилин.
- Земляника – имбирь, кожура лимона, манго, мускатный орех, калинджи.

Молочные продукты

- Творог – корица.
- Молоко – мускатный орех, кардамон, куркума, имбирь, корица.
- Йогурт – тмин, чёрный перец.
- Сыр – кардамон, тмин, куркума, красный и чёрный перец.

Для овощей берём красный перец, имбирь, куркуму, кориандр, горчицу, кардамон, тмин, чёрный перец, душистый перец, мускатный орех, гвоздику.

Картофель – кориандр, чёрный перец, чили, шамбала, калинджи, асафетида, корица, мускатный орех, карри.

Овёс – куркума, душистый перец, шамбала, гвоздика, асафетида, карри, чили, укроп зелёный.

Для сладких напитков – корица, гвоздика, имбирь, бадьян, кардамон.

Для выпечки – гвоздика, корица, бадьян, имбирь, кардамон, душистый перец, апельсиновая цедра, анис.

Жить хорошо! А хорошо жить – ещё лучше!

Я умею вкусно жить.
Ты умеешь вкусно жить.
Будем мы с тобой дружить!

Из коротышей автора

Я люблю эту жизнь во всех её проявлениях. И хороших, и плохих. Я долго шёл к этому знанию. Шёл, шёл и пришёл. Надеюсь, и ты придёшь, мой дорогой Читатель, если ещё не пришёл. Я накачивал своё счастье, как мышцу, я тренировал его и культивировал. И однажды счастье пришло в мою жизнь. Счастье по умолчанию. Постоянное счастье. Ведь зачастую не важно, что с тобой происходит и какая погода или война на улице, а важно, как ты к этому относишься. Научись кайфовать от дождливой погоды, от очередей, пробок, рутины, беспочвенной критики и прочих «наездов». Конечно, очень классно, когда происходит что-то хорошее и тебя окружают только хорошие, светлые и так же любящие эту жизнь люди. Но так бывает далеко не всегда. И именно в те моменты, когда ты получаешь щелчок от судьбы по носу, очень важно не впасть в депрессию и не заплакать, а улыбнуться, сказать «Да пофигу, я понял этот урок» и пойти дальше, по-прежнему счастливо улыбаясь. Мы-то пришли в эту жизнь для прохождения определённых уроков, отработки кармических последствий прошлой деятельности или отработки того, что по роду начудили предки. Все мы выгребаем грехи прошлого, независимо от вероисповедания или конфессии. И даже если не думать о карме и прочих высоких материях, тебе при любой неприятности следует лишь задумываться над тем, какой выгодой обернётся для тебя это досадное обстоятельство. И чему научит.

Так что, если ты пришёл в эту жизнь быть счастливым, а не страдать, то это правильный выбор. Я попытаюсь сформулировать 9

правил для вкусной жизни, жизни в любви, когда всё хорошо, всё тебе в меру и всё впору.

1. Итак, ты должен научиться любить себя. Те, кто не может любить себя, своё тело, не могут ничего дать другим. Один из важнейших аспектов любви к самому себе – это соблюдение четырёх регулирующих принципов: не употреблять наркотики, алкоголь и другие стимулирующие вещества, не участвовать в азартных играх, «не желать жену ближнего своего» и не есть «мусорной» пищи. Эти вещи могут ослабить не только наше тело, но и внутреннее мироощущение, загрязнить «внутренний передатчик любви», ибо мы получаем любовь свыше и отдаём её другим.

Эта позиция наиболее актуальна для женщин. У них должны быть два важных настроя: «Я нравлюсь себе» и «Я нравлюсь мужчинам». Когда женщина нравится себе, она, естественно, нравится и мужчинам! Иного не дано. Потому как это тот самый дар, которым наделена каждая женщина! Нравиться мужчинам – это естественно для женской природы. Если кажется, что в твоей жизни этого нет, значит, так или иначе, присутствует страх мужчин, обиды, гнев, непросщение, отрицание.

2. наших близких любить надо даже больше, чем мы любим самих себя. Когда мы любим наших партнёров в большей степени, мы осознаём, что они дарованы нам Богом (жизнью), мы больше ценим их и уважаем их интересы. Любовь не имеет преysкуранта, это не взаимовыгодный контракт, она должна быть *безусловной*. Как в старом советском мультике: «Просто так». Там мальчик подарил цветы грустному ослику, и удивлённый ослик спросил: «А за что ты мне подарил эти цветы?» Мальчик ответил: «Просто так!» Ослик развеселился и подарил цветы грустному щенку, счастливый щенок подарил цветы медвежонку и так далее. Цикл счастья и любви закрутился дальше и дальше... Поэтому дари свою любовь просто так, потому что мы не имеем прав на обладание нашими близкими и не должны просить ничего взамен.

3. Не бойся отдавать любовь. Как бесконечна Вселенная, так бесконечна и неисчерпаема любовь. Это и пульсирующая точка (метафизическое начало, Бог), и бесконечная Вселенная, которую образует пульсирующая точка. *Бог есть любовь, есть сила, пронизывающая всё живое.* Это вечный источник любви. И чем

больше ты отдаёшь любви, тем больше ты получаешь её сверху. Поток становится всё мощнее и мощнее, мощнее с каждой передачей любви своему окружению. И ты плывёшь в этом тёплом и ласковом потоке нежности, понимания и сострадания...

4. Занимайся в жизни тем, что тебе нравится, в соответствии со своими талантами и психофизической природой. Очень важно делать то, что приносит окружающим людям благо и делает их счастливыми и здоровыми.

5. Внимательно относись ко времени и осознавай, что прошедшую секунду не вернуть и за миллионы. Избегай пустого и бессмысленного времяпрепровождения. Каждый день надо проживать как последний. Если ты сделаешь оценщиком своих дел и поступков смерть, то перестанешь её бояться.

6. Живи осознанно, сам планируй свою жизнь, не вступай в различные манипуляционные игры со стороны государства, средств массовой информации и прочих манипуляторов. Не раскачивай чужие маятники, раскачивай свой, добивайся своей цели. Не входи в роль спасателя, жертвы или агрессора. Играй свою роль, но и это «без фанатизма». Излишняя привязка к своей роли чревата.

7. Учись. Постоянно занимайся самообразованием и саморазвитием. Умей и люби оставаться в одиночестве, культивируй отсутствие зависимости от толпы, телевизора, Интернета.

8. Не позволяй обращаться с собой грубо и неуважительно, и сам, в свою очередь, общайся с другими уважительно и вежливо. Избегай критики, обвинений и особенно осуждения как себя, так и других. Не оправдывайся.

9. Отношения с другими людьми строй по принципу: ты выигрываешь – я выигрываю, или мы не вступаем в какие-либо взаимоотношения вообще.

Вайды (древние целители) указывали на то, что человек может длительное время сохранять молодость и здоровье, если он живёт с открытым сердцем (в соответствии со своей природой), следует законам Вселенной, сохраняя гармонию, принимает каждого таким, какой он есть, не требует для себя большей доли, чем ему выделено жизнью, помогает всем, кто обращается за помощью, но не боится отказывать при необходимости, удерживает свою психику на уровне благости и стремится к обществу праведных людей.

Будь счастлив «по умолчанию», поддерживай благодарственное умонастроение, люби жизнь во всех её проявлениях, ведь мы пришли в эту жизнь не страдать, а быть счастливыми!

- *Аюрведа, древняя система медицины Индии, активно использует в исцелении тела, ума и духа правильно подобранные питание, образ жизни и средства омоложения. Эти методики сопровождаются очистительными программами и лечебными травами. Искусство целостного, комплексного лечения учит, что пища и диета могут внести жизненно важный вклад в постоянство хорошего здоровья.*

- *Аюрведа содержит глубокое понимание того, какие пищевые продукты подходят и устанавливают равновесие в организме каждого конкретного человека, как правильно готовить эти продукты и как избежать такой их комбинации, которая приведёт к образованию токсинов в организме.*

- *Аюрведическую кулинарию можно считать уникальной в том смысле, что каждое блюдо в ней готовится таким образом и с добавлением таких специй, которые максимально способствуют его перевариванию, и при этом придают ему наилучший вкус и питательную ценность.*

Так, словами из книги «Аюрведическая кулинария», авторами которой являются Васант и Уша Лад, заканчивается третий, последний эпизод этой части.

Резюме № 1

Аюрведические принципы правильного питания незыблемы – чтобы привести в баланс все три доши индивидуальной конституции, нам надо соблюдать правила питания, питаться согласно своим лидирующим дошам и научиться грамотно использовать шесть вкусов. За последнее столетие наука шагнула вперёд, разработано много систем питания и лечения болезней органов пищеварения. Очень важно научиться совмещать и древние, и новые системы питания и лечения, адаптировать аюрведический стиль жизни к современному.

Не все становятся вегетарианцами. И не всем надо быть вегетарианцем. Вегетарианец должен иметь идеальный агни. А таких людей не так много. И жить вегетарианцу все же лучше в южных широтах.

Если ты ешь протеины животного происхождения, то выбирай мясо (рыбу, яйца), наиболее подходящее для сезона и твоего нынешнего состояния. Используй посты для сезонного очищения организма.

Аюрведа – это не знак равенства вегетарианству. И вегетарианство должно быть разумным. Если ты вегетарианец, то овощи, фрукты, молочные продукты, крупы и бобовые должны соответствовать твоему текущему состоянию (викрити) и сезону.

Если у тебя раздельное питание – всё равно учитывай важность всех шести вкусов и подбирай продукты из рекомендованных Аюрведой.

И хотел бы закончить эту часть советами в сопровождении ёмких пословиц и слов великих.

- Не ешь много, не ешь мало, ешь в меру.

Живот обжоры всегда пуст.

Непальская поговорка

- Кушай подходящие для твоего типа пищеварения продукты питания.

Когда я вижу столы, покрытые яствами, мне чудится, что за каждым из них прячется, как в засаде, подагра, водянка,

лихорадка и множество других болезней.

Джозеф>Addисон

- Используй чаще родовые продукты питания.

Щи да каша — пища наша.

Русская пословица

- Не жди, когда болезнь придёт «во всей её красе», старайся предупредить её появление.

У кого нет времени для своего здоровья, тот должен будет находить время для своих болезней.

Авиценна

- Когда болезнь уже пришла, обязательно переходи на правильное питание.

Не важно, насколько эффективно вы лечите острое заболевание: ваши усилия будут напрасны, если одновременно вы не обратитесь к лежащему в его основе несварению. Если не удалить этот корень, из него в дальнейшем вырастут другие болезни.

Роберт Свобода

- Живи весело и вкусно.

Ешь. Молись. Люби.

Название фильма режиссёра Райна Мерфи

- Веди себя хорошо по отношению к другим людям.

Примирай. Прощай. Будь безмятежен и щедр. Слушай, размышляй, медитируй. Спрашивай и познавай себя. Живи в

Божественном.

Шивананда Свами

- Будь счастлив по умолчанию.

Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми.

Авраам Линкольн

Дорогой мой Читатель, я желаю тебе всегда иметь полноценный огонь пищеварения, так как это ведёт к здоровому долголетию.

*Крым – Москва – Катманду, Покхара (Непал) – Николаев, Украина –
Москва – Крым*

Секреты здоровой кожи

Не верь, что болезни, страдания и неудачи приходят внезапно. Люди притягивают их делами своими и мыслями. Но мудрые знают, где и почему болезни могут напасть.

«Книга бессмертных»

Всё разнообразие кожных заболеваний – псориаз, экзема, дерматиты и т. д. – в Аюрведе классифицируется согласно трём дошам. Любое кожное заболевание можно соотнести с дисбалансом какой-то из дош. Кожным заболеваниям в большей степени подвержены люди Питта-конституции, поскольку Питта может «перегревать» кровь, что неблагоприятно сказывается на состоянии кожи. Также все воспалительные процессы на коже – это дисбаланс Питта-доши. Заболевания с нарушением пигментации кожи, например витилиго, обычно тоже представляют собой состояния Питты, так как именно эта доша ответственна за внешний вид и цвет кожи. Кожные заболевания, вызванные воздействием на кожу ядовитых веществ, так называемые токсические дерматиты, также можно лечить как нарушения Питты.

В число факторов, вызывающих предрасположенность к кожным заболеваниям, входят психоэмоциональный дисбаланс, неправильное питание, злоупотребление кислым, солёным или острым вкусом, слишком тяжёлой, сладкой или маслянистой пищей и алкоголем, а также неблагоприятные погодные условия, нечистоплотность и увлечение химической косметикой. Питта как бы пытается сжечь токсины в организме. Различные кислоты организма и «накопление желчи» в тканях и органах ведут к инфекциям. Проблемы с кожей – это показатель интоксикации организма, в частности – неполного вывода желчи через нормальные пути выделения. Токсины попадают в кровь и «выходят через кожу» в виде воспаления. По своей природе это гнойничковые заболевания кожи, сходные с фурункулёзом и другими токсическими состояниями крови, поэтому и лечатся они

подобным образом. Такое состояние диктует определённый «охлаждающий» стиль жизни: без гнева и острых эмоций плюс прохладные специи и травы. В любом случае при всех этих состояниях надо воздействовать на кишечник, а это возможно, только нормализовав пищеварение. При хронических дерматозах я рекомендую пациентам детоксикационные меры и пополнение рядов вегетарианцев до стойкой ремиссии.

Что внутри, то и снаружи

Все болезни от нервов, только одна от любви.

Студенческая шутка

Да, это была расхожая шутка в моей альма-матер, Крымском медицинском институте. Хотя при произнесении её делалась поправка: эта (венерическая) болезнь тоже от нервов: психанул и не с тем переспал. И в этой шутке есть достаточно сермяжной правды. Очень многие хронические заболевания в своей первопричине имеют изначально психоэмоциональный дисбаланс. В частности, такие хронические дерматозы, как нейродермит, псориаз, имеют корни какого-то острого или хронического стресса, неправильного жизненного посыла, навязанных целей, обид, гнева и банального отсутствия «щастя в жизни».

Схема проявления болезни выглядит так. Изначально встречаются два фактора: физиологический (ослабленный генетикой орган) и психологический (внутренние конфликты и привычный набор эмоций). А потом к ним приходит фактор социальный (неблагоприятная ситуация, конфликт, стресс) и запускает реакцию. Можно сказать, звёзды сошлись.

А о том, чтобы этого не происходило, и поговорим: как избежать стрессов, быть спокойным, весёлым и осознанным человеком. А для этого копнём поглубже: разберём, в каких гунах живёт человечество и что с этим делать, как перепрыгнуть на проживание своей жизни на более высоких чакрах, как быть счастливым постоянно и по умолчанию.

Кожа – это первая «линия обороны» от внешнего мира, и она же – зеркало всего того, что происходит внутри нас. Состояние кожи – это наглядный индикатор тончайших процессов, протекающих в уме и теле. Психофизиологический дисбаланс, связанный с беспорядочным образом жизни и стрессами, изменяет функции и структуру отдельных клеток, а в результате меняется и внешний вид кожи. Эти внутренние

процессы влекут за собой более глубокие изменения, однако и контролировать их легче, чем внешние влияния. В нашей власти регулировать свою нейрофизиологию, совершенствуя привычки питания, мысли и эмоции, избегая стресса, развивая в себе чувство осмысленности жизни.

С точки зрения Аюрведы стресс – это любое воздействие, которое вызывает перегрузку в системе внутреннего энергетического равновесия (то есть врождённого баланса дош), порождая избыток «себе подобных» энергий. Иными словами, это всякое влияние, нарушающее природные ритмы. Гневные эмоции усугубляют дисбаланс Питты, страх – Ваты, депрессия губительна для Капхи.

Психические стрессоры – это эмоциональные кризисы, неудовлетворительные личные отношения, конфликтные ситуации и любое негативное проявление внешнего мира к тебе. К числу духовных стрессорных факторов относятся сомнения, отчаяние, потеря ориентации или отсутствие цели в жизни, а также недостаток внутренней гармонии и спокойствия ума.

Многие кожные болезни напрямую связаны с гормональными изменениями, возникающими под влиянием стресса. Избыток андрогенов, мужских половых гормонов, высвобождаемых при стрессе, повышает секрецию сальных желёз, вызывает выпадение волос на голове и рост волос на лице. Повышенная выработка гормонов стресса – стероидов – также стимулирует сальные железы, вызывает угревую сыпь, делает кожу слишком жирной, ведёт к разрывам мелких кровеносных сосудов, препятствует заживлению ран, сокращает толщину кожного слоя и увеличивает риск инфицирования. В этом смысле западная наука подтвердила древний постулат Аюрведы, гласящий, что физические заболевания, как правило, имеют эмоциональный подтекст.

Райчур Пратима говорит: «Наши невысказанные мысли и чувства в форме „молекул-посланников“ обязательно находят другой способ выражения: они порождают болезни, которые „высказываются“ за нас. Язва желудка может означать, что нас что-то „гложит изнутри“, кашель и застойные явления в лёгких – что нам необходимо „облегчить душу“, гипертония – что пора наконец „выпустить пар“. А проблемы с кожей говорят на разные голоса о самых разнообразных затаённых чувствах. Мокнувшая экзема – это „горькие слёзы“, которые проливает кожа,

когда мы сами не желаем дать выход своему горю. Морщины на лбу выдают наши тайные страхи и тревоги. Сыпь с ощущением жжения – это сжигающий нас гнев, который мы пытаемся удержать „в узде“».

Болезни кожи – это всегда проблемы с контактированием и границами. Это всегда конфликтное послание «Прикоснись ко мне – не трогай меня». Где-то в глубине может лежать подавленная и обращённая на себя злость и злость к близким. К тем, кто, проявляя любовь, слишком сильно нарушил твои границы или, наоборот, жестоко отверг твоё желание приблизиться.

И кроме уже существующей психосоматики наслаиваются косые взгляды окружающих. Куда же без них! Болезни кожи видны сразу. Они обращают на себя внимание достопочтенной публики. Вот здесь запомни одну вещь, дорогой друг, если ты давно болеешь экземой, псориазом или витилиго. Всем на самом деле *пофигу*, что на твоей коже. Никто, кроме твоей мамы и самых близких, не думает о тебе, что там у тебя за сыпь на коже. А ты всё переживаешь по поводу брезгливых взглядов и о том, что о тебе подумают. И тем самым ещё больше усугубляешь свою кожную болячку. Почти все люди думают только о себе, о своей жизни и проблемах: на похоронах самые громкие плакальщики плачут о себе, о своей «горькой судьбе», а не об умершем. Смотрят они на твою кожу только из опасения «подцепить заразу». Такой первичный инстинкт самосохранения. Ведь не все понимают, что твоя болезнь не передаётся, как инфекция. Только меньшинство, только люди, живущие на верхних чакрах, могут смотреть на тебя с любовью и состраданием, но и они чаще делают вид, что не видят твоих кожных проблем, не смотрят пристально на псориатическую бляшку на границе роста волос и другую «красоту» на коже, так как не хотят травмировать тебя. Ну и совсем уж мало нехороших или плохо воспитанных людей, которые будут тыкать тебе в твои кожные болячки и задавать тупые вопросы.

И возникает вопрос: если большинству населения планеты Земля пофигу твоя кожа и как ты выглядишь, то почему не может быть пофигу и тебе? Так что, как модно сейчас говорить, «не парься» по этому поводу.

Итак, в этом разделе рассматриваем психосоматику кожных болезней. И как быть счастливым и радостным человеком. А о жизни на верхних чакрах и в правильных гунах, где всегда хорошо и не

волнуют все низкочастотные наезды социума, мы поговорим прямо сейчас.

Гуны и уровни жизни

Все существа беспомощны перед природой и вынуждены действовать в соответствии с качествами, приобретёнными под влиянием материальных гун, поэтому никто не может удержаться от этих действий даже на мгновение.

Бхагавад-гита

Про гуны



Индийская традиционная философия учит, что истина одна, но рассматривать её можно с разных сторон, под разным углом зрения, что и создаёт иллюзию множественности теорий. Историки, исследуя учение индуизма о **гунах** (качествах), сталкиваются с различным их

толкованием. И видят в этом, с одной стороны, противоречия, связанные с различными направлениями древней философии, с другой – развитие самой философии. Развитие объясняют более ранними или более поздними текстами, в которых гуны (Саттва, Раджас, Тамас) упоминаются в различных, как они считают, толкованиях. Гуны – нематериальны, существуют вне времени и вне пространства, поэтому трактовать их очень сложно. Именно факт, что базовые понятия реальности в большинстве своём бесформенны, требует ученической преемственности (**парампара**), а не изложения истин формальным языком. Но, по сути, **Саттва** – это благодать, **Раджас** – это страсть, а **Тамас** – невежество. Эти три основные силы определяют наш жизненный путь.

В соответствии со священным текстом Бхагавад-гиты человек в гуне благодати бескорыстен, постоянно испытывает счастье и стремится к знанию.

Гуна страсти появляется на фоне преобладания материальных желаний. Люди в этом состоянии в бесконечном цикле из жизни в жизнь пытаются осуществить свои постоянные и невыполнимые желания, что вновь и вновь вызывает страдания. Страсть – это, с одной стороны, созидание, но с другой – извечная погоня за личной выгодой. Люди в страсти делят мир на попираемых и попирающих. Деньги и секс – вот главные вещи в этой гуне.

В гуне невежества люди объаты ленью и апатией и совершают поступки, совершенно не задумываясь об их последствиях. Люди, живущие в подобном состоянии, скатываются всё ниже по спирали, погружаясь в разочарование, пьянство и иллюзии.

Применительно к жизненным ситуациям. Представьте себя на свадьбе, на похоронах и в храме. Не нужно много знаний о гунах, чтобы описать ваше состояние: на свадьбе вы будете в состоянии Раджаса (возбуждены и радостны), на похоронах вы будете в состоянии Тамаса (подавленности), а в храме – в состоянии покоя и блаженства, Саттве.

«Я – бессмертная душа, а не ум и не тело», – полагают люди в гуне благодати.

«Я – ум и тело», – думают люди в страсти. Если мы постоянно испытываем разочарование и неудовлетворённость собственной жизнью, если мы всё время стремимся к чему-то и не можем обрести

желаемое, можно сделать вывод, что мы находимся под влиянием гуны страсти. Наверняка если ты будешь откровенен с самим собой, то обнаружишь, что практически вся твоя повседневная жизнь вращается вокруг собственного благополучия и чувственных наслаждений. Человек в страсти искренне считает, что он тело и ум, и не понимает свою духовную природу, что его хорошие и дурные поступки, вероятно, будут влиять на будущие жизни.

Люди в невежестве не думают об отвлечённых вещах вообще, а по сути дела являются телом с основными животными рефлексам (защита, сон, совокупление, пропитание). Это «тварный уровень» существования. Если мы вдруг обнаруживаем себя в состоянии пронзительной безнадёжности, уверенными в несправедливости этой жизни, насылающей на нас бесконечные страдания и неудачи, то нам не составит труда прийти к выводу, что сейчас мы находимся под воздействием Тамаса.

Пронзительная безнадёжность состояния Тамаса в стихе автора: ☺

Вдыхая пыль унылых улиц,
Бреду куда глаза глядят,
Мой козырь – голова-редиска
И узкоглазый умный взгляд.
В дворах о смерти шепчут бабки,
У каждой кошка – Вельзевул.
Смердят завядшие тюльпаны,
Червяк в стакане утонул.
Прохожие с полотен Босха
Все просто монстры как один.
Я обтекаю их занозы,
Для буйных – smile and сахарин.
И, безнадёжно романтичен,
Стараюсь не искать изъян,
Но зрю: плывут бутылки по Салгиру^[2],
Их путь – Великий Океан.

Но вернёмся с несерьёзным лицом к серьёзной теме страсти.

Многих волнует лишь наслаждение жизнью и желание каждое мгновение чувствовать себя хорошо, не задумываясь о долгосрочном эффекте наших действий. С другой стороны, люди, действующие в гуне благодати, посвящают собственную жизнь бескорыстному служению другим, и это служение дарит им чувство бесконечной радости, удовлетворённости и внутреннего роста, позволяя преодолевать препятствия и трудности на своём жизненном пути.

Большинство людей на планете живут в гуне страсти. Духовных людей очень мало, и, слава богу, в гуне невежества также находится достаточно мало людей — это бомжи, алкоголики, наркоманы, преступники и прочие маргиналы.

В гуне страсти ум создаёт идею о том, каково положение вещей, а затем становится недовольным таким положением. Это называется созданием иллюзии и неприятием существующего положения вещей.

Ум, друзья, никогда не бывает полностью удовлетворён. Он либо хочет что-то получить и удержать, либо хочет от чего-то избавиться, но всегда ему что-то не нравится. Беспокойный ум создаёт страдания. Это легко проследить. Все страдания начинаются с самого безобидного разделения на «я» и «другие», «моё» и «не моё». Все иллюзии жизни создаются умом и приводят к страданиям. Попытки избавиться от страданий создаются тем же самым умом.

Иногда, безо всякой причины, человек испытывает счастье. Просто в обычной жизни мы радуемся, если на это есть какая-то материальная причина. Мы встретили красивую избранницу (избранника) — и радуемся, раздобыли денег, в которых нуждались, — и радуемся, купили хороший дом — и испытываем счастье, но все эти радости не могут длиться долго. Они преходящи, они не могут быть постоянными и непрерывными.

Если ощущение счастья обусловлено чем-то материальным, то оно рано или поздно исчезнет, будет кратковременным. Однако существует и иной вид счастья, когда человек счастлив безо всякой на то причины. Он не может точно сказать — отчего он счастлив. Если кто-то спросит: «Чему ты так радуешься?» — он не сможет ответить. Он просто счастлив, оттого что он *есть*. И в эти моменты человек близок к гуне благодати...

Человек из Тамаса может перейти только в Раджас. В Саттву ему никак не перепрыгнуть. А чем выше топаешь от Раджаса к Саттве, тем

счастливее жить, тем больше настоящего счастья в жизни. И скажу ещё раз, что можно быть в Саттве и одновременно в социуме, при этом не обязательно уходить в отшельники, принимать **саньясу**. Главное – жить в *гармонии* с другими людьми. Помню, один умный человек сказал мне, что главная цель жизни человека – это не только сам процесс жизни, а стремление к «обоживанию», то есть стремление стать чище, милосерднее, быть более открытым потоку вселенской любви. Бхагавад-гита говорит: «Просто воздерживаясь от деятельности, человек не освободится от кармы, и обет отречения от мира сам по себе не поможет ему достичь совершенства».

Про чакры

Как кровеносная система пронизывает весь организм, так и энергетические каналы (нади) пронизывают наше тонкое тело, наполняя его энергией, именуемой **прана**. Пока прана есть в каждом из нас – мы живём, когда она уходит – мы умираем, так как физическая оболочка перестаёт функционировать. Места, в которых нади пересекаются больше всего, образуют своего рода энергетические сгустки, водовороты, центры, которые принято называть **чакры**. В классических писаниях по йоге и эзотерике описывается семь основных чакр. Каждая из них имеет уникальное воздействие на человека, каждая отвечает за те или иные грани нашего характера, мировосприятия, каждая нужна нам для развития и возможности взаимодействовать с миром. В зависимости от того, на уровне какой чакры находится у человека сознание, так он и будет проявлять себя вовне.

Если привязать уровни жизни к чакрам, то картина открывается следующая: первые три нижние чакры (муладхара, манипура и свадхистана) черпают энергию снизу, от земли, в то время как верхние центры (анохата, вишудха, аджна, сахасрара) получают энергию сверху, из космического пространства.

Муладхара – чакра выживания, или корневая чакра, отвечает за безопасность и выживание физического тела. Ведь это важные составляющие пребывания человека в материальном мире. Находясь на уровне чакры муладхары, где всё новое воспринимается с большим трудом и присутствует инертность, сложно взаимодействовать с другими. Самооценка не присуща: человек в муладхаре всегда прав, и не стоит спорить с ним. Его точка зрения всегда правильная. Самопознание и самооценка отсутствуют, мыслит он стереотипами и всё решает по шаблонам. Нет желания расширять свой кругозор и знания, и поэтому он часто делает одни и те же ошибки.

*Ключевое слово муладхары – **выживание**.*

Люди в Тамасе в основном живут на уровне муладхары.

Свадхистана – чакра удовольствия, находится между пупком и верхней границей лобковой кости. Она отвечает за стремление к чувственным удовольствиям. Эта чакра развивается благодаря скромности, воздержанию, умеренности в физических удовольствиях, немногословии, гигиене тела. И всё бывает наоборот, если чакра в дисбалансе. Гедонизм сидит в этой чакре. Гедонизм – это система ценностей, усматривающая высшую цель человеческого существования в наслаждении. Для гедониста наслаждение и счастье – синонимы.

Ключевое слово свадхистаны – удовольствие.

Широко известный психолог XX века З. Фрейд положил в основание своего учения (психоанализа) принцип гедонизма (удовольствия). По мнению австрийского врача, человек – природный гедонист. В младенчестве его потребности удовлетворяются непосредственно и быстро: жажда, голод, потребность в материнской опеке. Когда же человек вырастает, общество предъявляет к нему требования и настаивает на том, чтобы он контролировал, сдерживал своё стремление к удовольствию и удовлетворял свои потребности в подходящее время. Говоря психоаналитическим языком, общество хочет, чтобы «принцип реальности» подчинялся «принципу удовольствия».

Таким образом, общество в некотором смысле управляет человеком посредством «жетонного метода»: поучился, потрудился – насладись. При этом понятно, что жизнь не может состоять из одного сплошного удовольствия, потому что такая форма существования, хоть она и возможна для некоторых (например, дети очень богатых родителей), ведёт к моральному распаду и в итоге к социальной деградации.

Манипура – отвечает за волю человека и является раджастичной. Находится в области солнечного сплетения. Может быть уравновешенной и неуравновешенной. Неуравновешенность может проявиться в двух направлениях: недооценка собственной силы и чрезмерное использование. В случае недооценки собственной воли человек постоянно чувствует себя в роли жертвы, делает не то, что ему хочется, а то, что от него ожидают, испытывает чувство вины, когда приходится кому-то отказывать, он хочет быть «хорошим» для всех.

Жизнь такого человека направляется желаниями других, а не своими собственными, он не может постоять за себя.

В случае чрезмерного использования своей воли человек постоянно испытывает страх быть выброшенным за борт, стремится управлять всеми событиями своей жизни, постоянно находится настороже, постоянно готов к новым испытаниям и битвам. На этой почве быстро развиваются гордыня и честолюбие. Такому человеку постоянно нужна внешняя мотивация, внешние напряжённые ситуации, которые поддерживают его в тонусе. Такое отношение к жизни порождает всё новые и новые энергетические конфликты, которые не так-то легко уладить, ведь человек с несбалансированной таким образом манипулой чувствует себя всегда правым, почти всегда испытывает «справедливые» гнев, негодование или обиду на своё окружение.

Ключевое слово манипуры – воля.

Люди в Раджасе живут в основном на уровне манипуры.

Анахата – сердечная чакра. Когда человек находит удовольствие в труде или самопожертвовании, тогда выигрывает и он, и общество. Это уже не уровень свадхистаны и манипуры. К тому же любая, даже самая незначительная деятельность, которая не причиняет вреда окружающим и ведёт к гармонизации внутреннего мира, может стать источником смысла жизни для человека. Тогда человек живёт на уровне анахаты.

Сердечная чакра является центром любви, сострадания, заботы о других, служения, верности и, соответственно, способности исцелять. Благодаря её деятельности мы можем подстраиваться под другого человека, «ощущать» его, соприкасаться с ним и позволять ему соприкоснуться с нами – на эмоциональном, духовном и физическом уровнях.

Анахата отвечает и за способность впитывать небесную любовь. Через неё же из горловой чакры проходит сила веры. Если анахата закрыта, человек перестаёт верить в чудесное, он закрывается от чувств и эмоций.

Открытая и гармонично развитая анахата даёт чистую Божественную любовь ко всему живому. Такая любовь не боится быть отвергнутой. Дисбаланс в чакре приводит к постоянному страху потерять любимого человека, получить отказ. В этом случае человек

тоже испытывает любовь, но земную, эгоистичную. Божественная же любовь не навязывается и не отвергается. Она просто существует и живёт по своим законам.

Подобно тому как чакра солнечного сплетения отвечает за самооценку, сердечная чакра также отвечает за любовь человека к себе. Без настоящей любви к себе и принятия себя невозможно любить других.

На анахате жить хорошо и правильно. Жизнь на гармоничной анахате приближается к Саттве. Комбинация интереса к жизни и радости существования является основой «человека любви» или ЧЕЛа. К ЧЕЛу, являющемуся источником длительного интереса и радости, развивается любовь всех окружающих. Об этом мы поговорим подробнее немного позже.

Ключевое слово анахаты – любовь.

Вишудха – горловая чакра, является центром, отвечающим за общение, вдохновение и выражение личности человека. Чакра связана со всеми аспектами общения – с собственным «я», с другими людьми, с космической силой (общение здесь проявляется в форме веры). Эта чакра представляет то, как мы себя видим, а также создаёт важную связь между нижними чакрами и коронной чакрой (сахасрарой). Она представляет собой мостик между нашими мыслями, чувствами, порывами и реакциями. Одновременно она передаёт миру и выражает содержание всех остальных чакр. Через эту чакру мы выражаем то, чем являемся. Через горловую чакру мы выражаем наши жизненные силы, смех, слёзы, наши чувства радости и любви. Эта чакра дарит нам возможность сознательно и чётко выражать то, что происходит и существует внутри нас.

Если сахасрара и аджна хорошо развиты, через них поступает Божественная энергия. При гармонично развитой вишудхе творения такого человека будут иметь особый оттенок мудрости и красоты. Зритель или читатель, который столкнётся с этим творением, найдёт в нём некий важный смысл. Отличает обладателей здоровой горловой чакры широкий кругозор и интерес к творчеству. Они пытаются выразить себя на всех уровнях жизни – физическом, духовном, материальном и прочих. Как правило, такие люди добиваются больших успехов в жизни. Однако делают они это не столько для себя,

сколько для других людей – развитая голубая чакра помогает узнать свою жизненную миссию, цель нынешнего воплощения.

Ключевое слово – творчество.

Аджна – чакра интуиции. Аджна-чакра несёт в себе не только паранормальные способности, но также является второй чакрой волевой структуры человека. То есть если первая чакра – манипура – заведует простыми волевыми импульсами, к примеру добежать до цели, встать с кровати утром и т. д., то аджна заставляет работать мозговой потенциал в сторону постоянного познания мира, отслеживания сложных механизмов сознательного и подсознательного мышления, а также любой другой умственной нагрузки. Можно сказать, что она постоянно заставляет шевелиться в выбранном направлении и развитии сознания.

Аджна-чакра отвечает за развитие духовности и осознание жизненной миссии человека. Кроме этого, в её ведении находится интуиция, способности к магии, а также то, что принято считать экстрасенсорными способностями. Она отвечает за все тонкие ощущения, к которым относятся и осознанные сны, и выход в астрал, и даже в некотором смысле продуктивность занятий йогой.

Ключевое слово – прозрение.

Сахасрара – это коронная чакра, чакра чистой сути. Эта чакра очень сложна для описания не только из-за своей многогранности проявлений. При описании проявлений сахасрары не обойтись без таких понятий, как Бог, предназначение, духовная жизнь, и хотя бы некоторого представления о том, что стоит за этими понятиями.

В общем можно сказать, что сахасрара-чакра – это поток чистой космической энергии, который проявляется в человеке как стремление постичь Бога в любом доступном виде, слиться с Богом и жить под Его руководством.

Сахасрара – это огромное хранилище знаний. Её становление и развитие происходят на протяжении всей жизни. С ней связана способность человека просвещаться. Также через сахасрару идёт энергетическая связь низших чакр с божественными уровнями. В сахасраре объединяются энергии, поступающие ото всех нижних чакр. Благодаря ей наше тело получает возможность связываться с

космической системой. Сахасрара – это всеобъемлющий электромагнитный центр, подпитывающий остальные чакры Вселенской энергией. В функции этой чакры входит формирование связей с более тонкими уровнями. Через неё человек постигает Божественные идеи, получает доступ к Вселенским архивам знаний, впитывает любовь Бога.

Ключевое слово – духовность.

Как видишь, жизнь на уровне анахаты (и выше) гораздо приятней. Хотя некоторым и на муладхаре хорошо. ☺ И я их абсолютно не осуждаю за это. У каждого свой путь. Из муладхары в сахасрару перескочить нереально. ☺ Надо отработать все уровни. Иногда я вижу «сильно духовных» людей в большой печали. Угрюмые такие, пучатся, важно надувают щёки, осуждают всех, пытаются догнать и «причинить добро». Это происходит тогда, когда человек пытается транзитом проскочить из низших в верхние чакры. Уже «нахомячил» на нижних чакрах и пытается залезть в верхние. А низок-то его держит. ☺ Вот и печалька происходит по этому поводу. До нервных срывов доходит.

Путь вверх

Сегодня нам не хватает любви, веры, открытости, добра и покоя. Возбуждённость и отвлечённость ума делают нас подверженными стрессам и психическим заболеваниям. Отсутствие душевного покоя является признаком того, что мы утратили связь со своей душой – источником творческой жизненной силы и радости. Обычно это происходит из-за того, что мы забываем о своих истинных целях и не следуем своему духовному пути, который принёс бы нам истинный покой.

И если на уровне тела мы стремимся привести в равновесие доши, находящиеся в дисбалансе, то на уровне ума нам также можно попытаться трансформировать доши ума – гуны – снизу вверх, от Тамаса к Саттве. Или из нижних чакр хотя бы в сердечную – анахату.

Основные пути трансформации – это:

- Развитие своего разума и ума: надо учиться и пытаться анализировать, что с тобой происходит, что тебе надо на самом деле. То есть самопознание.
- Способность отличать хорошее от плохого. И привнесение этого хорошего, любви и света в свою жизнь и жизнь своего окружения.
- Обучение инструментам бытия в тишине и покое нашего беспокойного дружка ума.

Всё просто, не так ли? Когда ты последний раз самопознавался(ась)? А в тишине когда был(а), без социальных сетей и фонового шума чёрного ящика?

Самое главное в этом деле – это побыть для начала в тишине. Что ты хочешь? Что ты хочешь в своей жизни на самом деле? Истинное обновление гун и самопознание возможно лишь в тишине. Для того чтобы расслабиться, мы прибегаем сегодня ко всевозможного рода развлечениям, включая просмотр кинофильмов, ток-шоу, телепередач и спортивных состязаний. А это пассивные виды умственной деятельности, истощающие ум.

И только в тишине придёт понимание своей духовной сути. Что твоё «я» – это душа, а не тело и не ум. Выключи телевизор и Интернет.

Хотя бы на время. Лишь духовные практики и осознание себя в тишине помогают проживать *свою* жизнь счастливо. Духовные практики – это не только бездумное повторение молитв или мантр, это культивация в себе любви. Любви к Творцу, к Его свету, пронизывающему всё живое, ко всему окружающему тебя миру, людям, животным, растениям и птицам. Это накачивание мышцы *счастья*. Счастья по умолчанию, без всяких причин. Счастья просто от того, что ты жив и дышишь.

Инструментов для духовных практик море, но все они сводятся к одному слову – *любовь*. Любовь – это ключевое слово, как ты помнишь, жизни человека на уровне сердечной чакры – анахаты. Любовь к себе доступна каждому человеку. И поговорим подробно об этом позже.

Второй ключевой момент в трансформации вверх – это самореализация. Это означает, что человек должен работать над собой и учиться. Изучать новые языки, новые науки, новые страны, новых, интересных людей. Учитель может дать стимул и какие-то знания, но в тебе непременно должны присутствовать желание и готовность самому повысить уровень своего сознания, улучшить себя и что-то сделать в этой жизни. Ведь у *каждого* человека есть *талант* и необходимо реализовать его! Это важно! Найди свой талант! И жизнь сразу приобретёт цель и наполненность. Гений живёт в каждом, нужно лишь написать себе инструкцию по созданию новой жизни.

И есть масса других инструментов для продвижения вверх. И успокоения буйного ума. У кого он слишком буйный. ☺ Научись поддерживать ум в уравновешенном состоянии, независимо от потерь и приобретений. Идея беспристрастного отношения к успеху или неудаче радикально противоположна той ориентации на успех, которая присуща современной западной культуре. Живя в обществе, жаждущем власти любой ценой, мы полагаем, будто контроль над результатами действий – это самое мощное оружие в игре жизни. Мы думаем, будто контроль гарантирует нам исполнение всех желаний, и в этом смысле отождествляем его со счастьем. Хотя «ты властен лишь над самым деянием, но не над его плодами», – говорит Арджуне Господь Кришна в Бхагавад-гите. Приход к цели, достижение чего-то, может быть, другим путём, чем ты полагаешь, или позже, а может, тебе совсем не надо достижения этой цели. ☺ Главное – слушать своё

сердце. А жёсткая направленность в таком случае является одним из главных стрессогенных факторов.

Также открыть канал в верхние чакры помогает йога и медитация. Физические упражнения и пранаяма задействуют множество тонких каналов в теле человека, направляя энергию к центральному каналу — **сушумне**, вдоль которой расположены чакры. С помощью пранаямы, асан и медитации мысли приходят в состояние покоя, помогая не только расслабиться, но и открыть в себе сверхъестественные способности: интуицию, ясновидение, яснослышание, дар исцеления и многое другое. Могут быть также полезны и растения, которые оказывают воздействие на тонком уровне (аир, базилик, куркума, мирт, боярышник, пассифлора, трифала), и благовония (сандал, камфора, мирра, ладан, лаванда и кедр).

Хорошо работает пранаяма «Уджаи» (дыхание с сужением голосовой щели). Есть простой метод лечебной пранаямы, который заключается в том, что одну ноздрю на несколько дней (или недель) затыкают кусочком ваты. Вначале это может вызвать ощущение некоторого дискомфорта, которое, однако, скоро проходит. При состояниях, вызванных холодом, полезно закрывать левую ноздрю (так поступают при нервных расстройствах с выраженной скованностью или недостаточной подвижностью, например при болезни Паркинсона), а при состояниях, вызванных жаром или гиперактивностью, в частности при бессоннице, гневливости или галлюцинациях, — правую. Как правило, поток воздуха сильнее как раз через ту ноздрю, которую нужно закрыть.

Смазывание головы маслами успокаивает и питает ум. Тяжёлое жирное кунжутное масло особенно хорошо в качестве седативного средства и подходит для улучшения сна. Чтобы улучшить восприятие, тёплым маслом смазывают лоб, для повышения умственных способностей — макушку, для успокоения подсознания — основание шеи, а с целью непосредственного воздействия на мозг — носовые ходы. Повышению ясности ума способствует употребление масла с аиром и шалфеем для насби (назальный метод введения масляных капель). Или просто промасливай голову на ночь. Заодно и волосы укрепишь.

Большое значение имеет цветотерапия. Так, белый цвет дарит покой и чистоту, голубой — умиротворение и отрешённость. Золотой цвет

наделяет способностью к различению, а зелёный является источником гармонии, уравновешенности и целительной энергии. Из драгоценных камней в тёплое время года хороши жемчуг и лунный камень (они способствуют гармонизации эмоционального состояния), изумруд дарит уравновешенность и самообладание, помогает проговаривать свои эмоции, жёлтый сапфир и топаз дают мудрость.

Носи натуральные ткани. Льняные ткани рассеивают энергетику. Это прекрасное качество ткани, если ты в своём саду или общаешься со своими близкими. Однако с клиентом или в спорной ситуации лён на тебе создаёт проблемы невозможности концентрации. Лён является аксессуаром жизни независимых людей и хорош в общении с единомышленниками. Хлопок нейтрален. Шёлк помогает человеку сохранять внутренний энергетический баланс и поэтому был всегда одеждой для тех, кто имеет дело с людьми и со стрессовыми ситуациями. В древности это были правители и целители, а в современном мире – бизнесмены. Старайся сразу стирать натуральные ткани после конфликтов и стрессовых ситуаций, а не клади в корзину с грязным бельём до очередной стирки.

Может возникнуть потребность в травах, питающих сердце и вызывающих положительные эмоции (шатавари, шафран, роза, лотос и солодка). Для успокоения ума можно использовать и травы с более выраженным седативным действием: валериану, джатаманси, мускатный орех, синюху голубую, пустырник, сон-траву (прострел луговой), хмель. Из готовых форм используется состав «Силедин» при страхах и панических атаках, «Слип велл» при бессоннице, «Брахмивати» при Питтовском дисбалансе и плохой памяти или китайский «Нао ли бао вань» при проблемах с запоминанием и обучением.

При Питтовских бессонницах лучше использовать «Брахмивати» и пустырник, при Ватовских – промасливание стоп, «Ашваганду» и джатаманси (валериану). Капхи обычно и так спят хорошо. Всем подходит пассифлора реинкарната. Кровать должна стоять головой на восток или юго-восток.

При неврастении хороши полынь и корень левзеи, дающий спокойную бодрость. Как природный антидепрессант я использую цветы зверобоя и его препараты: зверобой повышает настроение, когда оно «ниже плинтуса».

Помимо йоги и медитации, которые готовят тело к мощным энергетическим потокам, приблизиться к Вселенной помогает любая молитва в твоей конфессии или мантра «Ом». Она считается самой древней, самой ёмкой и самой мощной практикой произношения звуков. Мудрецы говорят, что именно с неё началось создание нашей материальной Вселенной. Есть даже такая метода, Ом-чантинг называется.

Сегодня нам не хватает любви, веры, открытости, добра и покоя. Нарушение гуны Саттвы – изначально присущей уму ясности и чистоты – под воздействием гун Раджаса и Тамаса (возбуждения и замутнённости ума) могут вести к страданиям и болезням. И если на уровне тела мы стремимся привести в равновесие доши, находящиеся в дисбалансе, то на уровне ума нам также необходимо попытаться трансформировать доши ума или гуны снизу вверх, от Тамаса к Саттве. Или из нижних чакр подняться хотя бы в сердечную, анахату. Открыть канал в верхние чакры помогают тишина, самопознание, развитие разума, самореализация, йога и медитация.

Принять и простить

Чом рип зоур – приветствую.
Кхнем сралань – я люблю.
Аркун – спасибо.
Сам нанг лаор – удачи.
Кхнем сок саббай те – у меня всё хорошо.

Краткий русско-камбоджийский разговорник

Саватди кап – привет, от мужского лица.
Саватди ка – привет, если говоришь от
женского лица.
Кхоп хун кап – спасибо, если ты мальчик.
Кхоп хун ка – спасибо, если ты девочка.
Пхом рак кхун – я тебя люблю, если ты
мальчик.
Чан рак кхун – я тебя люблю, если ты
девочка.

Краткий русско-тайский разговорник

Хоть ты и в новой коже, да сердце у тебя
всё то же.

Пословица

Привет, хорошие мои. И не очень. ☺ Всякий же ты, мой Читатель. Разный. И это естественно. Я принимаю тебя и прощаю любого. А ты прими и прости меня.

Спешу сообщить, что лежу я это в Сиамском заливе, откисаю. Скипнули мы из мартовских снегов в тропики, в Таиланд. Откисаю себе в тёплой водичке (+27), никого не трогаю. Странно лежать на спине и видеть над собой небоскрёбы. Между небоскрёбами режут небо ласточки. Это также странно. В Индии, где я обычно бываю, когда откисаешь в Индийском океане, небоскрёбов и подавно нет, и над тобой режут воздух вороны здоровые и орлы. Когда ты далеко заплываешь, то это кружение орлов над твоей персоной несколько настораживает...

Хорошо здесь как-то, спокойно. Зная о развратах центра Паттайи, предусмотрительно приехали в северную её часть – семейную и тихую. Ну не любим тюлений отдых: лежать «в позе звезды» на пляже – не наш профиль. ☺ Много посетили всяких чудесных мест. Очень понравился в Таиланде красочный буддистский храм Ват Там Сья. Уже смотались в Камбоджу, посетили грандиозный храм Ангкор, уютный буддистский горный храм Пном Кулен. Я вообще всем советую посещать намоленные и набожные места во всех странах ваших путешествий. Ангкор-Вата, являющийся центром паломничества всех буддистов мира, видно из космоса, между прочим. Елена Олексюк, лучший из моих знакомых натуропатов в Москве, назвала Ангкор пятизвёздочным выходом к Богу. До Ангкора не все доходят. Кто ноги ломает, кто болеет. Говорят, с Ангкором надо быть осторожным. Чёрная карма может проявиться, знаешь ли. Но если ты дошёл к этой точке и храм принял тебя, то это очень круто.

Комплекс Ангкора занимает порядка 20 кв. км, это несколько различных городов, поскольку многие короли предпочитали строить новую столицу, присвоив ей своё имя. Это действительно великолепные храмовые постройки, которые впечатляют даже в полуразрушенном состоянии. Иногда кажется, что Камбоджу построили вокруг Ангкор-Вата. Он – на знамени королевства, на её деньгах, многие отели и рестораны называются Ангкор. Все камбоджийские храмы строятся по одному принципу – четыре башни, олицетворяющие четыре стихии: землю, воду, огонь и воздух, а в середине пятая, самая высокая, башня изображает священную гору

Меру – место обитания богов. Башни трёхуровневые, что символизирует ад, землю и рай. Так вот, по легенде, если ты хочешь, чтобы с тебя списали половину грехов, ты должен подняться (бегом!) на каждую из башен, помолиться, спуститься, обезжаты её, подняться на следующую и так четыре раза. В это время на главной башне должен сидеть монах и усиливать твои молитвы своими. Башни – высокие. Уклон лестницы – 70 градусов. Ступени – очень крутые и стёртые. Подниматься по ним трудно и опасно. А уж спускаться – это вообще из разряда аттракциона. Я взбежал на пару башен. ☺ Было сложно открыть сердце этой священной древности из-за жары и обилия китайцев, но к вечеру, когда стало прохладнее и китайцы как-то рассосались, я получил огромное удовольствие и даже трошки медитнул в последнем храме Байон. Очень таинственное и мистическое место...

Но про Камбоджу ещё чуть позже, расскажу тебе немножко про Таиланд. В основе мировоззрения жителей Таиланда лежат пять буддистских принципов: сабай, санук, суай, супхап, сукхапхап. Эти слова – негласные и неписанные принципы, которые впитывает каждый таец с молоком матери. Самое главное – это чтобы в жизни всё было максимально сабай и санук. Санук – это гармоничное телесное существование в окружающем мире, а сабай – духовная гармония и счастье внутри человека.

Сабай обычно говорят как сабай-сабай, особенно когда хотят подчеркнуть, насколько всё хорошо. Иными словами, таец идёт по жизни легко, всячески стараясь избежать тревог, волнений и прочих напрягов. Напряги он всегда с готовностью променяет на удовлетворение, умиротворение и удовольствия.

Санук – это все жизненные удовольствия: плотские утехи, посещение парка аттракционов, просмотр комедийных фильмов, танцы, весёлые застолья и многое другое. Сходить в кино – это санук. Сходить на тайский бокс – санук. Сходить с друзьями в кафе поесть и пообщаться – это и сабай, и санук. Купить машину – это ого какой санук, ну и сабай тоже. Ну а мастерство заключается в том, чтобы соединить в себе санук и сабай. То есть соединить духовную радость от жизни и физический комфорт. Тайцы очень любят сериалы. Смотреть любимый сериал – это большой санук, во время просмотра сериала ничто окружающее тайца не интересует. Если в этот момент

ты зайдёшь в его лавочку, не удивляйся, что ему будет совсем не до тебя. Не стоит за это на него обижаться.

Словом «суай» в Таиланде называют как всё самое красивое, так и стремление к прекрасному. И это стремление возведено в жизненный принцип. Суай должно быть всё: храмы с богатой лепниной и яркими красками, парки со сложными инсталляциями и обилием цветов, национальная одежда, оформление жилища. В каждой лужице должны цвести лотос и плавать золотые рыбки, в каждой скорлупке от кокоса расти орхидея.

Супхап – слово, означающее вежливость. Вежливость даже для простого тайца – это ритуал и культ. Естественно, правила поведения в Таиланде отличаются от европейских: например, не принято здороваться за руку (некоторые могут даже не понять жеста протянутой руки), не принято касаться головы тайца (даже ребёнка) – это считается очень невежливым. Человек должен вести себя подобающим образом в любых ситуациях. Уровень вежливости для тайца отражает уровень цивилизованности и культуры человека. Даже фарангам (чужеземцам) нельзя вести себя по тайским меркам грубо, так как таких людей могут попросту игнорировать. Фарангами изначально называли приезжих французов. А сейчас все приезжие – фаранги. Даже китайцы. ☺ Даже негры. ☺ Последних называют «чёрные фаранги». Именно поэтому разговор фаранга с тайцем на повышенных тонах неприемлем и деструктивен, скорее всего, ты не сможешь решить проблему криком, тебя будут просто игнорировать и сделают всё, чтобы тебе не помочь.

Сукхапхап – это физическое здоровье. Огромное внимание в Таиланде уделяется физическому воспитанию детей, личной гигиене (тайцы могут принимать душ по несколько раз в день), традиционному массажу и медицине.

Да, именно так и живут тайцы. Тихо и размеренно. Наверное, это и называется правильно жить. Мы так не умеем. Нам правда есть чему у них поучиться. Если у тайца что-то не получается, он сильно не расстраивается, так как верит в перерождение душ, и, если не получилось что-то в этой жизни, значит, получится обязательно в другой... Вот такие они интересные, эти тайцы, может, потому они и выглядят молодо, потому что сильно не утруждаются и близко к сердцу не принимают всякие неудачи. Принятие мира таким, какой он

есть, — вот что мне понравилось в тайцах. Мы же вечно бежим, стараемся плыть против ветра, прыгаем через голову. Принятие в буддизме — это и терпимость по отношению к другим взглядам на жизнь, и отсутствие агрессии, навязывания своей позиции и борьбы за что бы то ни было. Каждый сам куёт свою карму. ☺ Хочешь поковать — помогут, не хочешь — не осудят. Это даже не религия, а философия, или свод правил для духовного роста.

А теперь про Камбоджу. Поразила там одна вещь. В период кровавого режима Пол Пота красные кхмеры перерезали полстраны. Слышали, наверное, про этот ужас. Но когда всё наладилось в стране, те же убийцы и дети погибших поселились в одних домах и живут бок о бок. Наследники убиенных простили своих мучителей и палачей.

Кхмерский язык совсем не похож на тайский, и по-тайски почти никто не говорит. Красивая страна, красивый народ, у которого есть будущее. Если бы не память об этом кровавом этапе, попытке построения «нового мира» Пол Потом. В новом мире человека убивали за то, что у него белая кожа или плохое зрение. Если белая кожа, значит, не работал на полях, значит, интеллигент. Если плохое зрение, значит, много читал, значит, интеллигент. А если интеллигент — то смерть. Никакие детали о человеке не выяснялись. Его национальность, возраст, как и положение, которое человек занимал раньше, не имели никакого значения. Пол Пот стёр понятие классовости, начисто уничтожив всех, кто, по его мнению, не был крестьянином.

Все «недокоммунисты» также подвергались уничтожению. К ним относились не только те, кто позволял себе засомневаться в партии, но и те, кто... не был счастлив. Людям не позволялось грустить и жаловаться на что-то, они должны улыбаться и быть довольными своей жизнью. Если ты выглядишь несчастным — смерть. Только по приблизительным подсчётам Исследовательского комитета по геноциду режима Пол Пота, всего от рук красных кхмеров погибло от полутора до трёх миллионов камбоджийцев. В выпущенном комитетом отчёте были данные о смертности порядка трёх с лишним миллионов человек. Это 25 % (!) от общей численности населения Камбоджи до начала режима. Такое количество людей погибло из-за политики принудительного переселения из городов в деревни, пыток, казней, недоедания и принудительного труда.

И сейчас в памяти кхмеров события тех страшных лет живы, словно всё происходило вчера. Они помнят, как совсем недавно их родственников, друзей и знакомых истребляли самым ужасным образом прямо у них на глазах. Люди учатся, работают, влюбляются и женятся, но не строят домов, не покупают дорогой бытовой техники. Почему? А вдруг завтра придётся всё бросить и бежать? И это не паника, не минутный страх, навеянный воспоминаниями, а вполне устоявшаяся жизненная позиция.

После смерти Пол Пота организация красных кхмеров рассыпалась окончательно. Бывших бойцов, кроме совсем уж одиозных персонажей, особо не преследуют, некоторые из них сегодня даже занимают вполне высокие государственные посты. По негласному общественному договору, пожалуй, всех жителей Кампучии решено не устраивать шумных процессов над таким ещё недавним и болезненным прошлым.

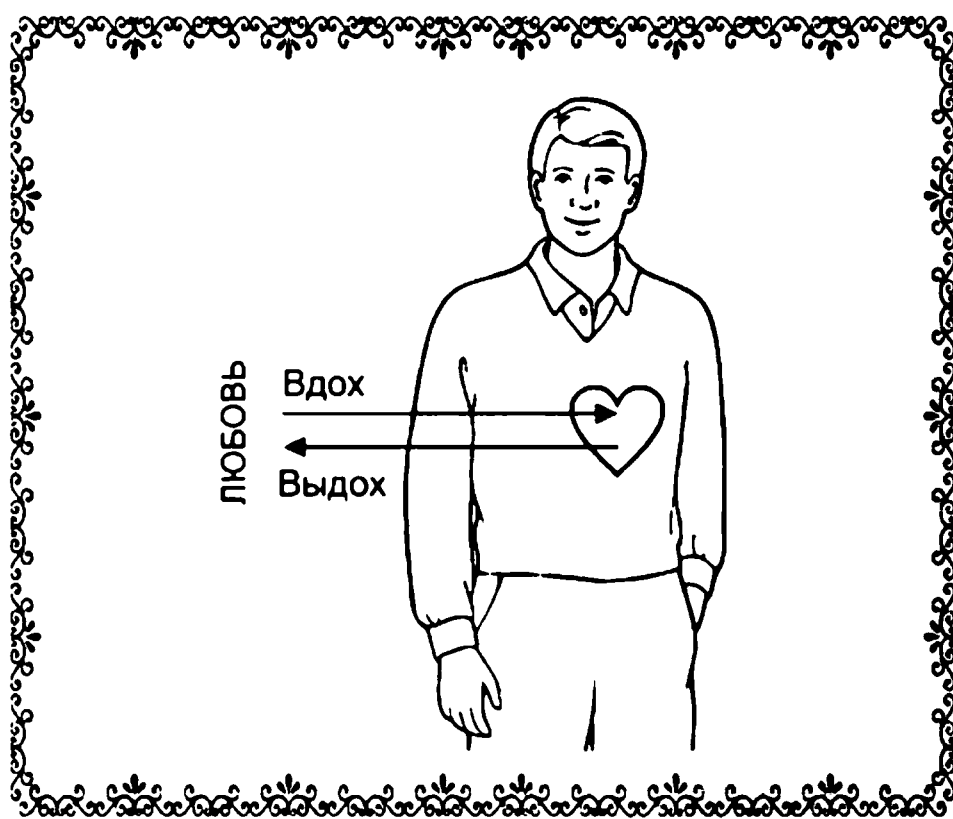
Удивительно, но камбоджийцы не поминают лихом то время. Для гостя из-за рубежа это поразительное открытие. Бывшие палачи и жертвы могут жить рядом в одном доме, на одной улице! Вот такое всенародное прощение. Это поразительно и непонятно для нас.

А ведь, по сути-то, человек для счастливого и комфортного существования должен принимать всё, что поступает в его микромир, и прощать, если его что-то не устраивает в потоке событий и сигналов макромира. Когда ты прощаешь другого человека за причинение вреда, ты просто решаешь не предпринимать ответных действий. Это не означает, что испытываешь симпатию к обидчику. Ты просто освобождаешь себя от груза обиды и прерываешь цикл воздаяния, который в противном случае увлёл бы тебя в ловушку уродливой сансарической борьбы. Если про тебя говорят правду, пусть даже в грубой форме, и воздают по заслугам, то обижаться на правду о себе бессмысленно, надо просто пересмотреть поведение и принять как урок травматичную ситуацию или болезненный тычок судьбы. Обижаться на несправедливые вещи и оскорбления вообще не имеет смысла. Ведь это не твои проблемы, это проблемы того, кто на тебя «наезжает». Это его кино, а не твоё. ☺

Вот на рисунке процесс принятия направлен внутрь, а процесс прощения – наружу. Принятие – вдох, прощение – вы-ы-ы-ы-ыдох нару-у-у-у-ужу-у-у-у-у. Дыши-дыши давай, не ленись. ☺ А сам

процесс такого дыхания – это и есть любовь. Посмотри рисунок и подыши. Не забудь только форточку открыть. ☺

Я много говорю о любви и пишу о ней. Ты можешь сказать: ох, какой любвеобильный попался. Лежишь тут в Сиамском тёплом заливе, дышишь, любишь всех, а мы там где-то в Ейске, суровом Челябинске или Сыктывкаре страдаем, не любит нас никто, и дышим при этом холодным пыльным воздухом... Там у тебя и дурак любить и дышать может, а ты у нас попробуй. Когда минус 40, а денег мало, а также нет счастья в личной жизни и стабильности в политической. И в общественной жизни счастья нет ни фига...



Но говорил и говорить буду: не важно, что с тобой происходит, важно, как ты к этому относишься. Суровые лица соотечественников в тропическом, вкусном и очень комфортном Таиланде подтверждают это. Они и здесь зачастую страдают. По суровым лицам без улыбки наших туристов видно издали во всех странах мира. ☺ А надо же просто принять и простить. Принять красоту и уродство мира, богатство и нищету и принять, наконец,

самого себя со всеми твоими особенностями характера и скелетами в шкафах.

...Ох, как думается хорошо и глобально в тёплой водичке. Но надоело мне что-то просто полоскаться в малой волне. Рубанука я кролем километр. А лучше два. Очки плавательные со лба на глаза, и вперёд! Вдох быстрый под правую, до-о-о-олгий выдох в во-о-о-оду. Плавание – одна из моих любимых медитативных практик. ☺ Чего и тебе рекомендую.

Никогда в этом мире ненависть не прекращается ненавистью, но отсутствием ненависти прекращается она. Принять и простить – правильный выбор.

Счастье – это процесс

Счастье – это чувствовать себя живым.

*Из к/ф «Путешествие Гектора в
поисках счастья»*

Проблемы с кожей говорят о самых разнообразных затаённых чувствах, возникающих в результате стресса. Но как же не обращать внимания на все неприятные ситуации и избежать стрессов? Да просто вспомнить, что любые неприятности – это уроки, через которые тебя чему-то учат и через которые надо пройти, и что главная цель любого человека – это быть счастливым.

Счастье без полутонув. Почему оно бывает только в детстве? Моё счастье связано с морем и каникулами. И с мамой. И с книгами. У шестидесятников наверняка были книги из серии «Библиотека всемирной литературы». Такие в суперобложках с коником Пегасом на корешке. Я не помню, кто там у них в издательстве руководил процессом по отбору авторов из мировой сокровищницы литературы, но много замечательных книг я прочёл именно в этой серии. Очень вкусно о детском счастье пишет один из моих любимых писателей Томас Манн в романе «Будденброки». Этот кусочек очень похож на мои детские ощущения, поэтому я приведу его целиком. Мы жили в таких же маленьких домиках прямо у моря, ловили бычков и креветок куском марли, валялись на «покрывале» на песчаном пляже, щёлкая семечки, играли в криминальные карты (папа запрещал нам), купались до одури, ели «тройную уху» и прочие вкусняхи...

Итак, вдохни тёплый солёный ветер и утренний покой приморья...

«Летние каникулы у моря! Кто может понять, что это за счастье! После докучливого однообразия бесчисленных школьных дней – целый месяц беспечального существования, напоённого запахом водорослей и мерным рокотом прибоя!.. Целый месяц! Срок поначалу необозримый, бескрайний!

Проснуться в одном из двух швейцарских домиков, соединённых узкой галереей и расположенных в одном ряду с кондитерской и

главным корпусом, — какое это наслаждение! Особенно в первое утро, когда остались позади день — все равно, худой или хороший — выдачи школьных табелей и поездка в заваленном вещами экипаже! Смутное ощущение счастья, разлившееся по всему телу и заставляющее сжиматься сердце, вспугивало маленького Иоганна ото сна. Он открывал глаза, блаженным и жадным взором окидывал опрятную маленькую комнату, уставленную мебелью в старофранконском стиле. Секунда-другая сонного, блаженного недоумения — и всё становится понятно: он в Травемюнде! На целый, бесконечный месяц в Травемюнде! Он неподвижно лежал на спине в узкой деревянной кровати, застеленной необыкновенно мягкими и тонкими от частой стирки простынями, и только время от времени закрывал и открывал глаза, чувствуя, как его грудь при каждом вдохе наполняется радостью и волненьем.

Сквозь полосатую штору в комнату уже проникает желтоватый утренний свет, но кругом тишина. Никаких звуков, только равномерный и тихий шорох гравия под граблями садовника да жужжанье мухи, застрявшей между окном и шторой; она часто бьётся о стекло, и тень её зигзагами мечется по полосатой материи. Тишина! Шорох камешков и монотонное жужжанье! Эти идиллические звуки наполняют маленького Иоганна чудным ощущением спокойствия, порядка и уютной уютомности так горячо им любимого мирка...

Приступ радости заставляет его вскочить с постели; он босиком подбегает к окну, поднимает штору, скинув с петли белый блестящий крючок, — распахивает раму и смотрит вслед мухе, пустившейся в полёт над дорожками и розовыми кустами курортного парка. Раковина для оркестра в полукруге буковых деревьев, напротив кургауза, пустует. Полянка, справа от которой высится маяк, расстилается под ещё затянутым белёсой дымкой небом; трава на ней, низкорослая, местами и вовсе вытоптанная, переходит в высокую и жёсткую прибрежную поросль, за которой уже начинается песок. Там глаз, хоть и с трудом, различает ряды маленьких деревянных павильонов и плетёных кабинок, смотрящих на море. Вот и оно — мирное, освещённое блеклым утренним солнцем, всё в тёмно-зелёных и синих полосах, то гладких, то вспененных; и между красными буйками, указывающими фарватер судам, пробирается пароход из Копенгагена... и Иоганн снова глубоко, блаженно вдыхает донёсшийся

до него пряный морской воздух и нежным, полным благодарности и молчаливой любви взглядом приветствует море.

А потом наступала вольная, хотя и размеренная, жизнь в праздности и неге. Чудесная, досужая, текла она, не нарушаемая никакими событиями. Предобеденные часы на взморье под звуки оркестра, уже исполняющего там, наверху, свою утреннюю программу, когда лежишь подле кабинки, задумчиво и неторопливо пересыпая тонкий, сухой песок, а глаза твои, не зная усталости, глядят в зелёно-синюю бесконечность, от которой веет вольным, не знающим никаких преград, сильным, буйным, свежим, пахучим ветром; от него гудит в ушах, туманится мозг и ускользает, теряется ощущение времени и пространства – всего, что не беспредельно...»

Хорошо, не правда ли?

В жизни «после детства» тоже было много счастья. Первая любовь, женитьба, рождение сына, первые путешествия за рубеж под грохот падающего железного занавеса (я начал с абсолютно панковской сумасшедшей поездки на белой «копейке» друга Сергея Морозова в Амстердам), первая книга, какие-то рабочие подвиги, вторая любовь, покорение вершин и глубин этого мира. А после сорока кайфушки покатались непрерывным потоком, я научился их ловить и фиксировать, а жизнь вот только ускорилась и пролетает незаметно, но, к сожалению, острота этих кайфушек и счастья от них уже не та... ох не та... И вроде жизнь наполнена счастливыми моментами, но острые и сильные моменты счастья почти все связаны с яркими воспоминаниями из детства, института и даже тяготами службы в армии, как это ни странно звучит. Уже и достижение целей не так греет, как раньше. Нет того восторга и «ах!» на взлёте... А некоторые цели и вовсе достичь не совсем реально. А может, уже не сильно хочется?

Взрослея и, пардон, старея, мы понимаем, что не все цели и желания достижимы, не все задачи решаемы. И соответственно, привыкаем к тому, что испытывать некоторое разочарование, не теряя равновесия, – вполне терпимо. Важно отметить, что чувство разочарования является признаком неудачи только тогда, когда оно вызывает в человеке мощные эмоциональные реакции, связанные с переживанием собственной несостоятельности. Хроническое разочарование может свидетельствовать о том, что цели, которые человек ставит перед

собой, являются недостижимыми, или же это говорит о неполноценности собственного «я». Так что ставить цели всё-таки надо разумно, включая разум при этом...

Кстати, о целях. Большая проблема цивилизации – это то, что «я буду счастлив, когда...» достигну финальной цели, до которой можно будет дотянуться, почувствовать то самое счастье, когда ты пойдёшь на повышение или откроешь своё дело, купишь последний айфон, мощную машинку, красивый дом... что угодно! Это приём, который внедряет в наше сознание такую логическую цепочку: вот человек – он тратит деньги на какой-то продукт – и он бесконечно счастлив. Это называется рекламой. Промывание мозгов средствами масс-медиа неизбежно. И мы задаём себе материальную цель и ошибочно предполагаем, что если достигнем её, то будем счастливы. Эта уверенность вызывает ложное чувство устойчивости и правильности своей жизни.

Как ты можешь отпустить привязанность к вещам? Даже не пытайся. Это невозможно. Привязанность к вещам уходит сама, когда ты перестаёшь искать себя и своё счастье в них. Просто осознай эту привязанность. И со временем всё произойдёт. Иногда ты можешь даже не знать о том, что к чему-то привязался, иначе говоря, отождествился с какой-то материальной целью, пока не потеряешь эту цель (вещь) или не почувствуешь угрозу утраты. Если ты расстроишься, встревожишься, когда подумаешь о возможности утраты, это будет означать, что ты привязан. В момент осознания, что ты отождествлён с вещью, данное отождествление перестаёт быть полным. Это начало трансформации сознания в правильное русло.

Наша среда обитания – великолепная машина для истребления силы воли и навязывания чужих целей. Нам кажется, что мы живём в мире с нашими правилами проживания, думаем, что контролируем окружение, а, по сути, окружение контролирует нас. Мы думаем, что внешний мир подстраивается под нас, помогает нам, а на деле он пытается подавить нас. Социуму не важно, что мы получаем от него, ему интересно, что он может получить от нас. А на самом деле и это ему не важно. Ему важна устойчивость системы. Вот так и возникают шаблоны целей, правил проживания и сосуществования в социуме.

С детства нам внушают, что жизнь должна быть справедливой. Наши благородные усилия и хорошая работа будут вознаграждены.

Когда же мы недостаточно вознаграждены, то чувствуем себя обманутыми. Наши завышенные ожидания вызывают разочарование. Но награда не всегда завершает процесс достижения цели. Если награда оказывается единственной мотивацией, а человек по достижении очередного этапа жизни вообще её не получает, то это очень сильное разочарование. Но ты должен понять основное, что именно для тебя стать лучше, стать круче – вот это главная награда. Не важно, получил ли ты очередную морковку по достижении точки успеха на своём пути или остался без неё. Если ты достигаешь именно этой цели, то никогда не будешь чувствовать себя обманутым. Стать лучшим в своём деле жизни – вот главная фишка. И не так уж важно, на какую ступеньку своей карьеры ты забрался, – важен сам процесс.

Для того чтобы стать лучше, надо постоянно учиться. Надо постоянно меняться. Если мы не можем следовать по пути изменений, хорошие перемены будут недолгими. Есть разница между тем, например, чтобы привести себя в форму, и тем, чтобы быть в форме: достичь желаемой физической кондиции и оставаться в ней. Даже когда мы достигаем успеха, мы не можем оставаться на месте, не сохраняя концентрации и дисциплины. В «тренажёрный зал» нам нужно ходить всегда. Накачивать мышцу мозга, улучшать и оттачивать рабочие навыки снова и снова. Сейчас очень много молодых людей, которые обращаются к специалистам по поводу депрессии. Причина в том, что человек не способен выдерживать ритм современной жизни, соответствовать высоким требованиям, жить на таких скоростях. Плюс слом традиционных установок: «выбрать одну профессию на всю жизнь», «выбрать одного человека», «прийти к успеху» – сейчас они уже не столь очевидны. Предполагается, что после того, как ты «нашёл себя», у тебя всё будет хорошо. Но важно помнить, что жизнь – это процесс, где всё постоянно меняется. Если человека заклинивает на каком-то моменте, то его жизнь останавливается. Многие просто не знают, как им жить в постоянно меняющемся мире. Мы обожествляем силу воли и следование своему пути и высмеиваем их отсутствие. Людей, которые преуспели благодаря своей силе воли, мы называем героями. А нуждающихся в помощи или опоре – неудачниками.

Но не всем же быть героями. Не можешь двигаться вперёд – наслаждайся задним ходом. Получи удовольствие от крутого зигзага

или поворота в своей жизни. Выйди из зоны комфорта. Сними с себя напряжение стояния в одной позиции. Главное – не стоять на месте.

Михаил Жванецкий преувеличенно резко, но вкусно говорит, что счастье надо искать в самых неожиданных местах и моментах своей жизни, искать его в малом и нелогичном:

«Всё в радость. Везут в тюрьму – получай удовольствие от поездки. Привезли – изучай опыт соседа. Считай голод лечебным. Избиение – тренировкой... Итак: мат – норма. Деликатность – исключение. Каждый твой шаг известен всем. Всё, что ты говоришь, предназначено обществу. А обществу плевать на то, что ты говоришь. И сними с себя это напряжение. Чувствуешь, как появляется первая уверенность и исчезает последний страх. Прими отсутствие денег и присутствие людей во всех местах, где должно быть наоборот, – и ты веселей любого, не вооружённого этим взглядом. «Нет» – правило. «Да» – исключение. Сегодня они слились, что облегчает жизнь и освобождает массу времени. Не верь рассказам: лучшего нет. Расправь плечи. Что есть у тебя – существует. Чего у тебя нет – не существует вообще! Каково?! Ты весел, ты исключил зависть и получил её от других. На любую просьбу ты отвечаешь «да» и освобождаешь жизнь для себя и загружаешь ею оппонента. Теперь пусть он думает, что ты имел в виду. Особенно его тревожит слово «обязательно»... Туман – норма. Солнце – исключение. Отсутствие денег – норма. Присутствие – исключение. Хотя отсутствие и присутствие одинаково незаметны. Хранить деньги нельзя – трать и будь без денег. Пусть воры, плача, обрывают обои, отковыривают паркет, выворачивают ванну, отрывают загар, выбивают зубы. Когда они поймут, что и жизнь тебе не дорога, ты получишь огромное удовольствие, наблюдая отчаяние бандитов. Дальше: теснота – норма, сутолока – наслаждение. Грязь, вонь, крики – наша жизнь! Пустые слова, бестолковые звонки, приказы без исполнений и увольнение после исполнений – путь к счастью. Нет хамства и вранья, есть нормальный разговор. Тоска, подавленность, недовольство всегда с нами, как последняя фигура и первая национальность. Здоровье присуще не нам. Богатство не наша черта характера. Смерть – норма. Больница – правило. Выход из неё – исключение. Счастье не в деньгах, не в любви, не в детях. А в том, что я сказал. Тщательно целую».

Вот так! Вот какой волшебный пендель быть счастливым. Особенно мне нравится «тщательно целую» в конце. ☺

Внезапно, безо всякой причины, ты испытываешь радость. В обычной жизни мы радуемся, если на это есть какая-то причина. Мы встретили красивого человека – и радуемся, раздобыли денег, в которых нуждались, – и радуемся, купили дом с прекрасным садом – и радуемся, но все эти радости не могут длиться долго. Они преходящи, они не могут быть постоянными и непрерывными.

Если радость чем-то обусловлена, то она исчезнет, она будет кратковременной. Более того, вскоре она погрузит тебя в глубокую печаль: все радости заканчиваются печалью. Однако существует и иная радость: когда ты начинаешь вдруг радоваться безо всякой на то причины. Ты не можешь точно сказать – чему именно. Если кто-то спросит: «Чему ты так радуешься?» – ты не сможешь ответить. Я не могу объяснить, чему я иногда радуюсь. Никакой причины для этого нет. Просто радуюсь. Но эту радость невозможно уничтожить. Что бы ни случилось, она со мной. Она продолжается день за днем. Это радость *бытия*.

Радость бытия – это единственное истинное счастье, оно не может прийти к тебе через какую-либо форму, обладание, достижение, человека или событие – через то, что происходит или случается. Эта радость никогда не может прийти к тебе через что-то или кого-то. Она возникает из бесформенного измерения внутри тебя, из самого сознания, что ты *есть*, и поэтому является одним целым с тем, кто ты есть.

Итак, отпустить материальные привязки и двигаться, двигаться вперёд необходимо всегда, но где взять заряд положительных эмоций для новых свершений? Некоторые специалисты предлагают начать день с зарядки. По их мнению, после неё организм просыпается и наполняется силами. Но бывает такое, когда не хочется даже вставать с кровати, не говоря уже о физических упражнениях. В таком случае тебе поможет бодряя музыка с утра. Какая-нибудь красивая песня, которая вызывает у тебя только положительные эмоции. Или в будильнике весёлые звуки. У меня вот петух орёт на будильнике. ☺ Хотя обычно сам просыпаюсь на рассвете. А вот строчки моих стихов в лирическом отступлении:

Я хрустальным пузырьём всплыл из сна,
Подошёл к разрезу окна.
За окном тот же самый вид
И индейское лето стоит.
Лбом коснусь прохлады окна,
В шею дышат остатки сна.
Мне сейчас симметрично лет,
В коридоре не видел свет,
Синь целует мои глаза.
Мне бы небу что-то сказать,
Но слова не нужны сейчас,
И не склеить кусочки фраз.
Я сейчас идеально чист,
Я сейчас словно белый лист.

Жизнь прекрасна, мои друзья,
И мне нечего небу сказать...

...А умыться пошёл, в ванной комнате улыбайся сам себе, улыбайся до тех пор, пока улыбка не придёт изнутри. То есть трансформируй внешнюю маску во внутреннюю улыбку. Хочешь быть счастливым с утра – думай о своих. Думай о тех, для кого тебе совершать сегодня подвиг свой трудовой или нетрудовой. Молитовку прочти о своих. И за своих. Ну и поехали, начинаем свой новый и обязательно счастливый день!

А для того, чтобы больше чувствовать детских счастливых эмоций, надо научиться играть в свою жизнь. Ведь «Вся наша жи-и-и-и-ы-изнь – игра-а-а-а». Люди не перестают утверждать, что детство было раем, поэты пишут стихи о прекрасном детстве. Что же нам мешает? Мешает взрослость и груз знаний, привычек, правил социума... Отбрось в сторону знания и свою серьёзность. Все плохие вещи в мире делаются с серьёзным выражением лица. Играй свою роль отца семейства, большого босса, доктора, дворника, милиционера... А

внутри понимай, что это всего лишь игра, может, не всегда веселая, но игра...

Счастье – это не статичное состояние, а постоянный поиск баланса. Это не точка, к которой можно прийти и выдохнуть. Целью нашей жизни должна быть не погоня за материальным счастьем. Пусть ею будет просто счастье погони. Выбираешь цель и движешься к ней, так гораздо проще. Не стоять на месте – вот мой девиз.

Практика присутствия

Ум ясен, когда его оставляют в покое.
Когда воду не мутят, она прозрачна.
Девятый Гьялванг Кармана.

«Махамудра: океан определяющего смысла»

После майских праздников по традиции поехали в Восточный Крым. В мае уже тепло, но людей мало. Бегаем обычно по прибрежным горкам; хороший моцион. Потом на пляже немного валяемся. Купаться холодно ещё, но по-быстрому можно. Нырнул, вынырнул, растёр тело грубым полотенцем. Холодная вода так приятно обжигает и бодрит тело! Ещё травы собираю в горах. Уже куча растений цветёт в это время. Со мной всегда пара холщовых мешков для этих целей. В прибрежных кафешках едим всякие вкусности. Лично я люблю янтыхи с сыром и чай со сладкой парвардой. Янтыхи – это типа чебуреки, но жарятся не в масле. Парварда – разновидность сахара кусочками...

На пляже обычно читаю умные книжки. Хотя и не очень умные, бывает. Мозг отдыхает с детективами и фантастикой всякой... Вот и в этот день мы спустились на уединённый пляж после прогулки по горам. Было прохладно, мы даже не разделись. Расстелили свои боевые, выдавшие виды полотенца и валялись прямо в шортах и футболках, слушая, как шевелится большое тело моря. Был небольшой шторм, и ветер дул с моря на берег достаточно сильно. Всегда в шторм море звучит красиво-тревожно. Есть такой базовый низкочастотный шум волн всего моря плюс отдельные высокие тона набегających на берег более близких к тебе волн. Целая симфония. Я полез было за книгой, но потом передумал и решил посмотреть время на телефоне. Залез рукой в карман и вместе с телефоном случайно вытащил три бумажные купюры, которые тут же подхватил ветер и понёс по пляжу. Я вскочил, конечно же, и побежал за ними. Догнал первую купюру, прихлопнул ногой, быстро схватил её и побежал

дальше. Вторую и третью купюры унесло уже далеко. Пришлось опять бежать, но ветер дул не только вдоль, но сверху вниз, не только унося, но и прижимая бумажки к гальке. Поэтому вторую сторублёвку я также быстро догнал. И в этот момент я понял, что не надо никуда спешить. Возникло понимание, что я и так успею догнать третью купюру. Что я в целом всё успею. И не только это. А всё успею. Без бега и смешных прыжков. Я не спеша пошёл в сторону третьей сторублёвки и увидел, как ветер как бы и пытается её унести, но и прижимает к камням пляжа. Она трепыхалась на ветру и ждала меня цветным прямоугольничком. Я вдохнул-выдохнул, медленно подошёл, поднял денежку и уверенно засунул в карман. Я знал, что эта бумажка никуда уже от меня не денется. А если улетит, то и фиг с ней. В голове всплыло одно из любимых мной выражений – «торопись медленно, медитируй каждый день».

Я был здесь и сейчас, понимание, что никуда не надо спешить и дёргаться, вошло светлой волной в мой разум. Было ощущение, что я поменял рубли на какие-нибудь фунты стерлингов по невероятно выгодному курсу.

И как-то краски стали ярче, возникло ощущение полноты момента и доброты мира.

Что всё было, есть и будет только хорошо.

Даже если иногда плохо.

Главное – сохранять покой ума, не дёргаться и не суетиться. ☺

Медитация – это не погружение в блаженство, отсутствие мыслей или полная ясность, это просто пребывание в естественном состоянии своего ума здесь и сейчас. Состояние, в котором ты позволяешь себе просто и ясно присутствовать в любых возникающих мыслях, ощущениях и эмоциях. Да-да, для медитации часами сидеть в лотосе не обязательно. ☺ Если мы говорим, что медитация – это «как», а не «что», то да, конечно, любое действие можно сделать медитацией. И дело не в монотонности и не в отсутствии размышлений, а в том, как мы управляем вниманием, куда его направляем в тот момент, когда выполняем это действие. Если мы делаем что-то, фокусируясь на этом и сохраняя открытое присутствие, полностью сознавая происходящее, находясь вниманием в настоящем, то любое действие становится медитацией.

Тело служит физической опорой ума. Отношения между ними подобны отношениям между стаканом и содержащейся в нём водой. Если трясти стакан, вода расплещется, а возможно, и прольётся. Но если поставить стакан на ровную поверхность, вода в нём останется совершенно неподвижной.

Так что в классике можно сидеть в позе лотоса, а можно скрестить ноги по-турецки, можно сидеть в кресле, не скрещивая ноги и поставив ступни полностью на пол, можно лежать, идти или даже плыть. Главное – создать физическое состояние, которое будет одновременно удобным и устойчивым, и держать спинку ровно, если сидишь или идёшь.

Если сидишь, сложи руки под животом чуть ниже пупка так, чтобы тыльная часть одной кисти лежала в ладони другой. Не важно, какая кисть лежит поверх другой, хотя говорят, что у мужчин правая кисть должна быть сверху. Опять же, если сидишь, оставь небольшой просвет между руками и туловищем. В классических текстах этот третий пункт называется «держатъ руки подобно крыльям грифа», что можно легко по ошибке принять за указание растопырить лопатки, но это ошибка. Просто слегка отведи руки от тела.

Одна классическая техника: наблюдение за дыханием в течение 10–20 минут. Надо направить всё внимание в ощущения от дыхания, наблюдать спокойно и максимально подробно, какие ощущения возникают на вдохе, какие на выдохе. Если внимание отвлекается – замечай это и возвращай его обратно к дыханию. Если начинаешь о чём-то размышлять и увлекаешься этим – замечай это и возвращайся обратно к дыханию.

Другая техника: сознать из мгновения в мгновение всё то, что ты видишь, слышишь и ощущаешь. Как меняются эти ощущения. Как возникают новые звуки, как уходят мысли. Как текут любые переживания. Эту практику также можно выполнять в течение 10–20 минут. Замечай, что мысли – это тоже то, что мы можем слышать. Что ментальные образы – это то, что мы можем видеть. Что эмоции – это то, что мы можем чувствовать.

Медитация на физических ощущениях

Самый простой способ начать практику с объектом состоит в том, чтобы мягко перевести своё внимание на простые физические ощущения. Просто сосредоточивай своё внимание на определённой области – например, на своём лбу.

Для начала выпрями позвоночник и расслабь тело. Если ты находишься в таком месте, где принять классическую позу не представляется возможным, просто выпрями позвоночник и позволь остальному телу удобно расслабиться. Не важно, открыты или закрыты глаза во время практики. В действительности некоторые люди считают, что им легче держать глаза закрытыми.

Позволь своему уму несколько мгновений пребывать просто таким, каков он есть...

Теперь плавно перенеси своё внимание на лоб...

Возможно, ты почувствуешь в этом месте лёгкое покалывание или ощущение тепла. У тебя даже может появиться ощущение зуда или давления. Что бы ты ни чувствовал, просто позволь себе осознавать это в течение одной или двух минут...

Просто замечай это...

Просто направляй своё внимание на это ощущение...

Потом оставь свою внимательность и дай уму побыть таким, как он есть. Если твои глаза были закрыты, то теперь их можно открыть.

Какие ощущения?

После того как ты посвятишь немного времени наблюдению за ощущениями в определённой части тела, ты можешь расширить эту технику, мягко проводя внимание по всему телу. Этот расширенный подход к телесным ощущениям можно назвать «практикой сканирования».

Медитация на болезненных ощущениях

Ощущения холода, жары, голода, переедания, головокружения, мигрени, зубной боли, заложенности носа, больного горла, боли в коленках или пояснице очень непосредственно – хотя и не всегда

приятно — предстают осознанию. Поскольку боль и дискомфорт относятся к такого рода непосредственным ощущениям, они очень подходят в качестве объектов для медитативного сосредоточения. Большинство из нас считают боль угрозой физическому благополучию. С одной стороны, когда мы беспокоимся или заикливаемся на этой угрозе, боль почти всегда усиливается. С другой стороны, если мы считаем боль или неудобство объектом медитации, то можем использовать эти ощущения для усиления ясности, просто наблюдая за тем, как ум имеет дело с разными решениями.

Например, если чувствуешь боль в ногах или пояснице, занимаясь медитацией или просто сидя в машине или самолёте, то вместо того, чтобы потягиваться, вставать или ходить, попробуй наблюдать за ментальным переживанием боли. В конечном счёте именно ментальное сознание распознаёт и регистрирует ощущение. Когда переносишь своё внимание на ум, регистрирующий боль, а не сосредоточиваешься на больном месте, боль не обязательно исчезает, но становится активным помощником в переживании реальности здесь и сейчас, а не стимулом избегать её. Тот же принцип верен и для приятных переживаний: вместо того чтобы пытаться их сохранять, я просто наблюдаю их как проявления опыта. По существу, уже первые годы практики могут научить использовать ощущения для того, чтобы исследовать и ценить безграничные способности ума, вместо того чтобы позволять им навязывать себе чувство скованности физическими ограничениями.

Конечно, если чувствуешь хроническую или острую боль, нужно обратиться к врачу, поскольку эти симптомы могут указывать на серьёзную проблему со здоровьем. Однако некоторые люди говорили, что, когда врач исключал возможность серьёзной болезни, та боль, которую они испытывали, действительно исчезала. Складывается впечатление, будто страх боли усиливает болезненное ощущение и «закрепляет» его. Но если врач обнаружил серьёзную проблему со здоровьем, делай всё возможное, чтобы следовать предписанному им лечению. Хотя медитация может помочь тебе справиться с болью и дискомфортом при серьёзном заболевании, она не заменит лечения.

Практика наблюдения за телесными ощущениями — как «грубыми», так и «тонкими» — настолько проста, что можно использовать её во

время сеансов формальной медитации или в любое время дня, когда выдастся несколько свободных минут между встречами, скучными заседаниями или другими делами.

Медитация на форме

Использование зрительного сознания в качестве средства успокоения ума технически называется «медитацией на форме». Но пусть тебя не пугает это название. На самом деле медитация на форме очень проста. Фактически мы бессознательно практикуем её каждый день, когда смотрим на экран компьютера или на светофор. Когда же мы поднимаем этот бессознательный процесс до уровня активного осознания, преднамеренно направляя своё внимание на определённый объект, ум становится очень спокойным, открытым и расслабленным.

Начни с очень маленького объекта, расположенного достаточно близко, чтобы видеть его без напряжения. Это может быть цветное пятно на полу, пламя свечи, фотография и даже затылок человека, сидящего впереди тебя в общественном транспорте. Также хорошо смотреть на объект, имеющий духовную значимость, который часто называют чистой формой. Если ты буддист, то таким объектом может быть изображение или статуя Будды; будучи христианином, ты можешь сосредоточиваться на кресте или на лице любого святого. Если ты принадлежишь к какой-то другой религиозной традиции, выбери объект, который имеет для тебя сакральное значение. Какой бы объект ты ни выбрал, то наверняка заметишь, что у него есть две характеристики: форма и цвет. Сосредоточивайся на том аспекте, который будет для тебя предпочтительнее. Смысл в том, чтобы просто направлять своё внимание на его цвет или очертания, используя способности ума только для того, чтобы просто осознавать объект. И не более того. В тот момент, когда ты переводишь внимание на объект, у тебя появляется осознанность. Не обязательно стараться видеть его так ясно, чтобы распознавать все мелкие детали. Не нужно слишком сосредоточивать внимание — его должно хватать лишь для поддержания чистого осознания объекта. Дрейфование ума от объекта совершенно нормально. И когда ты замечаешь, что ум уплыл от объекта сосредоточения, просто снова возвращай своё внимание на объект.

Не нужно напряжённо пялиться на объект – если хочешь моргнуть, просто моргни. После нескольких секунд созерцания объекта дай уму вновь расслабиться. Снова верни фокус внимания на объект на несколько минут, а потом опять дай уму расслабиться. Чередую сосредоточение на объекте и раскрепощение ума в простом осознании, ты начинаешь понимать, что это реконструкция, создаваемая в уме. Другими словами, нет никакой разницы между тем, что видится, и умом, который это видит. Все едино...

Также можно практиковать медитацию на вкусе, запахе, звуке, поглаживании кошки, сексе, своей работе и любых проявлениях жизни. Это позволит твоему уму быть чистым, как небо, когда ты взлетаешь на самолёте и минуешь облачный слой. Над облаками небо всегда голубое и чистое. ☺

Пребывай в открытом настоящем, позволяя происходить всему, что происходит. Это и есть медитация.

Быть человеком любви

Всему ища вину вовне, я злился так, что
лез из кожи.

А что вина всегда во мне, я догадался
много позже.

И.М. Губерман



Аюрведа предназначена прежде всего для тех, кто, гармонизируя себя, стремится стать гармонизатором всей Вселенной. Высокомерная, самонадеянная страсть к потаканию своим желаниям, конфликтность и агрессия отравили наш мир. Если мы хотим и дальше жить на этой планете, мы должны возместить ущерб, нанесённый себе и всей планете Земля. Если мы хотим, чтобы природа вернула нам здоровье, мы должны успокоить её гнев. Жить духовно, экологично по отношению к своему окружению, к своему кусочку Земли, жить по

законам Природы. На самом деле наша жизнь пронизана духовными законами, которые регулируют любые взаимоотношения. Следуя им в любой ситуации, можно избежать конфликта и восстановить ресурсы своего микро- и макромира. Для этого надо научиться следующему.

Быть простым и естественным. Простой и естественный человек обладает чистым сердцем и мудростью. Его все любят. Какие уж тут конфликты?

Быть терпеливым и мягким. Это сила, а не слабость. Это не малодушие, а любовь и понимание.

Быть честным и открытым. Нечестность ведёт к потере доверия. Быть честным означает быть мужественным, не казаться хорошим, а быть таким. Быть открытым – значит оставаться лёгким. Попытка скрыть что-то всегда впоследствии вызывает проблемы.

Обращать внимание на хорошее. В каждом человеке, даже в так называемом враге на данный период времени, есть что-то хорошее. Фокусируйся на этом хорошем, а не на отрицательных чертах оппонента.

Не судить и не осуждать. «Не суди и не судим будешь» – золотые слова. Ничего плохого с тобой не сделается. И не беспокойся о том, как тебя характеризуют другие. Давая тебе определение, «ставя диагноз», они ограничивают сами себя.

Быть человеком любви. Друзья, всё плохое, что происходит с нами, происходит от недостатка любви. Войны, насилие всякое, подлость, жадность и тому подобное происходят от того, что человек либо недополучает любовь, либо не отдаёт её во внешний мир. Этот блок и есть причина всей мирской гадости. Если в эмоциональном плане человек сух, как последний сухарь, то ему я скажу, что жить в любви не только приятно, но и выгодно. Человек любви (сокращённо ЧЕЛ) обычно весел и счастлив, он доволен тем, что он делает, и может избегать конфликтов просто и красиво.

Девять причин, объясняющих важность жизни в любви.

1. У ЧЕЛа больше друзей. ЧЕЛ радостен по жизни. Всем приятно общаться с ЧЕЛом. Он весел и коммуникабелен, он несёт свет и позитивные изменения в чужие судьбы. Разделённая радость – наслаждение вдвойне, поэтому часто в круг ЧЕЛа вовлекаются и

окружающие, что ведёт к росту взаимной симпатии в кругу людей, способных быть радостными.

2. Весёлого, позитивно настроенного ЧЕЛа не быют в школе.

3. ЧЕЛа отмечает начальство на работе, он оптимистичен, более работоспособен, чем мрачные, сухие, депрессивные типы. Получая удовольствие от успешной и продуктивной работы, такой ЧЕЛ берётся за выполнение всё более сложных задач и, выполняя их, получает новые поводы для радости бытия.

4. ЧЕЛ больше зарабатывает по вышеуказанной причине.

5. Улыбающегося ЧЕЛа лучше обслуживают в магазинах и учреждениях, в этом даже есть что-то мистическое, но это правда.

6. ЧЕЛ дольше живёт. Переориентация внимания человека с болезненных событий и явлений на события и явления, доставляющие радость, ведёт к улучшению здоровья. Люди, чьё внимание сосредоточено на позитивном, меньше реагируют на болезненные стимулы и, соответственно, оказываются в большей степени защищёнными от их воздействия.

7. ЧЕЛ чаще и качественнее занимается сексом.

8. ЧЕЛ чаще добивается поставленных целей. Люди, которые любят себя, верят в себя, пусть даже иногда переоценивают вероятность успеха, тем не менее добиваются цели. ЧЕЛам такая переоценка шансов на успех даёт невероятную сверхэнергию для достижения цели.

9. У ЧЕЛа понимание слова «любовь» в конечном счёте совпадает с приходом гармонии в его жизнь. Желая счастья и излучая любовь, люди стремятся прожить жизнь приятно и без скорбей. Другие ведут себя несправедливо и страдают от этого, потому что не дают себе труда поразмыслить о последствиях своих поступков, действуют, руководствуясь предрассудками, привычкой, ленью. Невежество – вот главный враг счастья. А значит, для того, чтобы жить приятно, нужно знать, что есть благо, а что зло, уметь анализировать желание сиюминутного удовольствия и его последствия, выбирать наилучшее и т. п., – словом, быть мыслящим человеком.

«Возлюби ближнего своего, как себя самого». Да, наших близких, малых и больших тиранов, красивых и некрасивых, умных и не очень

любить надо даже больше, чем мы любим самих себя. Как это ни дико звучит. Когда мы осознаем, что они дарованы нам Богом (Жизнью) *как урок*, как способ изменения себя в лучшую, светлую сторону, мы ещё больше будем ценить их и уважать их интересы и притязания.

Как бесконечна Вселенная, так бесконечна и неисчерпаема любовь. Это и пульсирующая точка (метафизическое начало, Бог), и бесконечная Вселенная, которую образует пульсирующая точка. *Бог есть любовь, есть сила, пронизывающая всё живое.* Это вечный источник любви. И чем больше ты отдаёшь любви, тем больше ты получаешь её сверху. Поток становится всё мощнее и мощнее, мощнее с каждой передачей любви своему окружению. И ты плывёшь в этом тёплом и ласковом потоке нежности, понимания и милосердия... Когда-нибудь я напишу целую книгу о любви. Это неисчерпаемая тема. ☺

Нет более чудовищной манипуляции человеческим сознанием, чем убедить его в том, что нужно чувствовать вину за любовь. Единственное слово, которым достойно определить Бога, есть слово «Любовь». То, что богословские трактаты называют словом «Бог», вполне логично было бы заменить словом «Любовь», и мы, таким образом, получим Писание Любви. Представь, что произойдёт, если люди уверуют в это! Тогда Бог не сможет быть злым, не сможет быть карателем неверных, разрушится целое мировоззрение, построенное на чувстве вины за себя, своё несовершенство, своё отличие от других. Любовь – это узнавание единства в двойственном мире, это рождение Бога, его приход в мир форм. Любовь делает этот мир менее плотным, более прозрачным для божественного света.

Пётр Мамонов: «Подлинный смысл жизни – любить. Зачем мы живём? Долгие годы я никак не отвечал на этот вопрос – бегал мимо. Был под кайфом, пил, дрался, твердил: „Я главный“. А подлинный смысл жизни – любить».

Поток любви льётся в тебя, он состоит из множества маленьких струй радостных и тёплых воспоминаний.

Любовь – это когда тебе 9 лет, ты в школу опаздываешь, мама впопыхах гладит тебе белую рубашку, ты её надеваешь, а она ещё тёплая. Ты накидываешь форменный пиджачок, ранец, выскакиваешь на улицу, бежишь в школу, а рубашка ещё какое-то время сохраняет тепло. Тепло материнской любви.

Любовь – это когда с работы пришёл, голодный, нервный, уставший, тебя встречает жена, ты её целуешь в ложбинку над ключицей, а ложбинка пахнет так сладко, что ты забываешь все проблемы. Все-все.

Любовь – это когда бабушка Настя сделает торт «Птичье молоко» и ты его лопаешь и понимаешь, что это самое вкусное, что ты ел в своей жизни.

Любовь – это когда утром проснулся, глянул за окно, а там дождик льёт-лёт, холодно, промозгло, туманно. А ты смотришь в эту серенькую печальку и вдруг понимаешь, что на самом деле всё хорошо, что ты любишь этот климат, этот вид за окном, эти серые голые деревья и печальных ворон. Что это твоё, родное. И что завтра всё равно будет солнце. Потому что ты живёшь в Крыму. ☺

Любовь – это когда едешь в машине, слушаешь радио, передают попсу, читают суровый рэп вперемежку с рекламой и вдруг (!) включают ту старую, давно забытую песню, под которую ты танцевал «медляк» на школьной дискотеке с самой чудесной в мире девочкой из параллельного класса.

Любовь – это когда тебе интересно и радостно жить. Когда тебе спокойно и не страшно. Любви слишком много в этом мире. Только не надо сопротивляться потоку любви. Попытка сопротивления подобна попытке заткнуть дыру пальцем в прорвавшейся плотине. Сметёт и фамилию не спросит. ☺

Всё плохое, что происходит с нами, происходит от недостатка любви. Войны, насилие всякое, подлость, жадность и тому подобное происходят оттого, что человек либо недополучает любовь, либо не отдаёт её во внешний мир.

• *Как огонь покрыт дымом, зеркало – пылью, а зародыши – чревом, так и живые существа, каждое в разной степени, покрыты возделением.*

• *Гуна благости, будучи чище остальных, просветляет и освобождает от последствий всех грехов. Находящийся под влиянием этой гуны обретает счастье и знание.*

• *Живи не ради плодов своих деяний, но и не привязывайся к надеянию...*

- *...Равно приемля радость и страдание, обретение и нужду, победу и поражение, снарядись тогда на битву и так не навлечёшь на себя греха.*

Так, словами из Бхагавад-гиты оканчивается этот эпизод.

Лечение кожных болезней

Нет на свете прекрасней одежды, чем
бронза мускулов и свежесть кожи.

Владимир Маяковский

Те, кто отдыхал за рубежом в отелях, знает, что если в ванной комнате бросить полотенце на пол, то при уборке его меняют на свежее, чистое. Так же любому человеку, страдающему хроническим дерматозом, хочется сбросить старую кожу на кафель ванной комнаты и надеть новую, чистую. Но, как говорит Аюрведа: «Кожа — это кишечник, вывернутый наружу». А поменять кишечник, находящийся внутри человеческого организма, на новый — ох, непростая штука...

Кожные заболевания, или **кушта** на санскрите, существовали всегда. Сегодня их насчитывается огромное количество. Ачарья Чарака пишет, что подход к лечению кожных болезней без интерпретации их в свете дош является непрофессиональным. Так что всё разнообразие кожных заболеваний — псориаз, экзема, дерматиты и т. д. — в Аюрведе классифицируется согласно трём дошам. Чаще всего кожные болезни — это Питта-проявления, так как любое воспаление — это Питта-процесс, но бывают задействованы и Вата- (сухость, шелушение, которые так хорошо лечатся промасливанием), и Капхадоши: застойные явления, опухоли. Хотя вовлечение Капхи в кожные болезни встречается гораздо реже, Капхи обычно имеют в меру промасленную, чистую и красивую кожу с хорошим тургором.

В число факторов, вызывающих предрасположенность к кожным заболеваниям, входят неправильное питание, злоупотребление кислым, солёным или острым вкусом, слишком тяжёлой, сладкой или маслянистой пищей и алкоголем, а также неблагоприятные погодные условия, нечистоплотность и увлечение химической косметикой. Питта как бы пытается сжечь токсины в организме. Различные кислоты организма и «накопление желчи» в тканях и органах ведут к инфекциям. Проблемы с кожей — это показатель интоксикации

организма, в частности – неполного вывода желчи через нормальные пути выделения.

О проблемах кожи в гороскопе говорят Близнецы в 6-м доме, сожжённый Меркурий, Сатурн в Близнецах, сожжённая Венера, Марс в падении. Болезни кожи дают ушедшие в раздрай Солнце и Марс.

Китайский подход к кожным болезням также интересен. Жизненная энергия **ци**, или прана, в ТКМ (традиционной китайской медицине), по циклу **У-Син** перемещается между внутренними органами. Определение органов в ТКМ отличается от западного представления. Органы понимаются как функциональная система, то есть сам орган плюс все функции, связанные с данным органом. Между пятью основными парами органов происходит перераспределение жизненной энергии ци.

Так вот, ТКМ считает, что кожа – это лёгкие на периферии, поэтому по циклу У-Син также есть связь кожи с толстым кишечником, так как в цикле У-Син лёгкие и толстый кишечник тесно связаны. И я в своей практике увидел множественные подтверждения этой древней концепции. Я заметил, что у заядлых курильщиков и людей с проблемными лёгкими в начале лечения часто происходит выброс на кожу по типу аллергического дерматита. Доктор видит проблемы и назначает препараты (травы) для их устранения. А тут *бац!* И пациента обсыпает аллергия... Пациент теряет веру к доктору и в целом к натуральному лечению травами. Поэтому всех коллег я прошу не забывать сначала произвести очищение организма у курильщиков или астматиков, а потом уже давать иммуномодуляторы, витамины и прочие восполняющие и лечебные травы (препараты).

ТКМ делит проблемы кожи на:

- Болезни жара: фурункулёз, острые аллергии, острые пузырьные дерматозы, красная сыпь, сильный жгучий зуд;
- Болезни ветра: себорея, пятна старения, нейродермит, псориаз (ветер-жар), сухость кожи, шелушение, зуд «летучий»;
- Болезни влажности – мокнущая экзема, трофические язвы, липомы, мокрая сыпь, новообразования кожи.

Исходя из этого и вытекает стратегия лечения. При болезнях жара назначаются холодные травы типа коптиса, софоры, алоэ, ограничивается острый, кислый и солёный вкусы. Болезни ветра

лечатся промасливанием, успокаивающими травами. При болезнях влажности необходимо убрать всё слизееобразующее, холодное энергетически питьё, еду, рекомендуется сухой тёплый климат, прогревание полынной сигарой.

В ТКМ считается, что местное лечение кожи – глупое занятие. Главный фактор, повреждающий кожу, – это ветер (дисбаланс Вата-доши) плюс тоска и печаль. Страх через почки делает кожу старой, агрессия – прыщавой, тягостные раздумья – отёчной.

Кожные болезни, стратегия

Знаете, как убить тень? Направьте на неё луч света.

К/ф «Форсаж-7»

Хронические кожные болезни являются вызовом для врача Аюрведы. И Аюрведа часто справляется с этим вызовом гораздо успешнее, чем современная медицина. Конечно, нет таких быстрых результатов, как при назначении стероидных гормонов, цитостатиков и других сильнодействующих, но токсичных препаратов, так как многие кожные заболевания затрагивают глубокие ткани и внутренние органы. Вернее, даже так: кожа – это зеркало внутренних проблем организма, и эти проблемы не решаются «замазыванием» кожных проявлений. Но при грамотном аюрведическом подходе, особенно при применении методов очищения (шодханы), которое гонит аму прочь из организма и нормализует обменные процессы, человек, десятилетиями страдающий от псориаза или экземы, забывает о своей болезни на долгие годы.

В главе про избавление от амы мы уже говорили об очистительных процедурах, но напоминаю ещё раз, что очищение организма в классическом варианте имеет следующие методы:

1. Снехана или снехапана – промасливание.
2. Сведана – потение.
3. Шодхана – очищение.
4. Расаяна – восстановление, омолаживающая терапия.

Эти четыре метода могут варьироваться и по видам, и по времени в зависимости от вида кожного заболевания и степени внутренних изменений организма.

И существует также шесть принципиальных шагов в процессе исцеления:

1. Дипана.
2. Пачана.
3. Ануломана.
4. Шрота-шодхана.
5. Рога-випарита.
6. Расаяна.

Дипана – это разжигание огня пищеварения для «сжигания амы», мы уже говорили об этом. Для дипаны из общедоступных специй чаще всего используется смесь «Трикату» или имбирная вода (слабый имбирный чай).

Параллельно с дипаной проводится пачана – удаление непереваренных веществ (гидрофобных токсинов), или амы. Ачарья Вагбахата в процессе пачаны советует применять «Шаддхарана чурну». Я советую принимать его в таблетированной форме, так как в виде чурны (порошка) имеет более чем специфический запах. «Аштанга Сангхара» для пачаны лимфы (раса-дхату) использует калинджи, катуку; для пачаны крови (раса) – мусту (снять), катуку; для пачаны мышечной ткани (мамса) – ним, трифалу, снять, васака (адатода); для пачаны жировой ткани (меда) – имбирь, сандал, и, наконец, для пачаны костной ткани – снять, кшудра (мёд, собранный пчёлами среднего размера). В Индии выпускаются солоновато-острые леденцы под названием «Пачанам».

Параллельно с пачаной проводится дипана – разжигание огня пищеварения для «сжигания амы». Напоминаю, что для пачаны из общедоступных специй чаще всего используются смесь «Трикату», кардамон, имбирь и прочие специи.

Ануломана-травы способствуют выведению накопившихся отходов. Для этой цели используются травы с мягким слабительным эффектом или в небольшой дозировке: триврит, харитаки, катука. Они стимулируют выведение, не повышая огонь пищеварения. Это

«Авипати чурна» или вати (таблетки), «Трифала» и «Чистол». Очень мягко работает препарат «Амритотхарам кашайам», предназначенный для баланса Вата- и Питта-дош. Оказывает омолаживающее воздействие, улучшает функцию печени, нормализует аппетит, улучшает пищеварение в целом, избавляет от запоров, купирует воспалительные процессы. Препарат «Патолакатурухиньяди кашайам» с патолой, катукой, сандалом, мадхушрава и гудучи также является прекрасным препаратом выбора для ануломана.

Шрота-шодхана – это очищение каналов тела. Сюда входят панчакарма, снехапана, сведана, виречана и вамана. Это мы уже подробно рассмотрели в первом разделе книги.

Рога-випарита включает в себя множество целебных трав и процедур для непосредственного избавления от болезни. Кожа тесно связана с плазмой и кровью и, следовательно, с лёгкими, почками и печенью. Поэтому важной составной частью лечения кожных заболеваний является использование отхаркивающих, мочегонных и потогонных средств, способствующих очищению организма, а также улучшающих обмен веществ средств и горьких тоников, что позволяет очистить печень. Для очищения печени хороши многие травы, в том числе и широко распространённые – одуванчик, лопух, клевер, подорожник, тысячелистник и кукурузные рыльца. Из аюрведических трав используются куркума, барбарис, сандал и гутгул, а из средств китайской медицины – жимолость, форсиция, вайда и володушка.

И грамотно провести выход в конце терапии как кожных, так и других болезней – дать расаяна-травы и препараты для профилактики рецидивов, восстановления и омоложения организма. В дерматологической практике для этого используются гудучи, амла, бакучи, катеху и другие растения.

Уникальными аюрведическими процедурами для лечения кожных болезней (рога-випарита) являются **такрадхара** и **кашайядхара**.

Такра, или «баттермилк», – это сыворотка молока, а более точно – сыворотка после изготовления масла. Кашайя – это отвар трав на воде. Дхара – это длительное поливание.

На практике лечебная такра готовится путём долгого отваривания лечебных трав в молоке, с последующим его «скисанием» в течение ночи. И потом эта такра комнатной температуры долго-долго льётся на тело двумя терапевтами. Это так называют массажистов и средний

медперсонал, который делает процедуры. Такра стекает в дырочку в дрони (массажном столе), набирается обратно специальным чайником и потом опять льётся на тело. Процедура очень эффективна для лечения псориаза, экземы и других кожных болезней. Она охлаждает Питту снаружи тела, то есть показана при всех Питта-болезнях кожи, также работает при болезнях Капха- и Вата-генеза. Такрадхара назначается также при синдроме хронической усталости, для повышения иммунитета, при головных болях, гипертонии, депрессии, успокаивает при стрессах, хороша при перхоти и выпадении волос, в последнем случае такра льётся на голову. Противопоказания: острая лихорадка, острые синуситы, инфекции верхних дыхательных путей, так как процедура охлаждает организм. После процедуры следует отдыхать два часа, потом можно помыть тело и голову.

Для процедуры такрадхары чаще всего используются отвары мусты (сныти), солодки, сандала, амлы. Для кашайядхары берут травы в зависимости от заболевания.

И несколько слов про терапию острых кожных болезней. При острых состояниях, таких как очень часто встречающийся аллергический дерматит, я советую поголодать пару дней, сделать сразу очистительную клизму и дать большую дозу сорбента на ночь. Это могут быть банальные аптечные активированный уголь (целая упаковка 10 таблеток) или «Полисорб».

Далее я перечислю аюрведические охлаждающие растения и столь немногочисленные охлаждающие специи.

Сок алоэ способствует очищению организма от шлаков. Хорошее действие оказывает алоэ при инфекционных поражениях. Причём его можно как прикладывать к гнойникам наружно, так и принимать внутрь. Хорошо смешивать его с малой толикой куркумы для лучшей детоксикации печени.

Кориандр, или кинза, является чуть ли не самым лучшим средством для внутренней очистки крови при аллергиях, лихорадке, раздражениях кожи. Хорошо очищает печень. Достаточно принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день или делать чай. Также отлично действует наружно при раздражениях кожи, дерматитах, герпесе. С кориандром очень хорошо смешать две другие мои любимые прохладные специи – фенхель и кумин – и пить как чай.

Прекрасно охлаждает чай из листьев мяты, малины, ромашки, пустырника, корней одуванчика. Наружно, если нет мокнутия, – кокосовое масло. Если очаги мокнут, надо поделать холодные примочки с ромашкой, или дурнишником, или просто настоем чая, пока не уйдёт мокнутие. Только потом можно применять масла и мази.

Сандаловое масло – смазывать межбровье. Сильно понижает Питту.

Из китайских растений среди выводящих сырость и жар главенствуют «три желтых». Они горькие и холодные, выводят огонь и яд. Это: шлемник, коптис китайский и бархат амурский. Выводят жар (снимают воспаление) соответственно из верхнего, среднего и нижнего обогревателя.

Одним из лучших очистительных средств Аюрведы считается «Трифала» («Чистол»).

Ещё есть замечательное растение ним, обладающее бактерицидными свойствами (продаётся в таблетках в виде масла и мази для наружного применения), входит в состав прекрасного масла «Ним гард». Если при кожном дерматозе или при отсутствии высыпаний ярко выражен зуд, который не подавляют суперпупермодные антигистаминные средства, то хорошо снимает зуд именно очиститель крови ним (препарат «Ним»). Это говорит о том, что зуд не аллергического генеза, а, скорее всего, обусловлен обменным процессом или эндокринным заболеванием, включая аутоиммунные их причины. В этом случае надо проверить почки, сахар крови, трансаминазы печени (АЛТ, АСТ), щитовидную железу. Зуд без ярко выраженной сыпи может вызывать масса кожных заболеваний, главное – отличать его от обычной чесотки, когда зуд гораздо сильнее ночью, проявляется двойными точками на коже межпальцевых складок или живота и легко убирается обычным лечением чесотки за два дня по Демьяновичу или бензил-бензоатом. При хронических дерматозах, которые длились до прихода к врачу годами, а то и десятилетиями, «Ним» в капсулах принимается целый год по 2 капсулы 3 раза в день через 40–60 минут после еды. Надо понимать, что болезнь будет отступать медленно, но уверенно, и не терять надежду. Потом можно перейти к приёму только на убывающую Луну. Ярким Ватам и субтильным личностям дозировку «Нима» можно снизить до 2–3 капсул в день.

При воспалительных заболеваниях кожи, высыпаниях и ожогах хорошим наружным средством является гхи. Для этой цели его лучше готовить следующим образом: гхи помещают в медный сосуд, добавляют воды в соотношении 2:1 и выдерживают в течение месяца, время от времени перемешивая медной ложкой. Со временем гхи белеет, приобретает приятный запах и лучше впитывается кожей.

Специальным средством для питания кожи является шафран, который принимают в виде молочного отвара (1 г на чашку), а также зола (бхасма) и порошок из жемчуга внутрь. Или «Кальци-20», «Каликум» и прочие содержащие природный кальций продукты.

Иногда в процессе выведения из организма токсинов и жара может наблюдаться обострение течения кожных заболеваний, но спустя какое-то время наступает улучшение. В таких случаях, если, конечно, диагноз не вызывает сомнений, лечение не следует преждевременно прерывать.

И теперь о дифференцированном подходе к лечению кожных заболеваний.

Кожные заболевания Питта-типа проявляются покраснением, опуханием, лихорадочным состоянием, инфицированием и раздражительностью, которые усугубляются под воздействием жары и солнечных лучей. Наружное применение масел, как правило, ухудшает состояние (исключение составляют кокосовое масло и гхи). Больным с Питта-конституцией и при заболеваниях Питта-типа необходима диета, уменьшающая Питту. Исключаются продукты, которые могут вызвать аллергические реакции: паслёновые (особенно помидоры), персики, клубника, кисломолочные продукты. Полезны фенхель и кинза. Следует избегать пребывания на жаре и на солнце. Наружно применяют кокосовое масло, а внутрь – препараты с алоэ. При высыпаниях на голове и шее полезны масла «Брами» и «Брингарадж», а также отвары этих трав. В большинстве своём эффективны травы, улучшающие обмен веществ, например лопух или одуванчик. Полезны горькие послабляющие – ревень или алоэ. Из препаратов используется состав «Сита», который принимают с соком алоэ или с чаем из одуванчика, капсулы «Ним», «Пюрин» или сироп «Суракта». Последние препараты показаны не только при воспалительных процессах, но и при экземе, для санации гнойных очагов, которые

также могут спровоцировать её, особенно микробную или варикозную разновидности.

При кожных заболеваниях Вата-типа кожа становится зудящей, сухой или шелушащейся, отмечаются вздутие живота и запоры. Состояние ухудшается под воздействием ветра и сухости, а нанесение тяжёлых масел приносит облегчение. При Вата-конституции и заболеваниях Вата-типа используется диета, снижающая Вату. На кожу наносят оказывающие успокаивающее действие масла, например кунжутное, используют послабляющие средства и масляные клизмы. Регулярно принимают «Чистол». Показано масляное очищение в виде приёма гхи или растительных масел внутрь. Хороши ашваганда, джатаманси и валериана для успокоения, сладкие сиропы «Сафи» и «Суракта» для очищения крови.

Кожные заболевания Капха-типа сопровождаются появлением мокнущих язв, наблюдаются закупорки, отёки и зуд, усугубляемые холодом и влажностью, а также применением масел. При Капха-конституции диета направлена на снижение Капхи; следует избегать употребления тяжёлой, жирной и маслянистой пищи, а в особенности сыра и йогурта. Масла не используются ни внутрь, ни наружно. Помогают диуретики, в частности подорожник, корень лопуха и зимолобка. Из препаратов используются «Гокшура» и «Трифала», а также гуггул.

При лечении кожных болезней необходим некий срединный путь. Мы помним, что кожа очень тесно связана с состоянием кишечника и поэтому питание так важно при таких хронических и трудноизлечиваемых болезнях, как псориаз, экзема и нейродермит. Сидеть на диете всю жизнь невозможно. Рано или поздно человек может сорваться и начать есть без меры запрещённые этой диетой продукты. Обычно так и происходит. Поэтому надо искать золотую середину и иногда есть вкусные вредности, но в малом объёме и осознанно, получая удовольствие от каждого кусочка съеденной пищи. И только в те сезоны, когда огонь пищеварения высок и организм может себе это позволить. При экземе на стадии мокнутия кожи важную роль играет дисбаланс Капха-доши, поэтому надо поменьше есть холодных (сладких) и слизеобразующих продуктов, при псориазе ведущую роль имеет дисбаланс Питта-Вата, хотя, впрочем, Вата-дисбаланс (зуд, сухость) присущ почти всем кожным болезням.

Поэтому при псориазе так важно есть немного окисляющих и горячих энергетически продуктов, таких как мясо, особенно баранина, острые специи, не пить алкоголь. А если совсем по-простому, еда при хронических кожных болезнях должна быть не слишком острой, не слишком солёной, кислой. Она должна быть вся «не слишком»: срединный путь без крайностей в рационе здесь очень важен.

Реальные успехи в лечении кожных болезней объясняются очень грамотными и действенными процедурами очищения в Аюрведе. Как известно, кожа – это зеркало организма, и при очищении внутренних органов и тканей с кожи уходят проявления хронических дерматозов, которые годами и даже десятилетиями не могла убрать современная медицина.

Главные фитобойцы

Радуйся растениям, что в изобилии приносят цветы и плоды и торжествуют над недугом под стать победоносным коням, кои выносят человека из болезни невредимым.

Ригведа



В Древней Индии существовала высокоразвитая медицина, имелась классификация болезней, в которую были включены кожные и венерические болезни. В древнеиндийских медицинских книгах насчитывают описания 20 видов гонорееподобных заболеваний, 6 – абсцессов, 9 – карбункулов, 74 – болезни слизистых оболочек, 18 – лепры. Описывались сикоз, рожа, фавус, экзема, крапивница, пурпура, оспа, элифантiaz, выпадение и поседение волос и др. Для лечения применялось большое количество наружных и внутренних средств (только растительных препаратов насчитывалось более 700). Для лечения кожного зуда Сушрута (примерно IV век до н. э.) предлагал 14

средств, а для лечения крапивницы – 43. Причины болезней объяснялись исходя из учения о дисбалансе трёх дош организма под влиянием пяти стихий и изменениями семи тканей тела.

Мы рассмотрим с тобой главные свойства 26 растений, наиболее часто применяющихся при лечении кожи. Это будут как индийские растения, так и растения наших широт. Более подробно о свойствах 77 растений и прабхаве (индивидуальном таланте растения) растительного войска читай в первой книге цикла «Философия и травы». Помимо прабхавы (ПБ в тексте) я даю тебе образ растения для лучшего его запоминания, который прописан сразу после названия растения.

Алоэ – Красавица Кумари, направляющая воинов в бой

Кумари – это красивая девушка, дающая энергию молодости и направляющая воинов в бой. Алоэ обладает вяжущим и болеутоляющим действием, влияет на обмен веществ. Самостоятельно успешно используется для лечения иммунодефицитных состояний, кожных заболеваний, туберкулёза, повышения аппетита, улучшения пищеварения, регулирования месячных. Относится к горьким тоникам, которые не питают ткани, но очищают их и выводят токсины. Алоэ уменьшает лихорадку и жар, особенно при воспалении внутренних органов. Свежий сок алоэ уравнивает все три доши, но в первую очередь он показан для повышенной Питты. Это его действие связано с тем, что алоэ усиливает агни (пищеварительный огонь) и способствует очищению организма от шлаков. Алоэ – прекрасное слабительное средство.

Свежий сок алоэ обладает более слабым послабляющим действием. Слабительный результат довольно ощутим при приёме всего двух капсул «Чистола» на ночь (смесь сухих экстрактов «Трифалы» и небольшого количества экстракта алоэ). Алоэ прекрасно тонизирует печень, в том числе это касается лечения острого и хронического гепатита, желчнокаменной болезни и холецистита. Дозировка сока – 1 столовая ложка 2–3 раза в день до еды. При аллергии, гепатите и болезнях желчного пузыря в сок алоэ рекомендуется добавлять куркуму и кориандр.

ПБ (прабхава) – понижая огненную Питту, является для неё лучшим тоником.

Амалаки – Сиделка

Амалаки содержит различные формы аскорбиновой кислоты, соединённые с таниновым комплексом и галлиевой кислотой, благодаря чему плоды растения могут сохранять витамин С длительное время. Кроме того, выявлены биофлавоноиды и каротиноиды, обладающие антиоксидантными свойствами. Вместе с катехинами антиоксиданты препятствуют развитию атеросклероза. Плоды растения содержат вещества, стимулирующие выработку эритропоэтина, благодаря чему растение издавна использовалось при лечении анемий. Гликозиды и сапонины растения нормализуют функцию кишечника, устраняя запоры, явления метеоризма и кишечные колики. Итак, это питательный тоник, который оказывает омолаживающее, послабляющее, охлаждающее, лёгкое вяжущее, ангиопротекторное действие. Входит в состав легендарной «Трифалы».

ПБ – санскритское название амлы – «сиделка», оно говорит о той заботе, с которой амалаки питает тело и исцеляет ум.

Бакучи – Темнила

Бакучи (псоралея) используется для лечения витилиго и восстановления нормальной пигментации кожи, также считается омолаживающим средством для кожи, ногтей и волос. Из неё можно приготовить лекарственное масло. Порошок бакучи принимают по 5 г 2 раза в день перед едой, добавляя немного кориандра и мёда, чтобы смягчить горький вкус этой травы.

ПБ – раздражающее действие на кожу + повышение синтеза меланина в депигментированных пятнах.

Барбарис – Мудрый полководец Берберин, главный помощник печени

Улучшает обмен веществ, оказывает противолихорадочное, противовоспалительное, бактерицидное, противоамёбное и послабляющее действие. Применяется внутрь и наружно в виде настойки при демодекозе.

ПБ – укрепляет печень, уменьшая Питту без возбуждения Ваты.

Ветивер – Эликсир Безмятежности

Ветивер (ушира) обладает ярко выраженными антисептическими, противовоспалительными, тонизирующими, охлаждающими, омолаживающими, увлажняющими и многими другими свойствами. Эфирное масло, получаемое из этого растения, нашло своё широкое применение в парфюмерии, ароматерапии и косметологии.

ПБ – успокаивает и улучшает кожу.

Гудучи – Подобная Амрите

Гудучи (тиноспора сердцелистная) омолаживает при Питтовских состояниях и восстанавливает после тяжёлых инфекционных болезней. Её природа разрушает аму, но не возбуждает Питту, то есть уничтожает токсины без повышения температуры.

ПБ – является замечательным тоником для иммунной системы и рекомендуется при всех иммунодефицитных состояниях, сопровождающих хронические дерматозы.

Джатипарна – Любовь и сострадание

Джатипарна (жасмин многоцветковый) оказывает сильное охлаждающее и успокаивающее действие. Цветы охлаждают кровь, способствуя остановке кровотечения, и одновременно оказывают антибактериальное, противовирусное и противоопухолевое действие. Укрепляют лимфатическую систему, помогают при различных видах рака, в том числе при раке груди. Являются превосходным средством при лихорадках, а в виде лекарственного масла помогают при солнечном ударе. Показания: кожные болезни, язвы, болезни глаз, головная боль, депрессия.

ПБ – при лихорадках, сопровождающих инфекционные кожные и прочие болезни.

Зверобой – Весёлый снайпер

Широко используют при подавленном настроении, хроническом гастрите, ревматизме, ишиасе, подагре, туберкулёзе лёгких, кровотечениях и белях у женщин, геморрое, заболеваниях печени, мастопатии, различного рода кожных воспалительных процессах. Масляный экстракт цветов идеален при любом насморке!

ПБ – метко и весело «отстреливает» врагов после «бомбовой атаки» красного перца, «красного террора» гвоздики и «наездов ОМОНА» чёрного перца.

Инжир – Дерево Озарения

В буддизме – дерево бодхи, символ озарения, поскольку под таким деревом в 528 г. до н. э. Будда достиг глубочайшего познания сущности жизни. Листья инжира обладают слабительным, мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным, дезинфицирующим действием. Содержат протеолитический фермент фицин, что позволяет использовать препараты инжира вместо ферментов животного происхождения типа «Фестал», «Панкреатин»

и пр. Соком листьев и зелёных плодов тушируются белые пятна при витилиго.

ПБ – Дерево Озарения. А в шутейно-прикладном смысле листья этого легендарного дерева – «зелёная фига „Фесталу“», так как он является безопасной заменой ферментам животного происхождения.

Календула – Маскировка

Цветы календулы обладают желчегонным, выраженными антисептическими и противовоспалительными свойствами. Незаменима при угревой сыпи в спиртовой настойке, входит в состав чая, разжижающего желчь, и буквально «открывает» печёчные протоки.

ПБ – делает кожу красивой, убирая всякие высыпания и «маскируя» все дефекты кожи.

Куркума – Богиня процветания Лакшми

Считается, что куркума дарует процветание, так как наделяет энергией богини процветания Лакшми. Действие: стимулирующее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, заживляющее, антибактериальное, противоопухолевое, очищает печень и улучшает цвет и эластичность кожи. Куркума нормализует пищеварение, способствует развитию дружественной флоры кишечника. Применяется при гепатите, несварении желудка, кашле, аменорее, фарингите, кожных заболеваниях, диабете, артрите, анемии (стимулирует кроветворение), регулирует обмен веществ, корректируя как избыточность, так и недостаточность метаболических процессов. Способствует очищению организма при аллергии. Благодаря высокому содержанию йода эффективна при сниженной функции щитовидной железы.

ПБ – натуральный антибиотик для ослабленных и хронических больных, так как, в отличие от синтетических антибиотиков, куркума нормализует кишечную флору и улучшает пищеварение.

Кхадира – Боец Бурый

Кхадира (акация катеху) – многолетнее дерево, используется при воспалении горла и кашле. Бурый отвар коры используется в препаратах для утоления жажды, обладает антиканцерогенными свойствами и применяется для улучшения аппетита. Очищает кровь, уменьшает зуд, снижает холестерин, удаляет аму, помогает при кашле, поносе, кожных язвах и витилиго.

ПБ – антисептик с вяжущими свойствами.

Лопух – Геркулес, очищающий Авгиевы конюшни

Способствует выведению солей и камней, повышает диурез, содействует очищению крови, обладает ранозаживляющими и потогонными свойствами. Отвар корня лопуха применяется при подагре, артритах, кожных заболеваниях, при воспалительных процессах слизистых оболочек верхних дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта. Улучшает функции поджелудочной железы, желчного пузыря, печени, почек.

ПБ – прохладный мощный дренаж всего организма. Громадные конюшни Авгия, царя Элиды, которые не убирались 30 лет, Геркулес очистил в один день, направив через них воды бурной реки Алфей.

Манжишта – Красный кровоочиститель

Манжишта – одно из самых эффективных средств, улучшающих обмен веществ и способствующих очищению крови. Как и корень нашего аналога марены красильной, корни манжишты имеют красный цвет. Активные компоненты этого растения безопасно выводят токсины из кровеносной системы, останавливают кровотечения, в том числе и внутренние, устраняют кровяные застои, улучшают пропускную способность капилляров, рассасывают тромбы. Манжишта может применяться при любых заболеваниях, причина которых – загрязнённая кровь. Например, фурункулёз или герпес (в том числе генитальный).

Действие: кровоостанавливающее, вяжущее, месячногонное, мочегонное, улучшающее обмен веществ, противовоспалительное, противоопухолевое, растворяет камни в почках.

ПБ – охлаждает и очищает кровь, останавливает кровотечения.

Ним – Правильный киллер по кличке Горький

Пользуется огромной популярностью в странах Юго-Восточной Азии как средство для очищения крови и кожи. Ним омолаживает и очищает кожу, устраняет воспалительные, обменные и аллергические заболевания. Препятствует накоплению токсинов в тканях организма, очищает кровь, снижает уровень избыточного холестерина и глюкозы, иммунных комплексов и свободных радикалов. Используется как жаропонижающее и кровоостанавливающее средство. Благодаря присутствию природных антибиотиков убивает болезнетворные микробы и активен в отношении целого ряда простейших.

ПБ – горечь для убийства микробов, очищения крови и кожи.

Одуванчик – Десант в горячие точки

Важнейшим свойством одуванчика с точки зрения Аюрведы является его способность очищать организм от амы. Он улучшает обмен веществ, функции печени, оказывает мочегонное действие, растворяет камни, послабляет, является горьким тоником. Особо полезен одуванчик при состояниях высокой Питты.

ПБ – лечебный десант во все горячие точки организма (места воспалительных процессов) и особенно в область печени.

Подмаренник – Целебная липучка

Подмаренник цепкий, или обыкновенный. Действие: желчегонное, жаропонижающее, кровоостанавливающее, мочегонное, противовоспалительное, противоопухолевое. Показания: болезни сердца и печени, женские болезни, цистит, отёки, артрит, неврастения, эпилепсия.

ПБ – женские новообразования, сопровождающиеся отёками и воспалением мочевыводящих путей.

Ромашка – Парламентёр

Содержит азулен, поэтому обладает противоаллергическими свойствами. Уравновешивает эмоции, ослабляет головные боли, вызванные нарушением пищеварения, имеет саттвичную природу. Может применяться как отдельно, так и с другими травами. В этом случае она выступает в качестве гармонизирующей добавки, смягчающей действие травяного сбора. Показания к применению: головные боли, несварение, пищеварительные и неврогенные расстройства, колики, воспаления кожи и глаз, аллергия, экзема, нейродермит, желтуха, дисменорея, аменорея. Успокаивает Питту и Капху, в больших количествах может возбуждать Вату.

ПБ – парламентёр, ведущий переговоры трав и врагов-болезней.

Саптапарна – Семь залов

Саптапарна (алстония шолярис) переводится как «состоящий из семи частей». Растение, давшее своё имя знаменитой пещере в Раджагрихе, теперь близ Буддагайи, где Будда обычно медитировал и наставлял своих архатов и где после его смерти состоялся первый Собор. Пещера эта состояла из семи залов, отсюда и название.

Используется при кожных болезнях, аллергии, бронхиальной астме и сердечных болезнях, язвах, диабете. Хотя все части растения оказывают лечебный эффект, аюрведические врачи используют главным образом плоды растения, поскольку они нормализуют функцию нейроэндокринной системы и всех жизненно важных органов.

ПБ – очищает, улучшает цвет кожи, послабляет, улучшает зрение, укрепляет разум и омолаживает.

Сассапариль – Боец Двипаутра

Очищает мочеполовой тракт, устраняя инфекции и воспаления. Очищая кровь, он усиливает агни и рассеивает скопления Ваты в кишечнике. Его очищающее действие распространяется на нервную систему и помогает освободить ум от негативных эмоций. Потогонное и кровоочистительное действие сассапарилия благотворно сказывается при артритах и кожных болезнях.

ПБ – кожные болезни, артрит, нервные болезни.

Солодка – Боец Яшти Мадху

«Медовый прут» является эффективным отхаркивающим средством, стимулирует надпочечники. В больших дозах оказывает рвотное действие, очищающее лёгкие и желудок от Капхи. Это и мягкое послабляющее средство, успокаивающее слизистые оболочки, уменьшающее мышечные спазмы и воспаление. Прохладная сладость солодки питает мозг, вызывая чувство удовлетворения и гармонии. Действие: противоаллергическое, противозудное, спазмолитическое, ранозаживляющее. Часто применяется при истощающих хронических кожных дерматозах.

ПБ – отхаркивающее плюс гормоноподобное действие.

Софора японская – Крепкие трубы крупного калибра

Оказывает ангиопротекторное, противовоспалительное и антимикробное воздействие. Софора применяется для профилактики внутренних кровотечений различного происхождения, в частности в тканях мозга, сердца, сетчатки глаз; при стенокардии, гипертонии, сахарном диабете, склеротическом перерождении стенок кровеносных сосудов, при болезнях почек и печени, геморрагическом диатезе, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Настойкой софоры тушируются высыпания при псориазе и экземе.

ПБ – самый богатый источник рутина, укрепляющего сосуды всего тела и ткани поджелудочной железы.

Харитаки – Благородный разбойник

В переводе с санскрита «харитаки» означает «растение, крадущее болезни». В аюрведических канонах говорится, что харитаки может избавить от ста недугов. Приводит в равновесие Вата-дошу (обладает адаптогенным и седативным действием), обладает антиоксидантными свойствами и улучшает функции печени. Входит в состав рецептуры «Трифала».

ПБ – благородный вор болезней, ведёт партизанскую войну в тылу врага.

Черда – Крепкий тыл

Обладает противовоспалительными, кровоочистительными и противоаллергическими свойствами, поэтому настои травы череды используют при различных кожных заболеваниях и аллергии. Наверное, единственный иммуномодулятор, который можно использовать максимально долго без опасения появления побочных эффектов.

ПБ – мягко стимулирует надпочечники.

Чистотел – Чисто целебный яд

Обладает спазмолитическим, желчегонным, бактерицидным, гипотензивным и противоопухолевым воздействием на организм. Наибольшей лечебной активностью обладает алкалоид хелидонин, даёт выраженный болеутоляющий, спазмолитический и успокаивающий эффект. Я рекомендую использовать чистотел в виде сброженного сока, настоя в сборах (как минимум $\frac{1}{5}$ часть сбора) и в составе масляных капель в нос для лечения хронических синуситов, гайморитов, аденоидов. К чистотелу надо относиться уважительно, особенно при приёме внутрь. Принимать его надо под контролем врача, по методу «горки», с медленным нарастанием.

ПБ – очищение печени и всего организма, особенно когда весной и осенью скачет давление.

Шафран – Вечный двигатель

Сильное, но дорогостоящее растение, обновляющее кровь и систему кровообращения, а также женскую половую сферу и в целом улучшающее обмен веществ. Это одно из лучших растений, снижающих Питту, регулирующих функции селезёнки и печени. Шафран считается мощнейшим стимулятором и афродизиаком, прежде всего для женщин. Не будучи тоником сам по себе, он тем не менее даже в небольших количествах значительно усиливает тонизирующее действие других трав. Его природа саттвична и наделяет энергией

любви, преданности и сострадания (**бхакти**). Сафлор, который иногда по ошибке называют шафраном (зафраном у нас на рынках), может использоваться в качестве его заменителя, причём он значительно дешевле. Его используют в обычных дозах. Для питания кожи шафран принимают в виде молочного отвара. *ПБ – питает ткани и «сдвигает застои» в организме.*

И хотя в этой главе речь идёт о растениях, не могу не сказать про гхи. При воспалительных заболеваниях кожи, высыпаниях и ожогах гхи является прекрасным наружным средством. Для этой цели его лучше готовить следующим образом: гхи помещают в медный сосуд, добавляют воды в соотношении 2:1 и выдерживают в течение месяца, время от времени перемешивая медной ложкой. Со временем гхи белеет, приобретает приятный запах и лучше впитывается кожей. Гхи хорошо прорабатывать позвоночник при грыжах, болях и прочих проблемах позвоночника.

Итак, дорогой друг, дерзай! Начни изучать это прекрасное зелёное войско! Эта глава была задумана как средство, позволяющее использовать лечебный потенциал Аюрведы на основе не только растений южных широт, но и доступных у нас их аналогов, произрастающих в более северных широтах. Есть хорошая китайская пословица по этому поводу: «Лекарство, что стоит тысячу монет, растёт у самого плетня». ☺

Аллергики видят невидимых врагов

- Видишь суслика?
- Нет.
- И я не вижу. А он есть.

К/ф «ДМБ»

Бедняжка была плоха: трудно дышала ртом, глаза оплыли, горло напухло. При первом же взгляде стало ясно – эргоаллия, раздражение телесных флюидов травяными испарениями и цветочной пылью. Какая-то из трав, которыми устлан пол, а может, кусты под окном вызывают насморк и удушье. У константинопольских жителей, выросших в большом городе, этот недуг не редкость, хоть и не в такой сильной форме. У славян же, живущих на свежем лесном воздухе, эргоаллию Дамианос встречал впервые.

Борис Акунин. «Огненный перст»

В настоящее время множество людей страдает аллергией на различные виды пищи, чаще всего – на молочные продукты и пшеницу. Также это может быть непереносимость любой субстанции из внешней среды: от пыльцы растения до спермы сексуального партнёра. Эмоциональная блокировка аллергика – это непереносимость кого-либо или чего-либо. При этом возникают эмоции страха, гнева, агрессии. Обычный человек не видит, не реагирует так остро на какие-то «крючки» извне, как это делает аллергик. Аллергик буквально видит и реагирует на уровне тела на тех врагов, на которых здоровый человек просто не обращает внимания.

Итак, если ты страдаешь аллергией, то тебе надо задать себе следующие вопросы:

1. Почему меня мучает аллергия? Что я не то ем, не так делаю, думаю?
2. Чего я боюсь в этой жизни?
3. Насколько я использую аллергию для манипуляций над окружающими меня людьми?

Определив главную причину своей аллергии, задай себе главный вопрос: способен ли я любить всё, что меня окружает, принять в себя всё моё окружение и открыть себя для животных, людей и Бога, в конце концов? Ибо только любовь и принятие действительности могут вывести тебя из этого состояния. Аллергический ринит – это плач о любви, вернее, её нехватке в жизни. И надо смотреть на всё глазами сердца, а не ума. Об этом мы говорили во второй книге цикла «Философия и диагностика».

И конечно, необходимо нормализовать процесс пищеварения. От этого тоже «пляшет» любая аллергия. Потому что при нарушении процесса пищеварения в просвете кишечника в организм «всасывается то, что ему не надо, и не всасывается то, что организму необходимо». Сквозь «дырки» в нарушенной эпителии кишечника в организм проникают крупные молекулы аллергенов, которые и делают своё чёрное дело. Эти крупные иммунные комплексы рано или поздно запускают процесс аутоагрессии, и пошло-поехало: аллергический ринит, холодовая аллергия и далее вплоть до крайнего проявления аллергии – отёка Квинке, нейродермита и бронхиальной астмы. Этим учёные объясняют частое появление рецидивирующей крапивницы, отёков Квинке при отсутствии чёткого аллергологического анамнеза, но на фоне заболеваний ЖКТ.

Аллергические заболевания считаются в Аюрведе Питта-Капха-дисбалансом, когда поражаются ткани раса и rakta, также, само собой, кожа. Разновидности шита-питта и котха. **Шита-питта** вызвана Капха-Вата-дисбалансом, который влечёт Питта-дисбаланс, позже вовлекается rakta (кровь). Высыпания на коже при шита-питте сопровождаются больше болью. **Котха** – также аллергия, но вызвана она неправильным очищением (ваманой) и сопровождается больше Капха-дисбалансом, который сопровождается сильным зудом и жжением.

Аллергии типа Вата обычно связаны с неприятными ощущениями в желудочно-кишечном тракте со вздутием живота, газами, а иногда кишечными коликами. Другие реакции, характерные для аллергии Вата, – это чихание, одышка, бессонница, головные боли или звон в ушах. Симптомы сенной лихорадки Вата-типа – кашель со скудной мокротой, головная боль, бессонница, возбуждение, беспокойство.

Аллергия типа Питта обычно проявляется в виде зудящей сыпи, крапивницы, экземы или аллергического дерматита. Для сенной лихорадки Питта-типа характерна острота аллергических проявлений, с покраснением глаз и ощущением жжения в них, с желтоватыми выделениями из носа, с кожными сыпями, с жаждой, лихорадкой и другими проявлениями токсемии.

Аллергия типа Капха в большинстве случаев ощущается весной и является реакцией на пыльцу в воздухе, что приводит к насморку, сенной лихорадке, кашлю, последующим простудам, инфекциям дыхательных путей и в тяжёлых случаях к удушью. При сенной лихорадке Капха-типа отмечается обильное отхождение прозрачной или белой слизи, ощущение вялости и тяжести. В дальнейшем эпизодическая аллергия может перейти в бронхиальную астму.

Основные принципы лечения аллергии таковы:

- Очистительные мероприятия на первом этапе (ануломана или виречана).
- «Проветривание скелетов», спрятанных в шкафу, то бишь вытаскивание из тени своих врагов ума и деструктивных эмоций.
- Нормализация пищеварения и избавление от накопившихся эндо- и экзотоксинов.
- Для тех, кто страдает от аллергии Вата и Капха, рекомендуются техники, связанные с солнечной энергией, а для смягчения аллергии Питта помогут упражнения, связанные с энергией Луны (например, лунное дыхание через левую ноздрю) или охлаждающее дыхание через язык, свёрнутый в трубочку.

Касательно **лечебной стратегии по дошам**, то тут, как обычно, необходимо:

1. Промасливать, утяжелять и успокаивать сухую, склонную к спазмам Вата-дошу.
2. Ощелачивать, охлаждать и снимать воспаление у кислой горячей Питты.
3. Дренировать слизь, потчевать острыми специями и ускорять обменные процессы у ленивой, прохладной и застойной Капха-доши.

Так что снижаем капхогенную пищу (молочные продукты особенно) и амогенную (несочетаемую, мусорную пищу), боремся с гиподинамией, запорами и обязательно нормализуем флору кишечника. А это – ежедневная клетчатка (свёкла, морковь, яблоки, тыква и пр.), сыворотка молока, квашенья в холодное время года. Хороший послабляющий эффект в летнее жаркое время года оказывает приём на ночь стакана кефира с добавлением к нему 1 чайной или столовой ложки оливкового или кукурузного масла. Используем специи для улучшения пищеварения: асафетиду для Ваты, фенхель, кориандр для Питты, трикату для Капхи.

По «скорой помощи» при острой аллергии зачастую срабатывает дедовский метод земских врачей: касторка или магнезия сверху, очистительная клизма снизу. Плюс краткая голодовка. Можно дать слабительное, а через пару часов сорбент («Полисорб», «Полифепан», активированный уголь до 10 таблеток). Из китайских препаратов хорошо скидывает жар через послабление «Фан фэн тун шен вань».

Из трав при острых и хронических процессах обязательно идут льнянка, череда, фиалка трёхцветная, солодка, алтей, крапива майская, лопух, одуванчик, фенхель, кориандр, пустырник, тысячелистник, алоэ и всенародно любимая «Трифала» в виде чурны или препарата «Чистол» с трифалой и охлаждающим алоэ. Хорошо помогает сера в биодоступном виде – метилсульфонилметан или препарат «МСМ плюс» и препараты кальция, которые «ощелачивают кислую Питту».

Следует носить одежду только из натуральных тканей, максимально избегать химии и синтетики в своей жизни, горячих и жарких мест, ограничить в рационе соль, кислое, острое, жареное, жирное. Перед выходом на улицу хорошо смазывать носовые проходы гхи для защиты слизистых оболочек от аллергенов, передающихся по воздуху. **При отёчности слизистой носа** стараемся не баловаться аптечными каплями в нос на водной основе, они сушат и вызывают атрофию слизистой носа. Лучше промыть нос слабым раствором соли или трав, а потом закапать лечебные масляные капли со зверобоем, эвкалиптом или календулой. Хорошо помогает некрепкий чай из базилика священного (тулси). Для Питты особенно показан чай с кориандром или сок кинзы. Капхе помогает испытанное средство – состав «Трикату» или вдыхание через нос порошка из сухого имбиря

(зверская, но очень действенная процедура). Обязательно надо сделать санацию не только носоглотки, но и зубов.

Имбирный чай или чай с солодкой поможет **снять одышку**: добавьте на 1 стакан кипятка 1 чайную ложку корня солодки или имбиря, кипятите 3 минуты, добавьте 0,5 чайной ложки простого ги. Солодка больше подходит при Питта-дисбалансе, имбирь – при Вата-и Капха-дисбалансе. Осторожно при гипертонии.

При всех типах **сенной лихорадки (аллергического ринита)** используются аир, имбирь, гвоздика, камфора (в очень малых дозах), брами, эфедра и мирт. Хорошо помогает гхи с аиром, которым смазывают носовые ходы. При состояниях Питты таким же образом применяют гхи с брами. Корень этого заболевания следует лечить заранее, ранней весной или, как считают китайцы, в начале осени. Следует проводить очистительные процедуры и укреплять почки-селезёнку: «Ю гуй вань» утром, «Лю вэй ди хуан вань» вечером. В острой стадии в ТКМ используются «Хо дань вань» и «Би янь кан пянь». Из трав китайской медицины применяются цветки магнолии, дурнишник, мята, дудник, копытень и хризантема; из западных – мята перечная, шалфей, эвкалипт, гаультерия, лавровый лист и цветки коровяка.

Если заболевание связано с Питтой, то добавляют горечи и травы с кровоочистительным действием, такие как эхинацея, барбарис, одуванчик, лопух.

Височные области или основание носа (но не слизистые!) можно смазывать эфирными маслами, например ментоловым, эвкалиптовым, камфорным, или накладывать на эти области пасту из имбиря. При лихорадке и жаре рекомендуется смазывать лоб сандаловым маслом.

При покраснении глаз с ощущением зуда в них веки смазывают гхи и лучше – гхи, приготовленным с трифалой. Можно промывать глаза тёплым настоем ромашки, очанки или фенхеля. При конъюнктивитах помогает «Хуан лян шан цин вань».

Хороший состав для лечения сенной лихорадки готовят из измельчённых трав: брами, аира, дудника, копытня и солодки в равных частях. При конституции Вата или Капха этот состав принимают с мёдом, при Питта-конституции – с соком алоэ или с другими горькими травами.

При бронхиальной астме смешивают поровну листья подорожника и белокопытника, кору калины, семя укропа, корневища валерианы и девясила, цветки коровяка, траву эфедры, череды, ясменника. Как всегда, корни варят, потом добавляют траву и пьют, как указано в разделе о применении трав.

При атопических дерматитах и нейродермитах пьют настой листьев белокопытника, подорожника, исландского мха, цветков боярышника, травы фиалки, чабреца, золототысячника, крапивы, луговой герани. При Ватовских нейродермитах принимаются «Ашваганда» и настойка валерианы по 27 капель на 50 мл воды 3 раза в день до еды. При Питтовских – пустырник, «Брахмивати», настойка с полынью, при Капховских – настойка боярышника. При всех типах нейродермита хороши пион (марьин корень), синюха голубая, хмель и фенхель с содержащимися в нём хромонами. Кстати, медицинский препарат «Кромолин» – это также хромон, первоначально выделенный из растения ами зубная. Хромоны содержатся в противоаллергической настойке «Санлайт», использовать по 27 капель 3 раза в день на 50 мл воды до еды.

Из готовых форм в индийских клиниках при аллергии используют «Камадудха раса» по 250–500 мг 2–3 раза в день, «Чандракала раса» по 125–250 мг 2 раза в день, наружно масло чёрного перца «Махамаричади тайла» или «Марича чурна» + гхи.

Из доступных у нас препаратов для профилактики и лечения аллергии применяются «Уртиплекс», «Панчатикта», «Суракта», «Сафи», «Такзема», «Талект» очищающие кровь, смеси специй для улучшения пищеварения и нормализации иммунитета «Трикату плюс», «Оджасан». И неплохо потом подключить растительные ферменты бромелайн и папаин.

В заключение хороший сбор для лечения **любого вида аллергии**, особенно для довольно распространённого её вида – на бытовую пыль, в том числе книжную.

Корни: одуванчика и солодки по 3 части.

Травы: льнянки, череды, пустырника по 3 части, зверобоя (с цветками), истолчённого шиповника по 4 части, золототысячника 5 частей, хвоща полевого 2 части, листья и молодые колочки дурнишника, кукурузных рылец 1 часть.

1 чайную ложку корней с горкой залить тремя стаканами (600 мл) кипятка, прокипятить 5 минут, добавить в отвар столовую ложку с горкой травяного сбора, настоять 30 минут, выпить за три приёма через час после еды. При хорошей переносимости чая через неделю дозировка корней и травы увеличивается вдвое: столовая ложка корней и 2 столовые ложки травы на 1 л кипятка. В жару храните дневную порцию в холодильнике.

Итак, 4 шага избавления от аллергии:

Шаг 1. Попытка убрать аллерген + очищение организма от токсинов и соблюдение более лёгкой диеты в течение двух недель во время смены времён года.

Шаг 2. Питание в соответствии с сезоном и типом конституции.

Шаг 3. Приём трав для поддержания иммунитета и одновременного выведения токсинов.

Шаг 4. Необходимо выявить не только физический аллерген, но и врага ума, который его провоцирует. Вытащить из тени ту эмоцию, ту вражину, которая мешает нормально воспринимать жизнь.

Экзема и нейродермит

Не идите в политику, если кожа у вас чуть потоньше, чем у носорога.

Франклин Рузвельт

Экзема – распространённое кожное заболевание, которым страдает 2–10 %, а в индустриально развитых государствах до 20 % населения трудоспособного возраста. В числе всех кожных заболеваний в клинической практике дерматологов эта болезнь встречается наиболее часто и составляет около 30–40 %. Болезнь возникает, когда нарушается баланс иммунной системы, а это состояние зачастую связано с такими аллергическими заболеваниями, как сенная лихорадка, аллергическая астма и т. д. Также к этому состоянию могут предрасполагать наследственные и психологические факторы, климат, истощение организма. При экземе разделяют два основных типа – «влажная» и «сухая», но также может возникать целая группа кожных видов этого заболевания: профессиональная, себорейная, атопическая экзема, микробная экзема (по типу «отсево» при существовании хронических очагов воспаления на коже типа грибкового поражения или варикоза).

При экземе изначально лидирует дисбаланс Питта-доши. Согласно Аюрведе, экзема, или **вичарчика**, возникает из-за неправильного питания и образа жизни, который приводит к нарушению пищеварения и обострению Питта-, а далее Капха- и Вата-дош. То есть это тридоша-заболевание. При высыпаниях, сопровождающихся мокнутием, преобладает дисбаланс Капха-доши, сухостью – Вата-доши.

Ама накапливается в тканях организма, загрязняя их на глубоком уровне, и вызывает экзему. Используемые местно крема, антибиотики и стероиды только маскируют симптомы, они не влияют на причину этой болезни, и поэтому проблема часто повторяется. Аюрведа рекомендует индивидуальный план для лечения пациентов с экземой, в том числе правильное питание и специальные травяные комбинации. Терапия работает на умиротворение Питты путём улучшения

пищеварения в организме, а также очищения организма от накопившихся токсинов. В терминах принципы лечения – шрота-шодхана (очищение тела и каналов организма), **дошашамана** – 5 процедур панчакармы (снехапана, сведана, вamana, виречана, рактамокшана (пиявки)). Острая стадия – уменьшение больше дисбаланса Питты – **Питта капхахара**, в хронической стадии – успокоение Ваты (**Вата капхахара**).

В хронической стадии в Индии внутрь используются «Махатикта гхрыта», «Кальянака гхрыта», «Раджаньяди чурна», «Наваясам», расаяна «Мадхуснухирасаянам», наружно – «Эладикерам», «Парантьяди», «Расотхамади лепам», «Чакрамарда тайла» (помаритайла).

Также применяют «Гхандхака расаяна» + гхи, «Шуддха ганхака» + мёд, «Кутаджагхана вати», масло «Каранджа» в смеси с лимонным соком, масло «Сомараджитайла», «Гудучади тайла».

Пример клинического лечения пациента с хронической экземой, высыпания сухие, с трещинами, Капха-пракрити: «Арагвадхади кашаям» + «Кайшоре гуггул», «Харидракхандам», «Душивишари», «Манибхадра лехам», «Варачурнам» + соль для мытья, «Нимабкалка лепана». Основными принципами лечения экземы являются: очищение тканей и крови, дренаж и укрепление печени, симптоматическое воздействие, укрепление иммунитета и психоэмоциональной сферы, правильное питание и образ жизни. В ТКМ в лечении острой стадии применяют печёночный «Лун дань се гань вань» + «Би се шен ши вань» или другой, снижающий жар и сырость препарат, далее идёт синдромальное лечение.

Мой учитель, покойный профессор Милявский Анатолий Исаевич, всегда говорил нам, что на мокнутия нельзя накладывать крема, масла и мази. Надо сначала убрать мокнутие влажно-высыхающей повязкой, а потом уже использовать средства на масляной основе. В период обильного мокнутия назначаются примочки с растворами антисептиков или влажные, постепенно высыхающие повязки, смоченные в таких же растворах – 1–2 %-й раствор борной кислоты, раствор фурацилина, хлоргексидин, в случае упорного мокнутия можно использовать вяжущие свойства банальной заварки зелёного чая. В Индии при мокнутии для местного обмывания применяется отвар листьев нима. Далее идут лекарства на масляной основе. Из

масел чаще всего применяется кокосовое. Гормональные мази можно использовать лишь коротким курсом, а лучше не использовать вовсе.

К сожалению, иногда экзема перетекает в нейродермит (это утолщённые, мучительно зудящие участки кожи), для лечения которого надо уделить побольше внимания *эмоциональной сфере*, как и при псориазе. В качестве примера можно привести гиперопекающую маму, которая постоянно не только гладила и ласкала малыша, но и бесцеремонно распоряжалась его вещами и личным пространством в более взрослом возрасте. Но поскольку женщина была всё время ласкова и ранима, злиться на неё было совершенно невозможно, потому что «она же мама и всё только для него делает». В моменты очередного нарушения границ подросток чувствовал злость и вину за эту злость одновременно. Осознать и выразить эти чувства не представлялось возможным. Но в такие моменты жизни его нейродермит был особенно сильным.

Нейродермит – это уже больше Ватовский процесс. Применяются следующие растения: валериана, пустырник, полынь, душица, одуванчик, лопух, сушеница топяная, софора (цвет или плоды), солодка, череда, фиалка трёхцветная, вероника, можжевельник, овёс (травя), бузина (цвет), кукурузные рыльца, берёзовые почки, смородина (лист). Существует готовая форма в таблетках «Такзема», также используются доступные у нас «Талект», «Ним», «Махаманжишта», «Арогьявардхини вати», «Сарсапарилла», «Харитаки чурна» с молоком на ночь. На голову на ночь можно накладывать эмульсию масла сандала с лимонным соком 1:3, утром помыть шампунем «Ним».

Советы по диете и образу жизни при экземе и нейродермите:

- избегай острой пищи, избытка сладостей и животных жиров, а также горячей влажной атмосферы;
- носи свободную хлопчатобумажную или льняную одежду, избегай синтетических тканей, так как они препятствуют потоотделению;
- при купании избегай использования мыла, применяй убитан или используй мягкое мыло из растений;
- используй мягкие, гладкие полотенца, избегай тереть кожу;
- избегай чая, кофе, острых приправ, алкоголя, консервированных продуктов, маринадов, дрожжевой выпечки, яичных, рыбных и

грибных белков, мясные изделия необходимо употреблять только в отварном виде, из молочных белков приветствуется творог и домашняя простокваша в первой половине дня;

- среди овощей ограничить употребление томатов, щавеля, шпината и картофеля, а среди фруктов и ягод сократить употребление всех цитрусовых, красных яблок, клубники;

- практикуй пранаяму (дыхательные практики для повышения иммунитета и успокоения).

Некоторые домашние средства

Приготовь отвар путём кипячения 20–30 листьев маргозы (ним) и примерно 4–5 стаканов воды в течение 20 минут. Дай отвару остыть и используй его для мытья проблемных участков. Хорошо принимать ванны с травой овса.

Смешай 1 чайную ложку порошка корня солодки с небольшим количеством кунжутного масла. Нагрей это в кастрюле, а затем приложи к поражённому участку. Повторяй два раза в день.

Эстрагируй на водяной бане 3 часа в кукурузном масле цвет календулы, зверобоя, ромашки, корень окопника, аира, мяту, почки берёзы, акации цвет, кирказон. Масло можно загустить пчелиным воском. Наноси на поражённые места при экземе, псориазе и нейродермите.

Сбор при экземе

Корни: солодка, одуванчик по 3 части, шиповник, синюха голубая, лопух по 1 части.

Травы: пустырник, череда, зверобой по 3 части, хмель, Melissa, тысячелистник, хвощ полевой, фиалка трёхцветная, календула, кукурузные рыльца, ромашки и бузины цвет, подорожник, донник по 1 части, плоды можжевельника, семя кориандра по $\frac{1}{2}$ части.

Схема приготовления и приёма стандартные.

Главный принцип лечения тот же, что и при псориазе: измени себя, свой образ жизни и питания. При нейродермитах очень важны успокаивающие травы и практики.

Хорошо помогает рефлексотерапия. При высыпаниях на макушке и волосистой части головы – проработать канал печени, на лице – канал ян мин, уши и вокруг – шао ян и тай ян, молочные железы – канал желудка, сосок – печени, пупок – канал жэн май и почек, пах у мужчин – канал печени, анус – ду май и канал толстого кишечника.

Если причина заболевания связана с повышением Питты, высыпания красные, сильно зудящие, зуд имеет жгучий характер, то

надо успокаивать Питту. Очищать организм, кушать больше ощелачивающие продукты питания (овощи и фрукты), яркие Питты даже могут сыроедить в тёплое время года.

Нельзя: есть сильно кислое, солёное, острое, жареное, есть на ночь, потреблять чрезмерно горячую и чрезмерно холодную пищу, помидоры, томатные соусы, кетчуп, баклажаны, манго, пить газированные напитки, кока-колу, пепси, кофе, сваренный кофемашиной, есть солёные огурцы, продукты из белой муки (так как они тяжело перевариваются и способствуют образованию слизи в организме), говядину и свинину, морепродукты, цитрусы. Об этом мы уже говорили неоднократно. Один раз в неделю делать разгрузочный, очистительный день.

Очень хорошо (именно для понижения высокой Питты) разгружаться на гречке. Как делать: нужно с вечера залить гречку кипятком, а на следующий день её можно есть в течение всего дня сколько хочется (гречку не варить!).

Себорейная экзема распространяется на участках лица, волосистой части головы, между лопатками, за ушами и возникает чаще всего у больных, страдающих жирной себореей. Она отличается желтоватой окраской, наслоением жирных чешуек, небольшим утолщением кожи без выраженного мокнутия. Чаще всего заболевание встречается в подростковом возрасте, что связано с повышенной активностью сальных желёз (из-за колебаний гормонального фона), реже – в возрасте от 20 до 50 лет. Мужчины болеют чаще женщин.

Самым частым симптомом является шелушение кожи головы. Также возможно сочетание шелушения и покраснения кожи в области бровей, усов и бороды, носа, ушей, груди, спины, подмышечных впадин. Зуд кожи усиливается при повышенном потоотделении в холодное время года (из-за сухости кожи).

Себорейная экзема возникает при сочетании различных факторов:

- дрожжеподобные грибы (обнаруживаются на коже у большинства здоровых людей, концентрируются вокруг сальных желёз, питаются кожным салом);
- снижение активности иммунитета;

- болезни нервной системы, в том числе стрессы и эмоциональное перенапряжение;
- гормональный дисбаланс (увеличение количества мужских гормонов в крови);
- повышенное потоотделение;
- наличие очагов инфекции (кариес зубов, воспаление нёбных миндалин и др.);
- генетическая предрасположенность (склонность к повышенной жирности кожи).

В зимнее время года (в том числе из-за ношения шапок) на холоде проявления заболевания усиливаются. Летом проявления себорейной экземы становятся менее интенсивными.

Лечение аналогично экземе – очищение, потом внутрь «Такзема», «Ним», «Махаманжиштади», «Сарсапарилла», «Талект». Функции сальных желёз нормализуют биосера «МСМ плюс», «Гандхака расаяна» и другие препараты с серой. Принимать долго, 2–3 месяца минимум.

Главный принцип лечения тот же, что и при экземе: измени себя, свой образ жизни и питания. И грамотно провести выход из лечения: в конце терапии как кожных, так и других болезней дать расаяна-травы и препараты для профилактики рецидивов, восстановления и омоложения организма. В дерматологической практике для этого используются гудучи, амла, бакучи, катеху и другие растения. При выпадении волос применяются препараты брингараджа. Уникальными аюрведическими процедурами для лечения себорейной экземы являются такрадхара и кашайядхара.

Микробная экзема подразумевает излечение первичного очага воспаления, которое дало отсев по типу атопии: надо лечить варикоз, грибок кожи и прочие причины, инициировавшие экзематозное осложнение.

Аюрведа рекомендует индивидуальный план лечения для пациентов с экземой, в том числе правильное питание и специальные травяные комбинации. Терапия работает на умиротворение Питты путём улучшения пищеварения в

организме, а также очищения организма от накопившихся токсинов.

Псориаз

Если бы мир смотрел на меня, он подивился бы, почему живот у меня словно исклёван большой птицей, весь в красных кружках величиной с мелкую монету. Псориаз. Само название этой аллергии, какое-то чуждое, нелепое, язык сломаешь, делало её ещё унижительней. «Унижение», «аллергия» — я никогда не знал, как это назвать, ведь это была даже не болезнь, а часть меня самого. Из-за неё мне почти всё было вредно: шоколад, жареная картошка, крахмал, сахар, сало, нервное возбуждение, сухость, темнота, высокое давление, духота, холод, — честное слово, сама жизнь была аллергенной...

Чтобы сделать меня мужчиной, Бог благословил меня периодическим проклятием по своему календарю. Летнее солнце растапливало струпья; к сентябрю грудь и ноги у меня были чисты, не считая едва видных зёрнышек, бледных, почти незаметных, которые под холодным, суровым дыханием осени и зимы снова давали всходы. К весне они бывали в пышном цвету, но солнце, пригревая, уже сулило избавление...

Джон Андайк. «Кентавр»

Еда должна быть лекарством, а
лекарство – едой!

Авиценна

Столь частая кожная болезнь, как псориаз (до 30 % всех дерматозов), достаточно тяжело и долго лечится. Острые формы ещё ничего, но хронические, десятилетиями тянущиеся процессы, – очень тяжело. Псориаз – это генетически запрограммированное заболевание, которое в первую очередь поражает кожу. При псориазе клетки кожи размножаются в 10 раз быстрее, чем обычно. Эти клетки достигают поверхности кожи и погибают, образуя красные бляшки, покрытые белыми чешуйками. Псориаз начинается с появления небольших папул. Когда несколько папул сливаются, они образуют масштабную псориатическую бляшку. Эти бляшки, как правило, появляются на коже головы, локтях и коленях. В местах травмирования и расчёсывания кожи в стадии обострения часто возникают новые папулы (симптом Кёбнера).

Симптомы псориаза варьируются в зависимости от его типа. В основном это красные, возвышающиеся над уровнем кожи, покрытые серебристыми чешуйками пятна. Характерна псориатическая триада: если шпателем тереть псориатическую папулу, то уже через несколько движений начинает появляться шелушение, если продолжать трение, через некоторое время все чешуйки легко сдвигаются, обнажая влажную матово-белого цвета поверхность, которая получила название симптома терминальной плёнки. Если трение продолжить и дальше, то возникает ещё один симптом – симптом «кровавой росы» – капельки крови.

Поражение ногтей при псориазе характеризуется выраженным подногтевым кератозом, помутневшей ногтевой пластинкой, поперечной исчерченностью и появлением точечных вдавлений по типу напёрстка.

В отличие от ревматоидного артрита, когда поражаются крупные суставы, псориатический артрит часто начинается с мелких суставов кисти. Иногда, при активном «замазывании» бляшек, болезнь уходит внутрь, и начинают болеть суставы.

Уже ясно, что существует генетическая предрасположенность к псориазу. Это наследственная предрасположенность потихоньку спит в организме, но может быть спровоцирована стрессом, неправильным питанием, алкоголем, курением, хроническими очагами воспаления (бронхиты, воспаление кишечника, ангины) и экологическими факторами. И хотя современная медицина всё ещё не определилась с точной причиной этого заболевания, Аюрведа говорит однозначно: это аутоиммунный процесс.

Является ли псориаз кожным заболеванием? Нет, конечно! Это заболевание всего организма. Оно только проявляется на коже, а причина его скрыта в нарушении функции желудка, печени, почек, лёгких. И причина тут одна: загрязнение тканей организма токсинами и трупами мёртвых клеток. Это и вызывает сбой иммунитета на какой-то стадии накопления шлаков.

Аюрведа называет псориаз **шидхма кушта**. Псориаз возникает из-за дисбаланса двух дош – Ваты и Питты. Потом может присоединиться и Капха. Причина его возникновения с точки зрения Аюрведы звучит кондово, но верно: «Возникает из-за загрязнения крови, связано с психическими причинами». Поэтому основной целью при аюрведическом лечении псориаза является нормализация эмоциональной сферы, очищение крови и тканей. Пациенту указываются его враги ума, которые провоцируют болезнь, токсины выводятся из тела и, для предотвращения дальнейшего их накопления, нормализуется пищеварение. Затем в лечении используются питательные травы, которые укрепляют и тонизируют ткани.

Итак, никакой волшебной таблетки, настойки, мази, аппарата от псориаза не существует! Чтобы контролировать псориаз, нужно прежде всего изменить кое-что в себе. Псориаз полностью неизлечим, во всяком случае пока. Но с ним можно и нужно бороться. И никто, кроме самого пациента, этого сделать не сможет. Не ищи лёгких путей, их просто нет. В лучшем случае нарвёшься на шарлатанов и потеряешь кучу денег, в худшем – серьёзно подорвёшь здоровье. *Надо изменить стиль питания и жизни. Плюс травы-помощники, само собой.*

Самое главное, что лечение хронических форм не имеет успеха без проведения панчакармы. Проводится полный объём очистительных процедур с наружным и внутренним промасливанием, лечебной рвотой (ваманой) и слабительной терапией (виречаной). О них я писал

выше. Важное значение имеет понижение Питта-доши в коже, для чего при помощи двух чайников тело поливается охлаждающим отваром трав на сыворотке (такрадхара). Здесь следует отметить, что при сильном дисбалансе Питта-доши, проще говоря, когда печень уже хорошо приубита едой и злоупотреблениями (гепатоз + высокий холестерин), приём гхи внутрь не является правильным выбором. О целесообразности проведения снехапаны пациенту решает лечащий врач. Для Питт и Ват приём гхи оптимален самым ранним утром, с лимончиком, Капхам лучше после 10 утра, с горячей водой, потом не кушать, пока не появится аппетит и отрыжка чистым воздухом.

Итак, принципы лечения псориаза в индийских клиниках

- **Нидана париварджана** (устранение причин болезни) + шодхана (очищение всех каналов и тканей тела). Они включают следующие мероприятия:

Снехапана (масла внутрь) – махатикта гхрт или просто гхи по нарастающей.

- ♦ Сведана приветствуется на первых этапах лечения, в дальнейшем противопоказана.

Вамана – особенно при Капха-типе течения болезни.

- ♦ Виречана – особенно при Питта-типе заболевания.

- Наружно после шодханы – **сека** (омывание), **лепаудвартана** (промасливание + порошки трав), абхьянга (наружное промасливание).

- **Шамана** (симптоматическая терапия травами): билва, пуарнава, туласи, кумари, харидра, алоэ.

- Кашайя (отвары): «Патоламулади», «Манжиштади», «Тиктака», «Гудучи».

- **Авалеха** (лечебные пасты): «Манибхадра», «Триврит».

- **Аришта** (лечебные вина): «Кхадираришта», «Сарьявадьясава», «Арагвадхаришта».

- **Тайла** (масла): «Элади кера», «Наалпамаради кера», «Арагвадха кера», «Живантьяди ямакам», «Кширобала тайла», «Кутаджа тайла».

- Расаяна (укрепление организма после панчкармы): «Валья мадхушунни», «Чаванпраш», «Нарасимха».

В наших условиях методы лечения такие.

Советы по диете и образу жизни при псориазе:

- поработай с гневом, обидчивостью и чувством брезгливости;
- избегай потребления несочетаемых продуктов (см. приложение в конце книги) и продуктов, которые могут вызвать расстройство желудка;
- не препятствуй природным позывам, таким как мочеиспускание, опорожнение кишечника и т. д.;
- не принимай длительно холодный душ, не купайся в водоёмах с холодной водой сразу после тяжёлой тренировки, путешествия, длительной прогулки, в сауне и т. д.;
- ни в коем случае не кури и не пьянствуй, не ешь слишком много солёной, кислой и острой пищи, избегай животных протеинов, белой выпечки, паслёновых, к которым, кстати, относится наш всенародно любимый картофель, всей окисляющей организм пищи, и подумай о разумном вегетарианстве, так как такое питание считается *ощелачивающим*;
- избегай сна в послеобеденное время, можно прикорнуть на полчаса, не раскладывая постель, если сильно устал;
- отдыхай на море, где есть лиманы с рапой (в Крыму это Саки, вернее, село Прибрежное, евпаторийские лиманы или село Штормовое возле Евпатории), также можно «по-богатому», на Мёртвом море в Израиле или Иордании. Солёная вода + дозированная инсоляция очень хороши;
- промасливай кожу сразу после душа прохладным кокосовым маслом, зимой лучше кунжутным;
- можно принимать ванны с морской солью, но потом промасливать кожу, чтобы она не пересохла;
- если ты решил применить новую «чудодейственную» мазь, то не мажь сразу все бляшки, а какую-то одну, чтобы проверить индивидуальную реакцию, при хорошем результате можно намазать все высыпания.

Для каждого человека надо подбирать травы индивидуально. Но на что надо сразу обратить внимание, так это на то, в каком состоянии у человека нервная система. В подавляющем большинстве случаев больные псориазом испытывают постоянные отрицательные эмоции из-за своей болезни, поэтому начинать надо именно с этого. Подойдёт отвар синюхи голубой. Это растение лечит нервную систему, а не

просто успокаивает её. Приготовить отвар просто. На 200 граммов кипятка нужно взять 1 чайную ложку измельчённых корней, 15 минут прокипятить, укутать, настоять 2 часа. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

При Ватовском течении болезни возможен приём индийской коллеги синюхи – «Ашваганды». При Питтовском – «Брахмивати» до 20:00, а также сок алоэ с куркумой и «Авивати чурна». Из более-менее доступных у нас индийских препаратов приветствуются «Манжишта чурна», «Панчатикта гхрыта», «Талект», «Кутаджадхана вати», при псориатическом артрите – «Кайшоре гуггул», «Йогорадж гуггул». При обострениях с яркими мелкими высыпаниями, покраснением кожи (псориатическая эритродермия) я использую китайские «Лун дань се гань вань», «Хуан лян шан ци вань» и опять же сок алоэ. Для длительного приёма пригодны капсулы «Псора», «Псоракот» + одноимённые мази и масла.

Всех, кто использует «Скин-кап», предупреждаю, что он содержит гормон, хотя это не указывается на упаковке. А все наружные стероиды вызывают атрофию кожи в местах применения и ещё кучу побочных эффектов. Из более-менее нетоксичных фармпрепаратов советую «Псоркутан» недолгим курсом, он содержит дериват витамина Е – эргокальципотриол. Хорошо снимает зуд и увлажняет «Липикар баум AP+». Но ещё раз говорю, что, как ни замазывай очаги поражения, причина псориаза сидит внутри и только перемена образа жизни и питания приведёт к долгосрочной ремиссии. Из индийских масел хотел бы отметить масло каранджа («Понгамиа пинната»). Иногда я видел успех от приёма ванн с кирказоном. Есть такое растение, сильно пахнущее и токсичное для почек. Но наружно применять можно.

Сбор при псориазе

Корни: синюха голубая, одуванчик, лопух по 1 части, солодка, аир, девясил по $\frac{1}{2}$ части.

Трава: череда трёхраздельная, бузина (цвет), зверобой, пустырник, сафлор красильный, лист розы по 2 части, чистотел, календула (цвет), кукурузные рыльца, плоды шиповника, брусника (лист), хвощ полевой, шалфей по 1 части.

Схемы приготовления и приёма стандартные. Но лучше, конечно, когда готовится индивидуальный сбор под человека.

Касательно питания. Аюрведа сначала требует определить лидирующие доши человека (тип конституции) и по какому типу, с дисбалансом каких дош протекает заболевание.

Если имеют место быть частые запоры, стул твёрдый, если по ночам трудно заснуть, часто ощущается зябкость или сохнет кожа, высыпания сухие и с обилием чешуек, если беспокоят тревоги и депрессии, это свидетельствует о том, что Вата находится в дисбалансе. Это состояние усугубляет холодная, сухая, грубая, твёрдая пища, острые, иссушающие продукты (сухарики, чипсы) и специи в обилии (чили, гвоздика, слишком крепкий имбирный чай). Успокаивает Вату пища, имеющая преимущественно сладкий, кислый, солёный вкус. Она должна быть питательной, жидкой, тёплой, с достаточным количеством масла.

В нашем бурном, стремительно меняющемся мире дисбаланс Ваты наблюдается наиболее часто, и компенсация такого дисбаланса только за счёт питания ведёт к накоплению избыточного веса. То есть «разжиревшие Ваты» имеют место быть. В мегаполисах практически у всех Вата в дисбалансе... Поэтому для нормализации Ваты следует использовать в дополнение физическую нагрузку, массаж, баню.

В случаях, когда мучает изжога, вздутие живота, кислая отрыжка, чувство внутреннего жара, если после еды возникает сильная жажда, слабит от молочных продуктов, сыпь красная и сильно чешется, это указывает на перевозбуждённую Питту. Для устранения симптомов, свидетельствующих о дисбалансе Питты, Аюрведа рекомендует

воздержаться от употребления напитков и еды с острым, кислым и солёным вкусом, то есть ферментированной пищи; пищи, жаренной во фритюре; острых специй и пряностей. В рационе питания в этом случае должна преобладать пища неяркого вкуса, пища должна быть ощелачивающей.

Если сильный аппетит появляется редко, пищеварение вялое, после еды появляется ощущение сонливости и тяжести во всём теле, из носа часто текут сопли, бляшки мокнут и сильно чешутся, всё это указывает на возможный дисбаланс Капхи. Такие проявления провоцирует тяжёлая, водянистая и липкая пища: мясо, молоко, сладкие фрукты (особенно бананы), соевые продукты, большая часть злаковых. При очевидном сильном дисбалансе Капхи Аюрведа рекомендует поголодать один день или пару дней пить свежеприготовленные овощные соки. Соки готовятся только для одного употребления. При этом используются овощи с горьким и острым вкусом (спаржа, брокколи, белокочанная, цветная капуста, кольраби, морковь, листовая зелень).

Довольно простые и социальные правила питания при псориазе даёт доктор Пегано. Краткая суть: баланс кислотообразующих и щелочеобразующих продуктов в организме должен быть 30 % к 70 %.

Ощелачивающие продукты: свежие овощи, фрукты и соки из них, творог, кефир, простокваша, козье молоко, козий сыр, некоторые растительные масла, овсяная каша.

Клюква, смородина, чернослив, черника и слива являются кислотообразующими, однако есть их нужно из-за большого количества витаминов и микроэлементов.

Кислотообразующие продукты: бобовые, кукуруза, некоторые сорта тыквы, брюссельская капуста, мясо, рыба, яйца, зерновые, сыр, сахар, варенья, картофель, масла, кроме льняного и оливкового, сливки.

Шутка юмора: тотемный славянский продукт – сало – ощелачивает! Хлеб грубого помола окисляет меньше.

Становиться строгим вегетарианцем «с понедельника» резко не стоит, попробуй сначала подержать один из православных постов, хуже точно не будет. Особое внимание удели режиму сна и бодрствования: спать ложись пораньше и просыпайся на рассвете. Постарайся отойти как можно дальше от промышленной еды с консервантами и прочими химическими добавками.

Йога при псориазе очень хороша. Она успокаивает «тёпленьких» гневающихся и раздражительных пациентов, даёт силу ослабленным Ватам и разгоняет застои у обленившихся Капх. При псориатическом артрите в стадии ремиссии йога показана обязательно.

Немало известных людей, которые проявили себя в культуре, политике или науке, болели псориазом. У большинства из них патологический процесс развивался из-за постоянных переживаний и тяжёлой работы. Не все знаменитости старались скрывать свою болезнь. Известные люди, болеющие псориазом, спокойно продолжали жить и заниматься любимым делом, несмотря на то что им докучали неприятные симптомы. Многие были богаты. Но даже это не помогло им получить эффективное лекарство, которое может побороть псориаз раз и навсегда. Псориазом болели Генри Форд, Уинстон Черчилль, Джон Рокфеллер, Сталин, Набоков. Джон Рокфеллер даже объявил награду тому человеку, который найдёт способ вылечить псориаз, но до сих пор никто не получил её. Из современных красавиц псориазом болеют Камерон Диаз, Кара Делевинь, Бритни Спирс, Ким Кардашьян, Тина Кароль.

Но есть и «подарки природы», которые сулит псориаз:

- больные псориазом обычно выглядят лет на десять моложе своих сверстников;
- у них быстро заживают ранки и царапины;
- псориатики часто имеют хорошую потенцию и высокий интеллект, они реже болеют раком кожи и лучше переносят солнечную инсоляцию.

Псориаз – Вата-кожное заболевание + вовлечение Питты, кожи, тканей ракта, раса, мамса. Очищение в процессе лечения необходимо: вамана + виречана.

Кушай правильно, ощелачивающую пищу, не нервничай, алкоголь надо исключить совсем, катайся на моря-океаны в отпуск, не парься по поводу внешнего вида – и всё будет хорошо.



Красный плоский лишай

Одно из самых больших удовольствий — это почесать, где чешется.

Народная мудрость

Причины достаточно редкого красного плоского лишая (КПЛ) окончательно не определены. Существует несколько теорий появления заболевания. Вот некоторые из них:

- Инфекционно-аллергическая теория: в организме присутствуют очаги хронической инфекции, которые при определённых внешних факторах дают обострение болезни в виде высыпаний красного лишая.
- Наследственная предрасположенность.
- Ослабленный иммунитет.
- Заболевания желудочно-кишечного тракта.
- Гормональные нарушения.
- Стресс.
- Иногда красный плоский лишай развивается как аллергическая реакция на некоторые медикаментозные препараты.

При КПЛ поражается прежде всего кожа груди, живота, рук, голеней. Часто он локализуется в локтевых сгибах, подмышечных впадинах. На коже появляются сильно зудящие красновато-фиолетовые уплотнения (папулы) с плоской блестящей поверхностью и вдавленным центром. Папулы могут сливаться с образованием маленьких бляшек вроде «булыжной мостовой». На поверхности папул можно рассмотреть сетчатый рисунок беловатого цвета — сетку Уикхема. Особенно эта сетка видна при нанесении на кожу растительного масла. После рассасывания папул остаётся пигментация кожи коричневого цвета. Часто это страдание поражает слизистую оболочку рта. Папулы располагаются на внутренней поверхности щёк, боковых поверхностях и спинке языка, на красной кайме губ. Реже поражаются дёсны и нёбо. Они имеют белёсый цвет, блестят, образуют «рисунок папоротника» или напоминают серовато-белую кружевную

сетку. Во рту появляется жжение, чувство стянутости слизистой, боль при приёме острой пищи. При более тяжёлой (эрозивно-язвенной) форме сильная боль возникает при приёме любой пищи, слизистая полости рта часто может кровоточить. Для этой формы характерны эрозии, язвы в центре очагов поражения. С точки зрения современной медицины в острой стадии показаны антибиотики, гипноз, седативные средства (бромиды), антигистаминные препараты, витамины В₁, В₁₂, А. При поражении слизистых оболочек проводится тщательная санация полости рта. Благоприятное влияние оказывают общие тёплые ванны (ежедневно или через день). В период стабилизации процесса можно применить препараты мышьяка, антималярийные средства («Резохин», «Хлорохин»). В некоторых случаях оказываются эффективными висмутовые препараты («Бийохинол», «Бисмоверол»).

Прежде чем лечить КПЛ, необходимо устранить факторы, которые способствуют развитию заболевания. Часто его сопровождают такие болезни, как хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни печени, сахарный диабет, больные зубы и т. д. Необходимо подлечить эти заболевания. Часто красный плоский лишай проявляется как аллергическая реакция на медикаменты — значит, надо найти адекватную замену этим препаратам.

В Аюрведе КПЛ называется **китибха кушта**. Считается, что его вызывает дисбаланс Вата-Капха-доши. Этот дисбаланс вызывает быстрый рост тканей кожи в очагах поражения, их сухость и зуд. В дальнейшем подключается и Питта-доша. Главной причиной считается накопление амы в результате ненадлежащего питания, плохого огня пищеварения или интоксикации экзогенными (внешними) токсинами. Ама блокирует каналы (шротас) и накапливается в мембранах клеток кожи, вызывая манифестацию симптомов.

Лечение красного лишая включает:

- Очистительные практики в том или ином объёме панчакармы, гармонизацию пищеварения со специальным питанием и применением лечебных и омолаживающих травяных рецептов.
- Очистительная терапия может быть как в виде шодхана, так и в виде панчакармы. Основные процедуры панчакармы при КПЛ — это вамана (рвотная терапия), виречана (применение слабительных) и

сведана (потение в паровой бочке). До виречаны, как было указано ранее, применяется приём гхи по нарастающей.

- Для коррекции агни и дальнейшего выведения амы применяется облегчённое вегетарианское питание, на стадии виречаны – это жидкий рисовый суп с надлежащими специями и обильное тёплое питьё.

- Травяное лечение применяется в виде полосканий (**кабала**) и омовения (**дхара**) лечебными растворами трав.

В индийских клиниках на 1-й стадии консервативного лечения (**шамана-чикитса**) применяются внутрь отвары, таблетки и лечебные вина: «Сонитхамритхам кашаям», «Махатиктакам кашаям», «Пунарнавади кашаям», «Арагватхади кашаям», «Вилвади гулика», «Душивишари гутика», «Кайшоре гуггул», «Нимбамритхасава», «Арагвадхариштам», «Харидракхандам». Наружно – «Элади керам», «Парантхьяди керам», «Элади чурнам» для удвартана (порошковый массаж), при зуде – «Варачурнам», «Арагвадхьяди чурнам», аппликации масла чёрного перца «Махамаричьяди тайлам».

На 2-й стадии – масляные формы на гхи: «Махатикта гхрыта», «Арагвадхатхи тиктака гхрыта» – по возрастающей до 150 мл на фоне гармонизирующего питания и специй, в конце делается виречана или вамана. После этой стадии папулы обычно уменьшаются, размягчаются и бледнеют.

В конце лечения обязательно используются питательные расаяны типа «Валья мадхушуни расаянам» с серой, препараты с бхасмой железа («Тапьяди лоха вати»), с солодкой и сарсапариллой.

Если взять растения при доминировании определённых дош, то список такой:

Вата-дисбаланс (сухость высыпаний): «Дашмула», туварака (Гиднокарпус лаурифолия), пата (Циклея пелтата), бала (Сидя кордифолия), ашваганда (Витания соминефера).

Питта-дисбаланс (воспаление + зуд): ним (Азадирахта индика), брами (Бакопа мониери), мандукапарни (Сентелия азиатика), манжишта (Рубия кардифолия), солодка (Глицириза глябра), куркума, «Трифала».

Капха-дисбаланс (зуд, мокнутие, разрастание папул): ним, аир или вача (Акорус каламус), муста (Киперус ротундус), горький огурец

(Момордика харантия), патола (Трихозантус диоика), гудучи (Тиноспора кордифолия), катука (Пикрорриза куррора).

Из общедоступных у нас растений и препаратов используются: «Трифала», «Манжишта» или «Махаманжишта», «Ним», «Рактавикар нашак», «Панчатикта», «Брахмивати», «Талект», гудучи, сандал, катука, куркума, сок алоэ, лопух, одуванчик, календула, крапива, эхинацея, солодка, касторка, подорожник, зверобой, золототысячник, бузина, можжевельник, полынь, тысячелистник, хвощ, шалфей, василёк, сафлор, шиповник, череда, чистотел. Я часто сопровождаю готовые формы индивидуальными травяными сборами.

Местно применяются аппликации яблочного уксуса, мази календулы, берёзового дёгтя, облепихового масла (ротовая полость), масла чёрного перца, настойкой чеснока или просто кашицей чеснока.

Как и при всех кожных хронических дерматозах, требуется ощелачивающая диета: это не модная сейчас сода, а преобладание разумного вегетарианского питания.

Как и при всех хронических дерматозах, лечение красного плоского лишая не работает без очистительных практик в том или ином объёме.

Склеродермия

Оковы, как правило, придумываем не мы, но всегда в наших силах от них освободиться.

Вадим Синявский

Склеродермия — также довольно редкое заболевание, и обращаемость таких пациентов к травникам крайне низка. Чаще болеют женщины. Это хроническое прогрессирующее заболевание соединительной ткани неясной этиологии, при котором наряду с фиброзным перерождением кожи поражаются внутренние органы.

Частое сочетание склеродермии с системной красной волчанкой, ревматоидным артритом, тиреоидитом Хашимото позволяет судить об аутоиммунном генезе заболевания. То есть когда иммунитет «сходит с ума» и начинает поражать ткани собственного организма.

Клинические проявления склеродермии могут укладываться в две формы: генерализованную и очаговую. Кожа уплотняется, срастается с подкожным жировым слоем и поэтому не может собираться в складку. Такие участки выглядят в виде белых пятен, без сальных, жировых пор и волос. Пятна могут быть окружены синеватой каёмкой. Часто кожные изменения начинаются с пальцев рук. При этом пальцы худеют, костные образования выступают очень резко. Из-за того, что кожа становится плотной, пальцы застывают в положении небольшого сгибания. Это состояние называется склеродактилия. Из-за поражения кожи лицо становится похожим на застывшую маску, нос заостряется, ротовая щель сужается. Очаговая форма достаточно доброкачественна и может проходить сама. Генерализованная форма характеризуется тем, что помимо кожных поражений страдают также желудочно-кишечный тракт, мускулатура, суставы, слизистые оболочки, лёгкие, сердце, сосуды и почки. Чаще всего страдает желудочно-кишечный тракт, реже — почки. Поражение почек при склеродермии — всегда плохой прогностический признак.

Лечение в классической медицине состоит из симптоматических средств, которые, к сожалению, редко дают положительный эффект. Что же в такой сложной ситуации может предложить Аюрведа?

Как и все тяжёлые заболевания, Аюрведа относит склеродермию к тридоша-дисбалансу, или когда поражены все три доши. Поражаются **твак** (кожа), **раса-дхату** (лимфа), **ракта-дхату** (кровь) и **мамса-дхату** (мышцы). Инициацию аутоиммунных процессов в организме вызывает внешняя (всевозможные яды) или внутренняя интоксикация (из-за плохого огня пищеварения агни), что вызывает накопление в тканях токсинов (амы). Чем глубже идёт болезненный процесс, чем глубже он проникает в мышцы и внутренние органы, тем труднее его лечить.

Вата-тип течения болезни отличается сухостью, зудом, уплотнением и истончением кожи. Сопровождается запорами, бессонницей, слабостью. Сухой, Ватовский тип течения заболевания требует применения тёплых тяжёлых масел типа кунжутного.

Питта-тип течения заболевания склонен к воспалительным реакциям, ухудшается от горячей и острой пищи, пребывания на солнце. Очаги при этом красные, зудящие, пекущие и болезненные. Приветствуется аппликация кокосового масла.

Капха-тип страдания сопровождается бледностью, заторможенностью, сонливостью, накоплением слизи, липкостью, холодностью очагов и также сильным зудом. Обострения вызывает употребление тяжёлой и сладкой пищи, холод, применение масел.

В лечении склеродермии главную роль играет панчакарма. Это понятно. Только удаление токсинов из тела может вызвать облегчение страданий. Всё это делается на фоне разжигания огня пищеварения, лёгкого питания (см. главу про псориаз) и нормализации выведения амы из организма. Применение фитоминеральных комплексов, препаратов золота помогает в очищении организма и укреплении иммунитета.

Используются ним, босвелия, гандхак (сера) или метилсульфонилметан («МСМ плюс»), ашваганда, арджуна, троица амалаки, харитаки и бибхитаки («Трифала»), очистители крови и лимфы одуванчик, лопух, пырей, «Панчатикта гхрыта», «Рактавикар нашак», «Канчнар гуггул». Симптоматическое лечение укрепляет лёгкие, почки, печень.

Рассуждение, основанное на факте избыточного роста соединительной ткани, диктует необходимость назначения соединительнотканых регуляторов. Это хвощ полевой, спорыш, пырей, цикорий, репешок обыкновенный и медуница лёгочная. Особенно это важно при сопровождающей лёгочной патологии.

При сердечно-сосудистых проблемах применяются кардиотоники идвигающие кровь травы и препараты: сафлор, шалфей, донник, дудник, персика косточка, «Арджуна», «Шэнь май инь», «Май гуань фу кан пянь», «Сюэ фу чжу юй вань».

Когда поражены суставы, неплохо добавлять в сбор лабазник, подмаренник, лопух, саликсы ивы, крапиву, малиновый лист, смородиновый лист и использовать препараты «Йогорадж гуггул», «Кайшоре гуггул», «Лакшади гуггул», «Румалон». Напоминаю, что препараты с гуггулом необходимо аккуратно назначать при высокой Питте.

Патология почек при склеродермии носит весьма сложный характер, поэтому назначение трав в данном случае будет иметь больше вспомогательный характер. Используются астрагал, цветы бузины чёрной, хвощ, спорыш, шиповник, брусничный лист, вереск обыкновенный, лист берёзы, подорожник. При появлении в моче крови в сбор необходимо добавлять крапиву двудомную, тысячелистник или пастушью сумку. При истощении почек по типу пустоты инь используется легендарный восстановитель «Лю вэй ди хуан вань», при янской пустоте – «Гуй фу ди хуан вань», «Кордицепс».

Нарушения работы желудочно-кишечного тракта у больных системной склеродермией характеризуются, как правило, нарушением моторики пищеварительной трубки и снижением её секреторной активности. В такой ситуации можно рекомендовать китайский «Бао хэ вань», наши настойки «Центурион», «Берберис» и многочисленные горечи: полынь обыкновенную, барбариса корень, золототысячник, тысячелистник, вахту трехлистную, горечавку жёлтую и тому подобные.

Психоэмоциональную сферу проработают ашваганда, валериана, джатаманси, корень синюхи голубой, шлемник байкальский, патриния средняя, мята полевая, Melissa, пион уклоняющийся и так далее.

В качестве общеукрепляющих расаян, адаптогенных растений, повышающих реактивность организма, хороши настойки

элеутерококка, рододендрона, женьшеня, заманихи, сок алоэ, солодка, шиладжит или мумиё, «Чаванпраш», «Шива гутика» и другие.

Траволечение при склеродермии носит довольно сложный характер и выглядит в виде внутреннего приёма основных и дополнительных средств, а также использования масел и мазей наружно в виде аппликаций. Имеется положительный опыт наружного применения масел и мазей на основе татарника, дурнишника, спорыша, полыни, чистотела, донника, окопника.

В плане питания подход сугубо индивидуальный, но опять же приветствуется преобладание овощей, фруктов и злаковых в виде каш в рационе. Тыква, морковь, свёкла, изюм, курага, финики, яблоки, запечённый картофель, компоты, узвары, листовая зелень, фреши обязательно должны быть в рационе. На период панчакармы питание достаточно жёстко ограничивается до жидкого супа из риса шали + специи, разжигающие огонь пищеварения (кардамон, имбирь, кориандр, зира, фенхель, куркума, асафетида и пр.).

Йога и любой дозированный по состоянию движ обязательны! Рекомендуются «Сурья Намаскар», «Капала бхати», «Анулома вилома», асаны «Чакрасана», «Падхастасана», «Бхуджангасана», «Дханурасана», «Триканасана», «Пашчимоттанасана», «Ваджарасана», «Сарвангасана» и другие.

При тяжёлом течении системного типа заболевания ограниченные или очаговые варианты имеют достаточно хороший прогноз. В лечении склеродермии панчакарма играет решающую роль!

Системная красная волчанка

Это волчанка! Дайте ей стероидов!

Киносериал «Доктор Хаус»

В телесериале «Доктор Хаус» во время обсуждения героями диагнозов часто звучит версия волчанки из-за её многочисленных и разнообразных симптомов. Кроме того, главный герой сериала, доктор Грегори Хаус, хранит запас викодина в книге о волчанке, аргументируя это тем, что туда всё равно никто не заглядывает.

Американский певец, король поп-музыки Майкл Джексон страдал волчанкой.

В начале июня 2010 года известная певица Леди Гага призналась в интервью Ларри Кингу, что у неё диагностировали волчанку.

27 декабря 2013 года стало известно, что 21-летняя певица Селена Гомес, отменившая свой австралийский тур восемью днями ранее, уже несколько лет борется с системной красной волчанкой, и причиной отмены тура стало её недавно ухудшившееся состояние здоровья. Летом 2017-го ей пересадили почку.

Волчанка является аутоиммунным заболеванием, при котором механизмы защиты организма, вместо того чтобы защитить нас от инфекций и заболеваний, направляют свои силы на уничтожение собственных клеток кожи и суставов. Чаще всего возникает у женщин 20–40 лет. Она может проявиться либо на коже (дискоидная волчанка даёт вначале характерную сыпь в виде бабочки на коже лица), либо в виде общего поражения соединительной ткани с повсеместным распространением (системная красная волчанка, СКВ), с поражением сосудов и микроциркуляторного русла.

Выживаемость через 10 лет после постановки диагноза – 80 %, через 20 лет – 60 %.

Причины волчанки неизвестны, но к провоцирующим факторам относят ультрафиолетовое облучение, перенесённые вирусные инфекции, курение и другие интоксикации. Больные обычно жалуются на необоснованные подъёмы температуры, слабость, головные боли,

боли в мышцах, быструю утомляемость. Разумеется, эти симптомы не точны для этого заболевания, но сочетание с другими, более специфическими, увеличивает вероятность того, что больной страдает СКВ.

Аюрведа говорит, что, как и ревматоидный артрит, СКВ – это амавата состояния, хотя при обоих заболеваниях имеет место воспалительный процесс, а это дисбаланс Питта-доши. То есть основные принципы лечения СКВ – это приведение Вата-доши в баланс и детоксикация организма, очищение от амы. Кстати, при обследовании этой группы пациенток было отмечено, что наиболее часто состояние амавата имеют представительницы с пракрити Вата-Капха. Во время обострений рекомендуется воздействовать на Питтовские проявления болезни, в стадии ремиссии проводить наружное промасливание. В острой стадии и стадии обострения любое промасливание категорически запрещено!

Направления терапии амаваты:

- Уменьшение воспаления суставов и уменьшение боли (препараты на основе гуггула при холодных артритах, при горячих лучше китайский «Сюань би тан вань» + лепа лечебных паст).
- Поддержка и усиление огня пищеварения агни (монодиета + пачана-дипана препараты и специи).
- Приведение амы в движение, удаление её из тела – проведение панчакармы в клинических условиях и в объёме, который соответствует стадии заболевания.
- Восстановление повреждённых тканей и жизненных сил (диета, предписанная для конституционального типа и согласно симптомам заболевания с последующим применением расаян).

Западная медицина лечит волчанку иммуносупрессантами, стероидами, противомаларийными и нестероидными противовоспалительными препаратами, добиваясь какой-то ремиссии, но по прошествии какого-то времени болезнь приходит вновь и с новыми силами начинает уничтожать собственную соединительную ткань всех органов. Плюс возникает масса побочных эффектов от такого химического лечения.

Аюрведа при волчанке предписывает использование ашваганды, шатавари, гудучи, солодки, пиппали, расна, манжишты, нима. Также используются препараты, масла и настои чёрного перца, имбиря, ветивера, кедра гималайского, сельдерея, гокшуры, плухеи ланцетной.

Помимо применения лекарств, Аюрведа советует изменить образ жизни и питания. Спать ложиться пораньше и просыпаться пораньше. Следует избегать раздражающей пищи, острых специй, бобовых, стимуляторов, красных сортов мяса, животных жиров и морепродуктов. Люди, болеющие волчанкой, должны соблюдать сбалансированную диету, которая будет включать в себя много фруктов, овощей и цельнозерновых культур. Она должна также содержать умеренное количество мяса, птицы и жирной рыбы. Аминокислоты фенилаланин (яйца, говядина, бобовые) и тирозин (орехи, семечки) обостряют болезнь. Так как это хоть и аутоиммунное, но воспаление, то целесообразны продукты питания с антиоксидантными свойствами. Это фрукты и овощи, продукты, содержащие омега-3 жирные кислоты, такие как орехи, мука из льняного семени, льняное, каноловое и оливковое масла, масло амаранта и виноградной косточки.

Необходимо *разумное сочетание* аюрведических и химических препаратов. Суставные проблемы можно лечить с помощью препаратов «Йогорадж гуггул», «Раснади гуггул», «Лакшади гуггул», «Кокилакша кватх», тоника нервной ткани «Виштиндук Бати», восполнителей полезными веществами «Коралловый кальций» и «Кальци-20».

Кожные высыпания нейтрализуются очистителем «Манжишта», мощными гепатопротекторами «Арогья вартхини» и «Ливомап», источником биосеры «МСМ плюс». Выпадение волос может быть уменьшено препаратами «Лакшади гуггул», «МСМ плюс», маслом «Брингарадж», а также щипковым массажем волосистой части головы.

Поражение почек является частым явлением при СКВ. При этом применяются «Гокшуради гуггул», «Пунарнавади гуггул», «Кайшоре гуггул», «Чандрапрабха вати», препараты мумиё, «Лю вэй ди хуан вань». При сердечно-сосудистой патологии применяются «Арджуна», «Амалаки», «Трифала гуггул», «Чистол», «Лакшади гуггул», «Кардимап», «Фавордил», «Махариши Амрит Калаш», «Фу фан дань шень пянь», «Сюэ фу чжу юй вань», настойки «Нормасан» и

«Капилляр». На эмоциональную сферу воздействуют «Ашваганда» и «Джатаманси» в первую очередь, а также «Брахмивати» и препараты раувольфии (сарпагандхи).

При вовлечении в процесс лёгочной соединительной ткани применяются лёгочные тоники, такие как девясил, солодка, пиппали, хвощ, препараты «Ситопалади чурна», «Свасантак вати» и пр. Лимфу чистим «Канчнар гуггул», «Манжишта», «Пунарнава мандур». При проблемах с желудком используются «Шатавари», «Алтоцид», с кишечником – «Чистол», «Центурион», «Исабгол», «Сукхдата» и т. д. Хотя глаза поражаются редко, сетчатка может быть затронута аутоиммунным процессом, особенно у пациентов, принимающих противомаларийные препараты. Применяем синдромально «Ци цзюй ди хуан вань», «Трифала гуггул», «Уджала вати» внутрь, глазные капли «Уджала». Иммуномодуляторы целесообразны только в виде целебных грибов «Кордицепс», «Линчжи» и др., применение иммуностимуляторов не приветствуется в целом.

Не употреблять люцерну. Люцерна в таблетках способствует обострению волчанки, что выражается в таких симптомах, как мышечная боль, усталость, плохие результаты анализа крови и проблемы с почками. Эти проблемы являются реакцией на аминокислоты, содержащиеся в люцерне и семенах.

Обилие симптомов при СКВ не даёт мне права написать стандартный чай при СКВ, но кое-какие травы наших широт обязательно должны быть в сборе.

Обязательны противовоспалительные травы: бузина, лабазник, ива, пион, сабельник. Их можно применять как местно (в виде мазей и припарок), так и внутрь.

Нужно помнить о растениях, противовоспалительный эффект которых зависит от соединений, близких по структуре к стероидным гормонам: солодка, паслён сладко-горький, адамов корень и др. Также надпочечники поддерживает настойка «Айлант».

Так как кремний участвует в формировании соединительной ткани, в сборы включаются хвощ полевой, пырей ползучий, репешок, цикорий, медуница, астрагал.

Итак, в состав сборов должны входить травы противовоспалительного, кровоостанавливающего (налаживающего микроциркуляцию), регенераторного (восстанавливающего),

антиаллергического, гормоноподобного, заживляющего действия. И конечно, печёночные травы, куда же без них.

Обязательны дыхательные практики, такие как «Капала бхати» (святящийся череп), «Анулома вилома» (раздельное дыхание) и асаны согласно стадии болезни.

Разумное сочетание химических и аюрведических средств, а главное — правильного образа жизни при таком грозном заболевании, как системная красная волчанка, может привести к длительной ремиссии. Главные принципы терапии вытекают из названия болезни «амавата»: это очищение организма от амы и курация Вата-проявлений болезни.

Витилиго

И на хорошем нефрите есть пятна.

Вьетнамская пословица

Меланоциты — кожные клетки, в которых идёт выработка окрашивающего кожу пигмента меланина. Как в случае аутоиммунного тиреоидита поражённые тироциты снижают выработку тироидных гормонов, так при витилиго поражённые меланоциты снижают выработку меланина. Естественно, когда его вырабатывается мало, то кожа не прокрашивается и имеет белые пятна. Само по себе витилиго без связи с аутоиммунным тиреоидитом ничем особым здоровью не угрожает, дефект чисто косметический. Тем не менее с давних пор существуют способы лечения заболевания, в том числе с использованием лекарственных растений.

В Аюрведе витилиго, или **швитра**, считается болезнью, связанной с дисбалансом Питта-доши, вернее, с субдошей Браджака-Питтой. Причинами её считаются несовместимая пища, физические перегрузки, интоксикация, оскорбление старших людей, учителей, мудрецов и грехи из прошлой жизни. Кстати, печенью, главным органом Питты, управляет Юпитер, или Гуру на санскрите. А гуру, как ты помнишь, это — учитель. Вот такая интересная эзотерика...

При Вата-типе болезни обесцвеченные пятна маленькие, могут исчезнуть.

При Питта-типе — крупные, в виде лотоса.

Капха-тип течения заболевания характеризуется большими белыми маслянистыми пятнами.

Для лечения витилиго и восстановления нормальной пигментации кожи в Аюрведе применяется в основном гирудотерапия, виречана и растение бакучи (псоралеа) внутрь и наружно. Из него можно приготовить лекарственное масло. Порошок бакучи принимают по 5 г 2 раза в день перед едой, добавляя немного кориандра и мёда, чтобы смягчить горький вкус этой травы. Также используются «Ним», «Махаманжишта», «Кайшоре гуггул», «Трифала», «Арджуна»,

препараты с куркумой, акацией катеху, барбарисом, видангой, брами, шанкапушпи, джатаманси, вача (аиром), ашвагандой, шатавари, солодкой для приёма внутрь и мази «Пигменто», «Авангуджати» для наружного применения. Из наших растений применяются внутрь ряска, ами зубная, пастернак. Наружно – масла бергамота, лаванды, эвкалипта. С последующей инсоляцией. Лопай побольше чёрной смородины, инжира и земляники, если есть возможность. В пище должны быть продукты, богатые тирозином – аминокислотой, из которой и получается меланин. Тирозин содержится в семенах тыквы, в фасоли. Соком инжира тушируй участки депигментации. Из листа инжира и псоралеи костянковой получен препарат «Псоберан». После приёма также показано УФО. Хорошо тушировать очаги настойкой зелёной кожуры грецкого ореха. Болезнь, как и все хронические дерматозы, лечится очень долго, но успех возможен.

Как всегда, в начале лечения используется панчакарма минимум 21 день. После панчакармы из готовых форм в индийских клиниках идут в ход «Арогьявардхини», «Триванга Бхасма», «Хадираришта», «Сааривасава», «Гомутра» и др. Плюс йога и правильное питание.

Цельные зёрна, как каша и продукты из цельной пшеницы, лучше высокорасквашенных углеводов, таких как макароны.

Продукты, богатые витамином С, такие как цитрусовые, помидоры, зелёный чай, следует потреблять в минимальных количествах или избегать их.

Избегайте употребления невегетарианских продуктов, таких как рыба и красное мясо, также избегайте яиц, молока и молочных продуктов.

Алкогольные и ароматизированные напитки, мороженое, шоколад и любые формы старой пищи не рекомендуются.

Избегайте потребления сильно острых, солёных и кислых продуктов, таких как маринады, йогурт, кислая клубника.

Еда должна быть достаточно жидкой (супчики), хорошо кушать маш.

Для недопущения развития витилиго следует избегать стрессовых ситуаций, отдыхать на море (морская вода и воздух оказывают благотворный эффект) и отдыхать вообще. Полезно закалывать организм и разнообразить питание, особенно витаминами группы А, Е,

С и В. Следует также своевременно излечивать заболевания ЖКТ и щитовидной железы.

Некоторые домашние рецепты

Возьми 5 чайных ложек порошка куркумы и перемешай с 250 мл горчичного масла, наноси на белые участки кожи два раза в день. Используй это лечение регулярно в течение одного года.

Пей воду, находящуюся в медной посуде, в течение ночи. Или брось медную монетку или украшение в стакан с водой. Это оказывает стимулирующее действие на меланоциты и тем самым помогает увеличить выработку меланина.

Сбор при витилиго

Корни: цикорий, одуванчик, синюха голубая, пастернак по 1 части.

Травы: дурнишник, овса трава, смородины чёрной лист, ряска по 3 части, бузины цвет, земляники лист, крапива майская, календулы цвет, шиповника плоды, кукурузные рыльца, вахта трёхлистная, дикой моркови семя, берёзы лист по 1 части, аниса семя, лист инжира $\frac{1}{2}$ части.

Схемы приготовления и приёма стандартные.

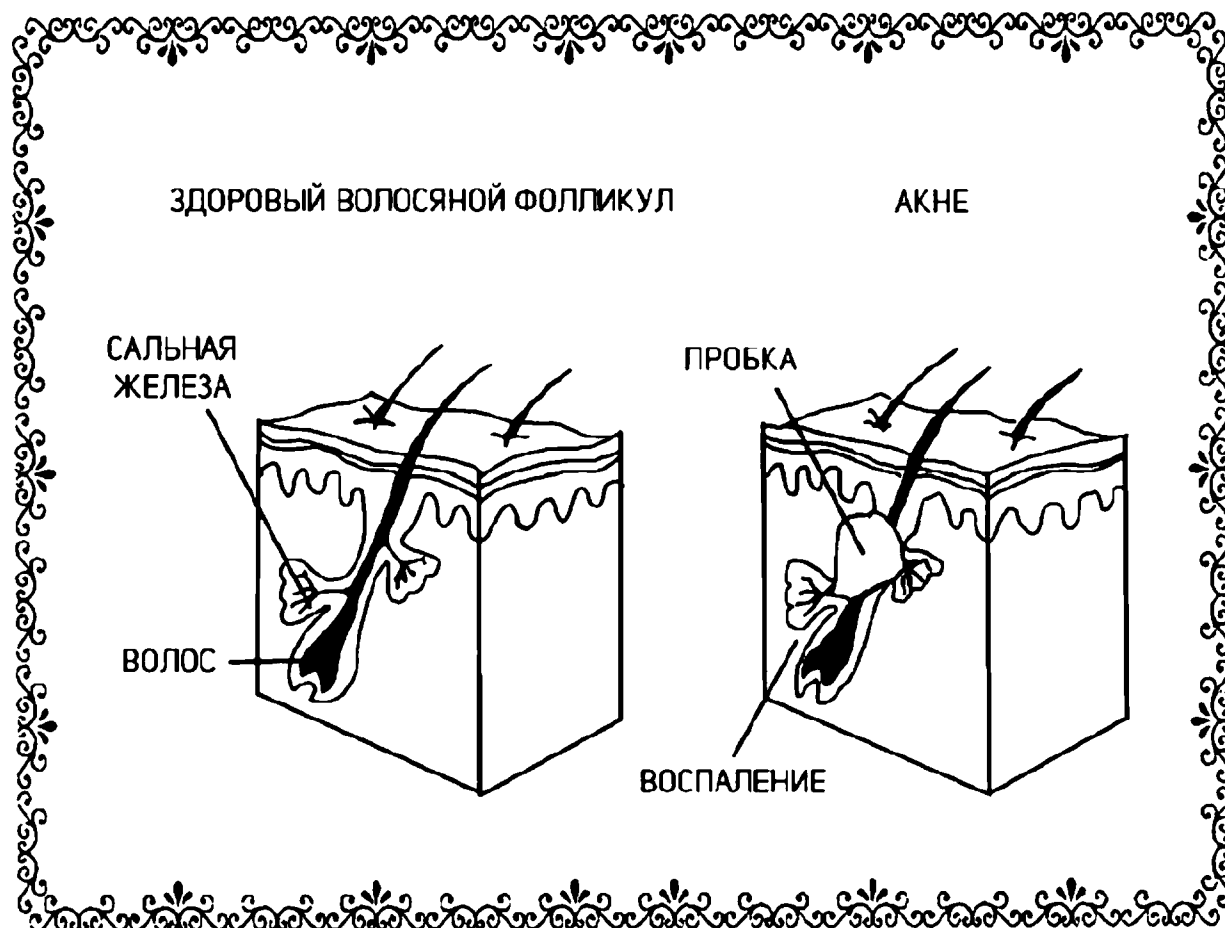
Хорошо поддаются лечению ранние стадии заболевания.

Начинается курс лечения с обязательного стандартного очищения — панчакармы. После этого уже следует наружное и внутреннее лечение.

Угревая сыпь

Самая лучшая улыбка женщины
предназначена зеркалу.

Ванда Блоньская



Угри (угревая сыпь, акне) – это хроническое воспалительное заболевание сальных желёз, возникающее в результате их закупорки и повышенной выработки кожного сала. Выделение сального секрета может усиливаться при повышении уровня мужских половых гормонов (андрогенов) и снижаться под влиянием женских половых гормонов (эстрогенов). Угревая сыпь относится к числу наиболее распространённых кожных заболеваний.

Причиной возникновения угрей могут стать различные гормональные изменения, в том числе естественный «гормональный всплеск» в подростковом возрасте. Если это явление сопровождается закупоркой сальных желёз, то в Аюрведе это называется **мугха душика**. Поскольку угревая сыпь относится к расстройствам Питта-типа, первый шаг состоит в том, чтобы придерживаться диеты для успокоения Питты, подробно описанной в первой части книги.

Во взрослом возрасте наиболее частой причиной угрей является себорея. Кроме того, угревая сыпь может возникать при различных инфекциях, а также хронических заболеваниях, особенно желудочно-

кишечного тракта. Нередко сама клиническая картина угревой сыпи может подсказать наличие сопутствующего заболевания: расположение угрей у женщин вокруг рта и на подбородке нередко указывает на патологию яичников или кишечника.

При серьёзном подходе и осложнённых случаях необходимо соблюдать этапность в лечении. На первом этапе до двух недель хорошо сделать очищение организма мягкими слабительными, нормализовать огонь пищеварения и дать травяной антибиотик. Для этих целей принимаются «Трифала» или «Чистол» на ночь, капсулы «Ним» по 2 капсулы 3 раза в день через час после еды, корректируется питание согласно лидирующим дошам. Для всех типов актуально снижение рафинированных сахаров и жареной жирной пищи. При наличии зудящих пустулёзных элементов, после которых остаются тёмные пятна, хорошо давать пациенту «Чирувилвади», который в основном принимается для лечения геморроя, но также нормализует пищеварение, снижает зуд и воспаление при этой проблеме. Лицо умывается отваром нима.

На втором этапе до трёх недель принимается «Панчатикта» или «Ракта викар шодхак» по 2 таблетки 3 раза в день плюс «Авипати чурна» или вати (таблетки) 2 раза в день. При наличии хорошо работает вино сандала «Чандана асава». Эти препараты очищают кровь, регулируют пищеварение, понижают Питту. Применяются наружные препараты с куркумой, крем «Чистое лицо» с манжиштой, нимом, алоэ, солодкой и камфорой, «Турмерик» с куркумой.

На третьем этапе лицо обрабатывается водой с соком лимона, внутрь принимается сироп «Суракта», травяной джем «Кальянагулам» или другие мягкие очистители крови. Наружно хорошо обрабатывать кожу маслом или кремом «Кумкумади», очень действенным и хорошим продуктом для любых проблем кожи лица: начиная с угревой сыпи и заканчивая морщинками. «Кумкумади» содержит шафран. Третий этап длится как минимум один месяц. Оставшуюся пигментацию можно убрать аппликациями пасты из порошка солодки с мякотью огурцов. Также для этих целей используется «Кальянагулам».

Из современных препаратов используется «МСМ Плюс», содержащий биосеру – метилсульфонилметан. Минимальный курс приёма – 2 месяца, дозировка 2 капсулы 2 раза в день за 30 минут до еды. Сера является незаменимым элементом регуляции работы

сальных желёз, предупреждая их закупорку и тем самым предотвращая появление акне, комедонов (чёрных точек), угрей и любой гнойничковой сыпи, что особенно актуально в период полового созревания. Моринда лимоннолистная, присутствующая в «МСМ Плюс», курирует проблемы желудочно-кишечного тракта. А эти проблемы у данных пациентов очень актуальны. Тонкий кишечник, точнее, его болезни отражаются на коже головы, а проблемы толстого кишечника видны на коже туловища и конечностей. В ТКМ при гнойничковой сыпи используется «У вэй» и «Би се».

В обычной жизни необходимо взять за правило умывание холодной водой, подкисленной соком лимона или яблочным уксусом (20–30 капель лимонного сока или столовая ложка уксуса на литр воды). Эта привычка будет полезна всем обладателям жирной и комбинированной кожи, так как это уменьшает количество вырабатываемого жира, нормализуя работу сальных желёз, и сужает поры. Хорошо умываться порошком нута, доведённым водой до сметанообразной консистенции.

Употреблять в достаточном количестве витамин А в любой форме. Наибольшее количество его содержится в овощах и фруктах красного и оранжевого цвета. Чай из кумина, кориандра и фенхеля тоже неплохо помогает в этом случае. Хорошо попить сок алоэ по столовой ложке 2 раза в день до еды с добавлением $\frac{1}{2}$ чайной ложки куркумы.

Не выдавливать угри и другие прыщи, чтобы не спровоцировать усиление их роста и появления досадных шрамов на их месте после неумелой чистки.

И один из наиболее важных моментов – это правильное питание. Необходимо исключить из рациона копчёную, сильно солёную, жареную и острую пищу, а также свести к минимуму употребление сладкого, крепкого чая, кофе, алкогольных напитков и хлебобулочных изделий.

Поскольку угревая сыпь является следствием дисбаланса Питты, необходимо принять все меры по гармонизации этой доши. Стадийность в лечении необходима, так как только при очищении организма терапия будет успешной. При угревой сыпи ним и «МСМ» являются одними из главных препаратов.

Кандидоз

Кандидоз — внешнее проявление нарушения внутренней гармонии.

Давид Фроули

Обычная история: после назначения антибиотиков появляются дискомфорт, творожистые выделения и зуд влагалища. Это так называемая «молочница», или кандидоз по-научному. Дело в том, что антибиотик помимо убийства болезнетворных микробов ликвидирует и здоровую микрофлору слизистых оболочек организма. Тут-то и активизируются дрожжи, или кандиды. Поэтому не следует торопиться пить антибиотики при любом удобном случае. При молочнице Вата-типа по Аюрведе достаточно ограничений в питании и приёме противогрибковых трав, при Питта- и Капха-типе нужно добавлять горячие специи и известные нам алоэ, барбарис, горькие травы шлемник, ежеголовник, горечавку, полынь. Из препаратов — порошки «Махасударшан», «Трикату».

Помимо творожистых выделений, кандидоз может иметь такие постоянные расплывчатые симптомы: усталость, обложенность языка, метеоризм, зуд анального отверстия или влагалища, кожные «опрелости» и воспаления околоногтевых валиков, в крупных складках, уголках губ и межпальцевых промежутках. Это инфекция, вызываемая дрожжеподобным грибом кандида альбиканс, которая в Аюрведе относится к **круми**, или паразитарной инфекции. Обычно начинается в желудочно-кишечном тракте, затем через кровь может распространяться на другие органы, включая кожу.

Кандидоз, поражающий ротовую полость, проявляется зудом, сухостью, жжением и отёчностью, болезненными ощущениями при приёме пищи. На дёснах, нёбе, языке и внутренней поверхности щёк появляются белый творожистый налёт и изъязвления. Иногда этот вид кандидоза распространяется на глотку, миндалины и пищевод.

Кандидоз гладкой кожи проявляется эрозивными красными пятнами, часто в крупных кожных складках и иногда с белым налётом.

Дрожжевой онихомикоз чаще всего поражает ногти среднего и безымянного пальцев, при этом грибок внедряется в боковые зоны ногтевой пластины и околоногтевой валик.

Аюрведа рассматривает кандидоз как накопление амы и определяет следующие пути лечения: очистить организм, не давать сладенького дрожжевому грибку, который просто обожает этот вкус, нормализовать кишечную и прочую флору слизистых оболочек и самое главное – укрепить иммунитет, чтобы не было рецидивов кандидоза. Применяются ним, мирра, манжишта, чеснок, пикрорриза, бхасмы, масло чайного дерева для вагинальных тампонов и наружного использования, очищают кишечник «Трифала», «Трифала гутгул», «Чистол» и прочее. Выбор эфирных масел, обладающих противогрибковым эффектом, очень широк. Для лечения кандидоза можно использовать масло эвкалипта, сандала, герани, лемонграсса, мелиссы, кайяпута, чайного дерева, мирта, пачули, чабреца и гвоздики.

Западная (европейская) медицина используют кору муравьиного дерева, календулу, золотую печать, полынь, соссюрею, табебуйю.

Мы подробно говорили о том, как лечить системный кандидоз, в первой части книги. Поэтому лишь напомним, что необходимо убрать из рациона дрожжевую выпечку, алкоголь, сахар, сладкие фрукты, грибы, соевый соус, сыры, мёд, варенья, холодные напитки, ограничить кофе. Питание должно включать в себя много клетчатки, богатых питательными веществами продуктов, таких как овощи, цельнозерновые продукты (кукуруза, маш, пшено, рожь), горячие специи (перцы, гвоздика, имбирь, чеснок, асафетида, кардамон) и травяные чаи с противогрибковым эффектом. После уничтожения грибов надо пропить курсом молочнокислые закваски.

Пока лечится молочница, при половом акте должны использоваться презервативы. Антибиотики и противозачаточные таблетки могут легко усугубить проблему, поэтому их следует избегать.

Замечено, что кто-то «цепляет» грибок сразу, у кого-то отмечается подострое или скрытое течение, а кто-то вообще не заболевает. Из этого можно сделать вывод, что по своей актуальности в возникновении болезни состояние иммунитета превосходит степень агрессивности грибка. Для восстановления иммунитета принимаются естественные иммуномодуляторы: ашваганда, бала, гудучи, атмагупта,

женьшень, астрагал, лимонник, ряска, чистотел, вероника, солодка, багульник.

Хорошие результаты по уничтожению кандиды даёт приём настоек пульсатиллы (прострела лугового), монарды, аира, зелёной кожуры грецкого ореха. Однако следует быть внимательным и не переусердствовать в этом, поскольку эти травы не устраняют лежащую в основе болезни внутреннюю слабость, и при длительном их использовании возможны побочные эффекты, аналогичные тем, которые возникают при лечении антибиотиками.

Горд за подмосковных коллег, выпускающих бальзам «Формула очищения». Очень действенный натуральный препарат для наружного применения.

Для профилактики кандидоза следует следить за весом, избегать случайных половых связей, по возможности исключить приём антибиотиков, использовать только натуральные ткани в одежде, не надевать чужие тапочки в гостях и не ходить босиком в местах общественного пользования, а также не переедать сладкого. Для профилактики кандидоза ногтей используйте только личные маникюрные инструменты.

Помимо очищения организма, соблюдения диеты без сладостей и противогрибковых трав, при кандидозе обязательно надо укреплять иммунитет!

Герпес

Герпес (ползучая, распространяющаяся кожная болезнь) – вирусное заболевание с характерным высыпанием сгруппированных пузырьков на коже и слизистых.

Википедия

Простой герпес (Herpes simplex) – группа скученных пузырьков с прозрачным содержимым на воспалённом основании. Герпесу предшествует зуд, жжение кожи, иногда озноб, недомогание.

Опоясывающий лишай (Herpes zoster) – характеризуется болью по ходу нерва, головной болью. Через несколько дней на участке кожи по ходу нерва появляются высыпания в виде сгруппированных пузырьков сначала с прозрачным, а позже гнойным кровянистым содержимым. Увеличиваются лимфатические узлы, повышается температура тела, нарушается общее состояние. Невралгические боли могут держаться до нескольких месяцев.

Там же

Опоясывающий герпес – это скорее не кожное заболевание, это неврологические (боли) + кожные проявления на фоне снижения иммунитета. Ко мне также часто приходят люди с герпетическими высыпаниями на половых органах. Проявляется половой герпес типично, в виде тех же скоплений пузырьков. Герпес на половых органах может указывать на то, что в организме присутствует опухоль. Так что надо обследовать таких пациентов более тщательно, делать хотя бы онкомаркеры на рак простаты и женской сферы. Хотя изначально герпес может стартовать при контакте с больным человеком, но при хорошем иммунитете он просто «не прицепится».

В Аюрведе простой герпес считается дисбалансом Питтадоши и лечится местным применением гхи + сок алоэ. Можно использовать «Махатикта гхрыта», порошок камдудхи с базовым кремом. Если ничего нет под рукой, а герпес вылезает, намажь очажок собственной ушной серой. Внутрь можно принимать «Трифалу», «Махасударшан». Чай такой: кориандр, фенхель, зира, ромашка, мелисса, календула, тысячелистник.

При лечении генитального и опоясывающего герпеса принимай внутрь травы и используй рецепты, рекомендованные для лечения орального герпеса. Плюс хорошо использовать китайский «Лун дань се гань вань», «Ним», «Махаманжишта», «Брахмивати», сок алоэ, сассапариль, манжишту, сандал.

По окончании острой стадии обязателен приём иммуномодуляторов «Гудучи», «Шиитаке», «Рейши», «Кордицепс», «Эхинацея». При опоясывающем герпесе обязателен приём витаминов группы В (спирулина).

Герпес Питта-типа проявляется лихорадочным состоянием, жаждой, раздражительностью и другими признаками высокой Питты. Язвочки красные, опухшие и болезненные.

Герпес Вата-типа сопровождается сухостью кожи, запорами, упадком сил и бессонницей; язвочки болезненные и твёрдые, но покраснения и других признаков воспаления не наблюдается.

При **герпесе Капха-типа** язвочки сочатся, зудят, покраснение и боль умеренные, отмечаются симптомы скопления слизи в организме.

Лечение генитального и опоясывающего герпеса Питта-типа.

На острой стадии заболевания, когда появляются язвочки, а также при Питта-конституции лечение должно быть направлено на снижение Питты. Назначается кровоочистительная диета. Следует исключить горячие специи, алкоголь, продукты с кислым вкусом и ограничить потребление соли. В летний сезон рекомендуются сырые овощи, фрукты, салаты, овощные и фруктовые соки. Из специй особенно хорош кориандр, полезны также петрушка и кинза. При обострении помогает монодиета (на маше или кичади).

Очень важно избегать стрессов, обеспечить покой и расслабление, ограничить сексуальную активность. В период обострения голову смазывают сандаловым маслом, маслом брами, а тело – кокосовым маслом. Можно проводить панчакарму с акцентом на очищении слабительными (виречана). Для очищения печени и крови преимущественно используются горькие травы, а также мочегонные и слабительные средства. Эффективны сок алоэ, барбарис, куркума, ним, горечавка, сассапариль, сандал, гокшура, боэргавия, шатавари, брами, манжишта, ремания и катука.

Лечение генитального и опоясывающего герпеса Вата-типа.

Сочетают методы очищения крови и тонизирующей терапии. Диета должна быть направлена на снижение Ваты. Следует исключить горячие специи. Еда должна быть питательной, жидкой (супчики) и промасленной. Применяются такие травы, как сассапариль, сок алоэ, куркума, барбарис, сандал, кардамон, асафетида и брами вместе с традиционными тониками – ашвагандой, балой, шатавари и солодкой. Из препаратов используется состав «Сассапариль» (принимаемый с молоком или гхи), а при более выраженной слабости – состав «Ашваганда».

Лечение генитального и опоясывающего герпеса Капха-типа.

Применяются травы, очищающие печень: алоэ, барбарис, куркума, корица и горечавка, а также горячие специи (красный перец, сухой имбирь, пиппали, гвоздика). Из препаратов используется состав «Сассапариль» в сочетании с «Трикату», «Чаванпраш».

Вирус герпеса есть у всех, но «будят» его неправильное питание, длительные инфекции, хронические заболевания, алкоголь, лечение антибиотиками и прочие амогенные вещи, ослабляющие иммунитет.

Проблемы волос

Ногти и волосы даны человеку для того, чтобы доставить ему постоянное, но лёгкое занятие.

Козьма Прутков



Согласно Аюрведе, как это ни странно звучит, волосы и ногти – это «отходы» при превращении жировой ткани в костную. Поэтому забота о жировой ткани совместно с питанием костной – это ключ к здоровью волос и ногтей. Можно употреблять много кальция, цинка, серы, чтобы укрепить волосы, но это не поможет, если в жировой ткани присутствует ама, токсичные отходы неправильного пищеварения. «Нечистота» жировой ткани – это причина ослабленного образования костей, это тусклые волосы, слабые ногти и проблемная кожа. Поэтому, помимо укрепляющих волосы средств, необходимо, как

всегда, в начале курса лечения попытаться убрать аму из организма путём очищающих трав, специй и правильного питания. ТКМ считает, что проблема волос – это слабые почки, и рекомендует всячески их укреплять. Главным растением для восстановления качества и цвета волос с точки зрения ТКМ безусловно является горец многоцветковый. Входит в препарат «Ян сюэ шэн фа цзяо нан».

Кхалитья – выпадение волос

С точки зрения Аюрведы выпадение волос даёт Питта-Вата-дисбаланс. Люди, которые имеют избыточную Питту в своём теле, теряют волосы в раннем возрасте, или у них тонкие волосы, или они рано седеют. Избыток Питты в сальных железах и волосяных фолликулах может привести к потере волос. Лечение выпадения волос направлено на уравнивание Питты (**питташамана**), нормализацию Ваты (**ануломана**) и очищение расаваха шротас (лимфы). Следует избегать повышающих Питту продуктов: острых, кислых, тяжёлых, жирных, а также газированных напитков, алкоголя, чая и кофе. Увеличить потребление свежих фруктов, зелёных и листовых овощей, а также соков из них; куркумы, шамбалы, молочных продуктов. Всё это пойдёт на пользу. Избегать использования химических средств для волос. Попробуй травяные масла для масок на волосы и натуральные шампуни. Наиболее распространённым и полезным средством для профилактики и лечения выпадения и преждевременной седины является кокосовое масло (обладает охлаждающим действием), втирай его в корни волос перед тем, как мыть голову. Часто маски и шампуни для волос делаются на основе хны.

Широко для масок используется шамбала (пажитник): 1 чайную ложку молотого пажитника смешивают с оливковым и тминным маслом. Можно добавить щепотку молотого чёрного перца. Смесь втереть в корни волос, голову утеплить. Маску держать на волосах полчаса, затем смыть. Ускоряется рост волос, уничтожается перхоть, и излечиваются различные дерматиты кожи головы. Можно смешать с натуральным йогуртом молотый пажитник – это превосходный кондиционер для волос.

Из трав для решения этой проблемы подходит растение брингарадж в масляной форме, принимается и внутрь и наружно. Внутрь также принимаются амла, бхумиамала, спинулина, ним, шатавари, препараты «Тричуп», «МСМ Плюс», «Трифала», «Вилвади гулика», «Сиддх Макардвадж Шатгуна», «Правала пишти» и другие. В клиниках проводят промывание волос отваром амлы (широдхара) и аппликации трав на голову (**талапотичили**). В наших условиях на волосистую часть головы наносится одноимённое капсулам масло «Тричуп» и прочие масла. Из расаян применяется «Агастья расаяна», «Вайшванара чурна» до еды + «Нарасимхарасаяна» после еды.

Хорошо кушать чёрные бобы, чёрный кунжут, чёрную шелковицу, грецкие орехи, мякоть лонгана, унаби. Расчёсывать волосы гребешком из сандала 108 раз. Использовать шампуни на основе горца многоцветкового и чёрного кунжута. Очень хорош шампунь «Кэш мадхури». Райчур Пратима советует перед сном, причёсывая волосы, нанести на них небольшое количество кокосового масла, добавив туда 2–3 капли лавандового или розмаринового масла. И делать стойку на голове. Если врач позволит. ☺

Просто и ёмко о волосах говорит специалист по ведической культуре Джесии Вайтельска:

- Чем длиннее волосы женщины, тем сильнее она может оказывать влияние на окружающих.
- Минимальная длина – до середины лопаток (там, где анахата-чакра. Это чакра сердца).
- Пока волосы не отросли, надо собрать их сзади и обвязать длинной лентой, так чтобы ее концы достигали лопаток.
- Лучшая причёска – это коса. Распущенные волосы сильно трутся и травмируются внешними воздействиями. Коса сохраняет волосы здоровыми.
- Красить волосы можно и нужно. Никакой седины!
- Следует избегать огненно-красного цвета волос, так как он усиливает энергию мужского начала.
- Прямой пробор уравнивает энергетическое состояние. Такая причёска гармонизирует движение энергии в теле женщины.

- Боковой пробор должен быть только налево. То есть основная масса волос зачёсывается на левую (женскую) сторону.
- Гладко зачёсанные волосы способствуют концентрации на нужной цели.
- Распускать волосы следует только тогда, когда мы хотим оказать на кого-то сильное влияние. В распущенном виде волосы начнут отдавать энергию, которая была накоплена, пока они были в косе.
- Первый раз стричь волосы ребёнку следует после года.
- Затем их можно подстригать только раз в год – это даст малышу большую силу и защиту.
- Волосы нельзя выкидывать. Их надо собирать в клубочек и сжигать.

Никогда не мой голову слишком горячей водой. Для укрепления волосяных луковиц хорош щипковый массаж с настойкой красного перца. Если нет проблем с шейным отделом, зрением и нормальное давление, хорошо делать стойку на голове.

Очаговое выпадение волос в Аюрведе называется **индралуптхам** и считается тридоша-поражением с вовлечением рактадхату (крови). С точки зрения современной медицины это аутоиммунное заболевание.

Вот протокол из индийской клиники по лечению 36-летнего пациента с пракрити Капха-Питта очаговой алопецией (облысением). Индралуптхам на санскрите.

Фаза № 1 – 21 день

Нимбааритхади аванакенна 15 мл – 1 неделя – с нимом препарат.

Чирувилваади кашаям (ануломана) – улучшает пищеварение, слабительное, убирает зуд и боль.

Авипати чурна 5 г с мёдом (питташамана) – слабительное, понижает Питту в коже.

Каттанам однократно + Джалукаавачаранам.

Лепана с порошком светхагунджа и Дхатура патра раса.

Фаза № 2 – 14 дней

Видариаади кашаям (вата-питташамана) – миалгии, воспаления, бронхиты.

Маанибхадрагулам (ануломана, капха-питташамана) – противопаразитарка + кожные проблемы.

Промывание с неллика кашаям (отвар амлы).

Талапутичили (аппликация лечебных масел на голову).

Гуддучи гхрт – иммуномодулятор.

Фаза № 3 – 30 дней

Маанибхадрагулам – см. выше.

Нарасимхарасаяна – расаяна для кожи.

Маалатхьяди наружно – масло для роста волос.

Не пишу на всё перевод и аналоги, это специфические мальяльские вещи в Керале, у нас их нет и быть не может.

Палития – седые волосы

Помимо наследственной предрасположенности в группу риска входят люди, страдающие хроническим насморком и моющие голову горячей водой. Необходимо рано ложиться спать, избегать стрессов и волнений, пролечить хронический ринит и мыть голову не горячей, а тёплой водой. Китайцы говорят, что раннее поседение говорит о слабости почек, и рекомендуют принимать препараты с горцем многоцветковым. Из общих рекомендаций применяется диета, богатая белками и минералами, орехи, хвощ, крапива, люцерна, пажитник, биотин, витамин Е, лецитин, келп, кремний, цинк, медь, фолиевая кислота.

Часто в Индии используется препарат растения бхаллатака (семикарпус анакардиум), но он является ядовитым и может вызывать аллергию даже в малой дозе. Также используется брингарадж (эклипта белая) и амла. Из этих растений готовится масло, которое применяется для массажа и аппликаций на волосистую часть головы, также эти растения применяются внутрь. Есть готовое масло для наружного применения «Махабрингарадж тайла» и вышеуказанные капсулы для внутреннего применения «Тричуп» с брингараджем, центелией, солодкой, гибискусом, басмами и пр.

В одной из книг я нашёл интересный рецепт со вдыханием масла нима в течение месяца два раза в день. В это время вайдья, написавший эту книгу, рекомендует пить только молоко с коричневым сахаром, избегать солёного и кислого вкусов. Может, более актуально для нашего социума будет приём капсул «Ним» внутрь для борьбы со вторичной инфекцией, разумное питьё молока и уменьшение кислого и солёного вкуса в рационе.

Рекомендуется красить седые волосы натуральной хной, а не всякой химией. Меня иногда пугают бабушки-Мальвины с фиолетовыми кудряшками. ☺ В Индии я часто видел, как седеющие мужчины красят волосы хной, и, может, это будет несколько странно выглядеть у нас, но есть действенный препарат «Антисильверин», который хвалят многие его пользователи.

Перхоть – дисбаланс Ваты

Современная медицина говорит о том, что перхоть вызывает грибок. Усугубляет дело неправильное ополаскивание головы, химические и часто меняемые шампуни, переизбыток сладкого, острого, стрессовые ситуации. Мытьё шампунем «Низорал» Аюрведа дополняет ополаскиванием головы травяными отварами арники, лопуха, хвоща. Также применяются внутрь препараты цинка, массаж волосистой части головы с маслами, 10-минутная аппликация маски для волос (1 желток, $\frac{1}{2}$ чайной ложки лимонного сока, щепотка натуральной камфоры). Потом смыть тёплой водой.

А в заключение главы красивые слова из «Кама-самуха»:

*Эти длинные волосы, украшенные чампакой и прочими цветами,
Блестят, словно браслет канкана иль радуга на фоне недавно
возникших облаков.*

*После омовения из трёх прядей заплетённая коса
Сияет вместе с твоим браслетом канкана,
Точно помраченье змей,
Точно светоч Манданы-владыки.
Прекрасные, словно белый лотос,
И великолепно убранные волосы девы
Напоминают колчан Манматхи,
Полный стрел, чьи наконечники в крови.*

Здоровье волос зависит от питания, правильной переработки поступившего в организм и своевременного вывода отходов из организма. Если на любом этапе происходит сбой, то ждать цветущего вида волос не стоит. Волосы являются показателем хорошего здоровья и особенно правильного пищеварения.

Быстро о всяком

На приёме в кожно-венерологической поликлинике.

Доктор: «Уважаемый, у вас зуд есть?»

Пациент: «Зуда нет, но о-о-о-о-очень чешется!»

Реальный смешарик

В этой главе мы быстро коснёмся нескольких кожных проблем, о которых не имеет смысла писать целую главу.

Розовый лишай

Это «простудное», *незаразное* заболевание кожи, которое часто возникает на фоне перенесённого ОРЗ и, следовательно, на фоне сниженного иммунитета. Сопровождается разнообразными пятнистыми высыпаниями, характерным является материнская бляшка с видом кожи по типу «папиросной бумаги». Принцип лечения следующий: не трогай! Не чеши, не мажь, старайся поменьше мочить и не три мочалкой! Часто после принятия душа с добросовестным трением кожи мочалкой болячку разносит по коже всего тела. При сильном зуде применяются противозудные болтушки и мази, внутрь можно давать «Сафи», сок алоэ, «Панчатикта гхрыта», «Ним» и любые очистители крови. Очень важно соблюдать «срединный путь» в питании: ограничить острый, кислый, солёный вкусы в пище, жареную и тяжёлую пищу.

Чесотка

Серная мазь, как и в обычной поликлинике. ☺ Со сменой белья до и после обработки. Ограничить сладкое и молочные продукты, наладить стул. Важнейшим диагностическим принципом при чесотке является то, что зуд усиливается ночью! При этом заболевании сыпь бывает самая разная: осложнённая при добавлении гнойничковой инфекции, слабая у чистоплотных и часто моющихся людей. Но все чешутся больше ночью. Моего знакомого дядю Витю гоняли по врачам, лечили долго и нудно от странного кожного заболевания. Сыпь была странная, ни на что не похожая, которая никак не уходила. А я ещё студентом был. И когда он сказал, что высыпания чешутся больше ночью, я посоветовал ему пройти обычный курс от чесотки. И всё прошло. Благодарности дяди Вити не было предела. ☺

Разноцветный лишай

При определённой кислотности кожи эта болячка цепляется очень серьёзно. Но является мало контагиозной. Часто проявляется после морских уик-эндов. Это не заражение на пляже, просто загар проявляет пятнышки на коже. Поражаются самые верхние слои кожи, пятнышки могут быть от кофейного цвета до белых. Лечится салициловым спиртом или любым противогрибковым кремом. Важно менять бельё до и после курса лечения. И в процессе почаще, так как лечение может затянуться надолго.

Розовые угри

Розацеа – очень противная штука. Всегда идёт на фоне каких-то проблем ЖКТ (желудочно-кишечного тракта). Наружное лечение безуспешно, если не вылечить гастриты, дуодениты и колиты. У кого что. Портит женскую красоту до истерик. А нервные моменты нарушают, как понимаешь, функции сальных желёз, тем самым усугубляя течение болезни. Лечение очень разнообразное, тут даже не втиснешься в какой-то алгоритм. Стараешься убрать симптомы сыпи плюс проработать причину заболевания, что происходит долго и нудно. Многие пациентки сбегает. Так как какой-то стойкой ремиссии добиться иногда бывает очень сложно. Но в любом случае, если угревая сыпь на розовом основании, то это проблемы ЖКТ и надо думать о розовых угрях, или демодекозе, который также лечится достаточно долго. При розацеа хороша маска из размолотых в миксере мяты и кинзы в равных пропорциях или наносить масло нима. Внутрь ним, лопух, алоэ, эхинацея, цинк, каротиноиды, витамины группы В.

Демодекоз

Есть такой клещик противный внутрикожный, который часто поражает девушек с нежной красивой кожей. Селится не только в коже лица, век, но даже в ресницах. Таких пациенток я также веду на максимально натуральных средствах, обязательно лечу ЖКТ, но в

конце всегда «дожимаю» клеща химическими препаратами. Препаратами серы, резорцина, салициловой кислоты, дёгтя. К сожалению, к ним приходится прибегать, как, например, при рожистом воспалении. Из растительных веществ хорошо работает настойка «Берберис» наружно с корнем барбариса.

Рожа

Тут, ребята, баловаться не надо, при **висарпе** (рожа на санскрите) надо назначать антибиотик. И уже параллельно воздействуем натуральными препаратами. Это кровеочистители: ним, пиппали, манжишта («Махаманжиштади»), амалаки, сандал, «Панчатикта гхрыта», иммуномодулятор гудучи и прочие. В Индии используют препараты с лотосом, патолой, «Калангнирудра раса», «Раса маникья». Местно кожу мажут медицинским гхи. Следует соблюдать питание, как при лихорадке, избегая горячих по своей потенции продуктов, а также холода и сквозняков. Иногда я справлялся с рожистым воспалением натуральными средствами на ногах, когда антибиотики не работали.

Гнойничковые заболевания кожи

В армии, будучи санинструктором, лечил это дело много и часто. ☺ Горсть антибиотиков + роспись под гжель метиленовой синькой или зелёной. Или красиво под фуксию – фукорцином. Сейчас по-другому лечу, конечно. Резко ограничивается сладкий вкус, не мочить, растительные антибиотики (ним) + очистители крови. Плохо лечится рецидивирующий гидраденит, или «сучье вымя», особенно у подростков и ярких Питт. Чуть грязь + излишнее потение – и опять гнойник под мышкой. При этом надо воздействовать на меридиан перикарда, он как раз там и проходит.

Страшный зверь целлюлит

Можно целыми днями наяривать себя согревающими маслами, щётками и всякими вибраторами, банками вакуумными и прочими

штуковинами, на которых зарабатываются миллионы. Но, дорогие женщины, поймите одну вещь: целлюлит всегда будет произрастать на неработающих мышцах. На работающей мышце «страшный зверь» целлюлит не любит появляться. Так что любая физра вам в руки. Плюс питание *антикапха*, трикату (улучшать огонь пищеварения), «Медохара», детокс соком алоэ и прочим. Панчакарма, кстати, с удвартаной (порошковым массажем).

Веснушки

Летом, особенно в южных регионах РФ, наносить перед пляжем и долгими прогулками кремы с УФ защитой 30. Если поехали в тропики – крем на лицо и зону декольте с защитой 50! Хорошо отбеливает лицо огуречная маска. Просто сделать кашицу и наложить на лицо на 15 минут. Если кожа лица жирная, смешать огуречную кашицу с водкой. Также применимы хлопковое масло и растёртые с оливковым маслом тыквенные семечки.

В целом масса кремов и туалетных средств направлена на отбеливание кожи. В Таиланде – *все*. Можно загорать целыми днями, но если будешь пользоваться тайской косметикой, лицо не загорит. У них белая кожа – признак высокого положения человека. И в Китае так же. Китайцы на пляже тусуются в одежде и под зонтиками. ☺ Из индийских кремов радует «Кумкумади» масло или крем с шафраном. Отбеливать кожу серьёзно (пигментные пятна) лучше в тёмное время года. И печень очищать необходимо.

Гипергидроз

Излишняя потливость бывает по разным причинам. Обычно потливость – это проявление астенизации после болезни. Она убирается обычным укреплением организма. Но иногда особо яркие случаи приходится серьёзно лечить, так мокрая одежда и ладони серьёзно выбивают из социума. В сборах я использую настои шалфея, иссопа, из готовых форм «Авипати чурна», «Трифалу», «Чистол», «Чирувилвади», «Панчатика гхрыта», «Махатикта гхрытам»,

препараты с алоэ и гудучи. Ванночки и ванны хорошо принимать с отваром дубовой коры или листа грецкого ореха.

Бородавки, папилломы

Тушируют соком чистотела, капусты, чеснока, лука, цветов календулы. Из аптечных средств – «Подофилин» (раствор подофила щитовидного). Желательно под контролем врача. При сильном папилломатозе, тем более если ВПЧ подтверждён лабораторно, применяются препараты индол-3-карбинола, который делается из брокколи. В бородавки также можно втирать касторку, а потом аккуратно соскабливать размягчённую верхушку.

Сухость кожи и трещины на ступнях

На Украине это романтично называется «рэпаные пятки». ☺ Помимо массажа касторовым и прочими жирными маслами (кунжут, кешью, авокадо) необходимо укреплять почки! Это говорят умные китайцы. После масляного массажа хорошо надеть на ночь носочки из натуральной ткани. Когда сидишь в хамаме, аккуратно убирай гиперкератоз мягкими скрабирующими тёрочками.

- *Всякая вещь в этом мире имеет только два состояния: нормальное и ненормальное. И каждое из них обусловлено причиной. Ничего беспричинного в мире нет.*

- *Наделённый добродетельным разумом, речью и благими поступками, смиренным умонастроением, чистым пониманием, духовным знанием, покаянием и духовной практикой человек никогда не падёт жертвой болезней.*

- *Сандал – лучшая из охлаждающих и устраняющих дурной запах паст. Ламаджака и ушира (ветивер) относятся к пастам, умеряющим высокую температуру, кожные заболевания и потливость. Мадхука (солодка) усиливает зрение, способствует увеличению половой энергии, улучшает волосы, горло и цвет лица.*

Так, словами из «Чарака-самхиты» оканчивается этот эпизод книги.

Здоровье и красота кожи

Да будет ткань твоей кожи утончённой,
цвет изысканным и нежным, а вид чистым
и ясным.

Йога-сутра

Красота – это отражение гармоничного равновесия всех пяти элементов конституции. Путь к обретению этого равновесия – постижение «действия и противодействия», которое оказывают друг на друга энергии пяти первоэлементов.

Доши определяют нашу психофизиологическую «природу» и тип кожи. Поскольку в каждом организме свой, особый баланс элементов, то и баланс дош для каждого человека уникален. В зависимости от того, чего в вашей врождённой конституции больше – пространства и воздуха, огня и воды или воды и земли, мы говорим, что ведущей дошей является, соответственно, Вата, Питта или Капха.

Теперь, когда ты познакомился с основными свойствами дош и узнал о кожных болезнях, тебя едва ли удивит, что под влиянием Ваты формируется сухая кожа, под влиянием Питты – чувствительная, «огненная» кожа, склонная к жирности, покраснению и воспалению, а под влиянием Капхи – жирная кожа, но жирность при этом матовая, красивая. Но этими качествами описываются лишь естественные «наклонности» кожи в первом приближении; обычно же эффект доминирующей доши бывает выражен не так резко. К примеру, кожа Питта-типа на ощупь кажется более влажной и тёплой, чем кожа Вата-типа – более прохладная, шершавая и сухая, а кожа Капха-типа немного более гладкая и жирная, чем Питта или Вата. *Итак.*

Сухая кожа (Вата): тонкая, сухая, с мелкими порами, волосы тёмные, редкие, кудрявые, ногти сухие, маленькие, искривлённые, ломкие, грубые, обесцвеченные, потение скудное, пот без запаха.

Чувствительная кожа (Питта): чувствительная, блестящая, жирная на носу и сухая на щеках, мягкие, умеренно густые прямые волосы, рыжеватые или русые, ногти мягкие, средней величины,

розовые, потение обильное, пот горячий, с резким запахом (иногда Питта пахнет козликом ☺).

Жирная кожа (Капха): толстая, жирная, матовая, мягкая, с крупными порами, густые, волнистые, тёмные волосы, ногти толстые, жирные, гладкие, белые, крепкие, потение умеренное, пот холодный, с приятным запахом.

Как ты понимаешь, красоту и здоровье кожи определяет внутреннее состояние организма, соблюдение здорового образа жизни, питание. Поэтому в этом разделе помимо косметологии и ухода за кожей мы поговорим о распорядке дня, расскажу про пользу физнагрузок и о промасливании кожи.

Кожа постоянно соприкасается с внешней средой и подвергается разрушительному воздействию солнца, ветра, загрязнителей и химических веществ, содержащихся в воде и косметике. Уже по одной этой причине для предотвращения раннего старения кожа нуждается в особом ежедневном уходе, которого другие части тела обычно не требуют.

Кожа тоже хочет есть. Всё, чем мы её кормим, поглощается организмом. Следовательно, если ты хочешь чувствовать себя хорошо, следи за тем, из чего состоят твои косметические и парфюмерные средства. Ежегодно на рынок поступают сотни новых косметических продуктов, как на дрожжах выросли бесчисленные прилавки и киоски якобы «натуральной» косметики. Но слишком часто реклама «забывает» упомянуть о всевозможных синтетических и химических компонентах — красителях, консервантах, эмульгаторах, ароматизаторах и продуктах переработки нефти, из которых делается база для большинства кремов и мазей. Аюрведа придерживается гораздо более высоких стандартов, и понимание «природного» полнее и правдивее в Аюрведе. Более того, в древних рецептурах для поддержания красоты и здоровья кожи используются те продукты, которые человек может съесть. То есть «кормить» ими кожу гораздо безопаснее, чем продукцией, стоящей на полках супермаркетов и магазинов косметики. Из всех питающих средств для кожи лучше всего подходят масла.

Для сухой кожи (Вата-тип) используется кунжутное масло, масло авокадо, оливковое масло, миндальное масло, масло грецкого ореха, касторовое масло, гхи.

Для чувствительной кожи (Питта-тип) – кокосовое, подсолнечное и миндальное масла, масло из абрикосовых косточек, оливковое масло, масло жожоба, гхи.

Для жирной кожи (Капха-тип) подходят рапсовое, кукурузное, сафлоровое и горчичное масла, масло из виноградных и абрикосовых косточек, миндальное масло.

Главная заповедь аюрведической косметологии: «Очищай, питай и увлажняй». Не забывай эти три главных правила. ☺

По иронии судьбы многие женщины думают, что станут счастливыми, если обретут красоту. Но в действительности всё наоборот: без счастья достичь настоящей красоты и удержать её невозможно. Даже самые правильные черты лица теряют свою привлекательность, когда человек глубоко расстроен или недоволен. Наше лицо – это правдивое зеркало души, отражение наших мыслей и действий на физическом плане. И до тех пор, пока в нашей душе присутствует недовольство, красота остаётся эфемерной. Красота Афродиты описывается не как совокупность красивых черт лица и тела, но как внутренний утончённый огонь внутренней красоты, сочащийся светом сквозь поры её кожи...

Уход за кожей лица

Нет некрасивых женщин, есть женщины ленивые.

Коко Шанель

Ах, какая сейчас дорогая косметика, ах, как с этим жить дальше – жалуются томные красавицы. Нет средств на элитную косметику – пользуйся тем, что под рукой. Лёд, молоко, квашеная капуста, овощи и фрукты доступны всем!

Многие индийские девушки отличаются редкостной красотой: копной длинных блестящих волос, нежной и чистой кожей, белыми зубами, тонкой талией и гибким станом. Современные индианки – звёзды Болливуда – уже давно покорили весь мир. А символ Индии и самая высокооплачиваемая звезда Болливуда Айшвария Рай успела затмить признанных красавиц мира. Она признаётся, что с детства тщательно ухаживает за своей кожей, а её бабушка научила её, как очищать и отбеливать кожу. У большинства индианок жирный или смешанный тип кожи: кожного сала выделяется много, в Т-образной зоне появляются воспалённые прыщи и жирный блеск.

Самое эффективное средство по уходу именно за этим типом кожи – маска из лимонного сока с творогом, приготовленная в домашних условиях. Смешай столовую ложку сока и столовую ложку творога, нанеси на лицо, через некоторое время смой тёплой водой. Сузить расширенные поры и очистить их поможет яичный белок. Его наносят на кожу на 15 минут, а затем смывают тёплой водой, в которую добавлен лимонный сок.

Для красавиц с сухой кожей фирменный рецепт от акт рисы Амриты Ароры. Налей в кастрюльку 100–150 мл молочной сыворотки и добавь пригоршню лепестков роз, прокипяти 30 минут на небольшом огне. После этого остуди отвар и дай ему настояться несколько часов. Наноси в виде маски.

Маски из различных фруктов и овощей также популярны среди индийцев. В тёплом климате плодовые деревья и овощные культуры

произрастают в изобилии круглый год и не требуют химических удобрений при выращивании. Этому фруктовому массажу лица меня научили в Керале.

Фруктовый массаж лица

Что для этого надо.

Молоко.

Скраб – соль плюс масло (оливковое или миндальное) и мякоть арбуза. Всё перемешать, размять.

Тоник – сок арбуза.

Маска – размять кусок папайи и малый банан.

Розовая вода.

Увлажняющий крем или жирный кремчик, если сухая кожа и мороз на улице.

Спонжики или марлевые салфетки, можно использовать вату.

Маленькое полотенце.

Все движения делаются по массажным линиям, как при массаже лица.

Фиксируем волосы, чтобы они не падали на лицо, и кладем малое полотенце на грудь, чтобы не испачкать одежду.

Протираем лицо сухим спонжем от центра к периферии.

Наносим молоко на кожу лица и передней части шеи и слегка её массируем. Шея, вокруг рта, крылья носа и нос, щеки по кругу, лоб круговыми движениями. Затем делаем восьмёрку массажными движениями: нижняя часть восьмёрки щеки, пересечение у крыльев носа, верхняя часть восьмёрки: висок, лоб и к углу носа. Убираем молоко влажным, пропитанным водой спонжиком.

Мягко скрабируем шею (соль, оливковое масло, мякоть арбуза), потом лицо, и также по массажным линиям, уделяя особое внимание обводу нижней челюсти, щекам и крыльям носа. Лоб в этом случае массируется не круговыми движениями, а вверх-вниз. Массаж также заканчивается релаксирующей восьмёркой. Убираем излишки скраба влажным спонжиком.

Тоник из арбузного сока наносим ото лба к низу, по массажным линиям, 5 минут экспозиция. Убираем тоник влажным спонжиком.

С малым количеством массы для маски делаем массаж лица. Также уделяя больше внимания шее (движения снизу вверх), обводам нижней челюсти и щекам. Не забываем в конце массажа делать релаксирующую восьмёрку.

Наносим жирненько, не экономя маску, ото лба к низу. Экспозиция 15–20 минут. На глаза при этом кладутся спонжики, пропитанные розовой водой.

Убираем маску ложечкой, потом влажной салфеткой.

Наносим на лицо увлажняющий крем. Можно нанести масло «Кумкумади» (обалденное масло), «Элади тайла», если есть в наличии. Если сухая кожа и зима на улице, необходимо нанести жирный крем.

Ну бананы-то мы в супермаркете купим, но вот с папайей могут быть проблемы. Поэтому вместо папайи можно использовать кусочек яблока. Банана побольше, яблока поменьше. Касательно арбуза: вместо него можно использовать огурец как для скраба, так и для тоника. Это также может быть сок редиски или сок алоэ (столетника). В этом случае маска из фруктовой плавно перетекает в овощную, и для маски можно использовать такую смесь: чайная ложка порошка овсяных хлопьев, морковь, томат, чайная ложка мёда, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сока лимона. Эта маска подходит для всех типов кожи. «По-богатому» можно сделать маску с порошком сандала (тридоша) или порошком нима (антисептик). Для этих целей используют розовую воду для нормальной и жирной кожи, молоко – для сухой. И очень важно не забывать об индивидуальной непереносимости тех или иных продуктов. Поэтому аллергикам для начала надо сделать что-то вроде пробника и намазать небольшой участок кожи для проверки переносимости ингредиентов, особенно экзотических фруктов.

Боремся с морщинами

Аюрведа оценивает появление морщин как дисбаланс Вата-доши. То бишь её увеличение. Поэтому морщины появляются в пожилом и старческом возрасте, возрасте Ваты. Конечно, имеет место наследственность, та или иная степень накопления токсинов в коже,

климатические дела (солнце, холод, ветер) и прочие моменты. Поэтому надо уменьшать Вату и повысить Капху кожи.

Для того чтобы уменьшить морщины, пятна всякие на лице, круги под глазами, предлагается такой вот комплекс, который можно сделать дома, пригласив свою подружку. Хотя круги под глазами могут быть следствием запоров и застоя крови, но также это могут быть чисто функциональные или наследственные вещи. Тёмные пятна на лице, помимо дисбаланса Ваты, — это и дисбаланс Питты, поэтому владельцам тёмных пятен на лице, кроме косметических процедур, необходимо очищение и поддержка печени и желчевыводящих путей. *Итак, приступим.*

Для приготовления скраба берём 100 мл молока и чайную ложку некрупной морской соли. Перемешиваем и наносим на лицо. И затем 5 минут скрабируем кожу очень аккуратно, чуть посильнее можно только на щеках. Очищаем кожу влажной салфеткой, пропитанной водой.

Кладём на глаза спонжики, пропитанные розовой водой, отдыхаем 5 минут. Протираем лицо кубиком льда.

На влажную кожу лица наносим касторовое масло. Массируем лицо по массажным линиям минут 15–20. Можно слегка увлажнять водой, если масло быстро уйдёт, или ещё добавлять касторки. Очищаем кожу влажной салфеткой.

Желток одного сваренного яйца смешиваем со 100 мл домашнего кефира.

Наносим на лицо. Ждём, пока маска высохнет, после этого снимаем влажной салфеткой.

Смазываем лицо увлажняющим кремом, если лето, или жирным кремом, если зима.

Если кожа чувствительная, можно использовать скраб из пасты муки маша. Для этого надо смешать 2 чайные ложки молотого маша с 3 чайными ложками розовой воды или настоя мяты. Также втирать в кожу лица 5 минут. Хорошим эффектом обладает маска кефир плюс куркума, но осторожно, может покрасить кожу.

Из готовых форм для борьбы с морщинами в Аюрведе рекомендуются масла «Кумкумади», «Элади», «Чанданади», крем «Турмерик голд».

Отбеливание кожи

Отбеливание кожи необходимо проводить зимой, в тёмное время года. Главная причина пигментации на лице, помимо банальных веснушек, беременности, передозировки солнца, – это проблемная печень. Так что помимо наружных процедур хорошо попить сок алоэ и трифалу. Оба продукта входят в препарат «Чистол», поэтому хорошо попринимать его двухмесячным курсом по две капсулы на ночь.

Отбеливание, пожалуй, самая благодарная цель для домашних экспериментов: очень многие фрукты, овощи, травы и специи обладают отличным осветляющим действием. Вот несколько простых и действенных рецептов.

Завари горсть свежей мяты двумя чашками кипятка. Полностью остуди, затем добавь в отвар сок двух лимонов. Используй эту смесь вместо тоника: уже через неделю кожа станет ровнее и белее.

На веснушки и пигментные пятна точечно наноси кашицу из ягод ежевики и сухого молока в пропорции 1:1. Держи по 2–3 минуты ежедневно, эффект наступит уже через 3–4 дня.

2–3 раза в неделю делай скраб из мёда и измельчённых апельсиновых корок (по столовой ложке того и другого). Нежно массируй лицо в течение двух минут, чтобы осветлить и выровнять кожу.

Раз в неделю готовь маску для лица: полстакана йогурта, две щепотки куркумы. Это классический рецепт для отбеливания из Аюрведы. Поаккуратней с экспозицией: может окрасить кожу. Куркуму ещё можно использовать с нутовой мукой (грин грэм). Берём 2 чайные ложки нутовой муки, щепотку куркумы, несколько капель лимонного сока и несколько капель молока. Делаем пасту и наносим её на кожу. Когда паста высохнет, осторожно удалить её влажной тканью или просто смыть водой.

На ночь протирай кожу ломтиком ананаса или грейпфрута: он отбеливает не так агрессивно, как лимон.

Жирные масла для отбеливания: манго, облепиха, примула вечерняя, шиповник (не использовать, если есть акне!), черника.

Эфирные масла: грейпфрут, имбирь, левзея, лиметт, лимон, розовое дерево, ромашка, цитронелла. Цитрусовые эфирные масла обладают

фотосенсибилизацией, то есть повышают чувствительность кожи к солнцу, и должны наноситься не позднее, чем за 2 часа до выхода на улицу.

И не забывай: проще предотвратить, чем избавиться. Если хочешь сохранить белизну кожи, всегда используй средства с защитой, особенно в городе. Коварное солнце может усеять лицо веснушками даже на пути от дома к машине.

Уход за кожей лица в зависимости от типа конституции

Хорошие таблицы ингредиентов по созданию индивидуальной линии по уходу за кожей даёт ведический косметолог Анна Жижина, привожу их без изменений.

Моющий порошок для лица

Наименование средства	Вата	Питта	Капха
Базовый набор	1 часть сухого молока, 2 части перемолотого миндаля, щепотка нерафинированного сахара	1 часть сухого молока, 1 часть перетёртой апельсиновой кожуры, 2 части перемолотого миндаля	1 часть сухого молока, 2 части перетёртой лимонной кожуры, 2 части ячменной или овсяной муки
Дополнительные	Жёлтая глина, ашваганда, бала, сандал	Зелёная, красная, розовая, рассул глина, грин грэм, молотая овсянка, ветивер, белый сандал	Белая и зелёная глина, рисовая мука, кукурузная мука, ашваганда, ним

Тонизирующая вода для лица

Наименование средства	Вата	Питта	Капха
Базовый набор	Золотая вода	Серебряная вода	Медная вода
Дополнительные	Гидролаты василька, герани, жасмина, липы	Гидролаты гамамелиса, иланга, розы, нероли, ромашки	Гидролаты бузины, иланга, розмарина, мяты

Масло для лица

Наименование средства	Вата	Питта	Капха
Базовый набор	Бораго, зародыши пшеницы, примула вечерняя, жожоба, кедр, кунжут, шиповник	Конопля, чёрный тмин, кокосовое масло, таману, сквалан, виноградная косточка, малина, арган	Брокколи, макадамия, виноградная косточка, сафлоровое, горчичное масла
Эфирные масла	Роза, мирт, сандал, жасмин, пачули, герань, апельсин	Иланг, мята, нероли, розовое дерево	Бергамот, грейпфрут, мелисса, розмарин, гвоздика, лимонник

Как использовать средства по уходу за кожей лица.

1. **Очищение.** Удали декоративную косметику с помощью кунжутного масла, нанесённого на ватный диск. Ополосни лицо водой. На влажную ладонь насыпь 1 чайную ложку моющего порошка для лица. Накрой левую ладонь правой и аккуратно потри их друг о друга так, чтобы порошок, смешиваясь с водой, образовал кашицу. Нанеси кашицу на лицо и мягкими круговыми движениями массируй кожу. Оставь моющий порошок на лице на 1–2 минуты, пока чистишь зубы.

2. **Тонизация.** Тонизирующая вода готовится путём вываривания изделия из соответствующего металла до половины объёма. Обильно опрысни лицо тонизирующей водой, промокни полотенцем. В тонизирующую воду можно добавить 1–3 гидролата из таблицы.

3. **Масло.** На левую ладонь нанеси 3–4 капли масла для лица, брызни туда же тонизирующей воды, разотри руками, нанеси на лицо массажными движениями. Количество масла может варьироваться в зависимости от сезона и состояния кожи. Засыпай с чистой кожей.

Не следует сразу использовать много масла! Избыток его на коже может привести к закупориванию пор.

Для хорошего цвета лица полезно есть оранжевые и красные овощи и фрукты: морковь, перец, помидоры, тыкву, абрикосы. В этих фруктах и овощах много бета-каротина – антиоксиданта, отвечающего за обновление клеток кожи. Кстати, входящий в состав большинства кремов ретинол – не что иное, как витамин А, который образуется в организме из каротина. В зерновых и бобовых много кремния, который

стимулирует выработку коллагена, укрепляющего эпидермис, а также витаминов группы В, смягчающих кожу и способствующих её обновлению. Каши и цельнозерновой хлеб также способны помочь избавиться от амы в кишечнике, улучшить пищеварение и обмен веществ. Когда шлаки и токсины выводятся, кожа становится заметно лучше и свежее. Когда коллагеновые и эластиновые волокна ломаются, кожа теряет упругость, что приводит к появлению морщин. Гранат может помочь замедлить этот процесс. Также этот фрукт содержит вещества, поднимающие уровень гемоглобина.

Истинная красота исходит из души человека. Красивый человек словно освещён внутренним светом души. Но и о внешней красоте надо не забывать заботиться. ☺ Ни быт, ни дети, ни материальные проблемы не могут оправдать неухоженность.

Ароматерапия

Каждое живое существо – идущее в пищу или ядовитое, половой партнёр, хищник или добыча – имеет свой, особый отличительный молекулярный «автограф», который может переноситься ветром. В древние времена запах зарекомендовал себя как чувство, имеющее первостепенную важность для выживания.

***Дэниел Гоулман, основоположник
теории эмоционального
интеллекта***

С самого начала жизни на нас обрушиваются миллионы запахов. Ты можешь забыть лица, слова, события, но запомнишь запахи детства. Руки мамочки всегда немного пахли хлоркой (она работала в огромной туберкулёзной больнице и всегда берегла нас от всяческих инфекций).

Папа брутально пах «Русским лесом», даже хлеб, который он так по-деревенски резал, придерживая у груди буханку, слегка попахивал одеколоном. ☺ Сестра Маша пахла шарлоткой и шерстью своих хипповых юбок, мой братец Матвей, байкер и технарь, пах машинным маслом, бензином и канифолью. Кот Квантик источал вкусный запах тёплого кота, весенний двор южноукраинской глубинки благоухал цветущими акациями, жареными бычками и ванилью мусорных баков на краю двора, дача издавала аромат дыма вечных костров, которые нам позволялось жечь только там, река Южный Буг пахла арбузами и свободами просторов, моя первая любовь в детском садике, Катя из Костромы, пахла барбарисками, первый цветной телевизор, купленный на Олимпиаду в восьмидесятом году, пах горелой пластмассой и пылью, лесопосадка возле дома пахла горечью дубовых листьев, мои первые индийские джинсы за сорок рублей немного противно пахли краской индиго, да-да, все запахи детства всё ещё в моей голове... Мне уже 51, но, когда я приезжаю домой, некоторые забытые ароматы буквально бьют под дых и дежавю перехватывает дыхание. И так ярко вспоминается детство моё золотое-беззаботное...

В первой сигнальной системе запахи играют самую важную роль. Мы выбираем друзей по запаху, еду по запаху, сексуального партнёра по запаху. Всё остальное – вкус, картинка, слова будут потом, сначала возникает *запах*. И ты решаешь – нравится тебе *это* или нет. Если от еды мы получаем эмоции через вкус, то запах напрямую проникает в мозг через обонятельные рецепторы и определяет очень многое в твоей жизни. Вкус и соответствующий ему запах – это две формы одного вещества, как вода и водяной пар. Поэтому на человека они влияют одним и тем же образом. Следовательно, ароматерапию применяют в тех случаях, когда надо быстро успокоить Питту человека или, наоборот, активизировать его Капховскую центральную нервную систему, добавить чувственности или «подпустить холоду» в слишком темпераментные взаимоотношения.

Свойства масел и их назначение в зависимости от дисбаланса дош

Существует 6 основных качеств эфирных масел, в зависимости от преобладания которых я назначаю эти масла при дисбалансе той или иной доши: жар и холод, сухость и влажность, лёгкость и тяжесть. Рассмотрим эти «полюсы» и типичные масла с этими свойствами.

Холод. Присущ Вата- и Капха-дошам. Масла лаванды и ромашки.	Жар. Присущ Питта-доше. Масло гвоздики.
Влажность (маслянистость). Присуща Капхе и немного Питта-доше. Масло розы.	Сухость. Присуща Вата-доше. Масло сосны.
Тяжесть. Присуща Капха-доше. Масло кедра.	Лёгкость. Присуща Вата- и Питта-дошам. Масло апельсина.

И собственно, исходя из принципа «от противоположного», мы применяем масла, помня типичные свойства дош.

Для Вата-доши – это горячие и маслянистые (увлажняющие) масла.

Для Питты – охлаждающие и осушающие масла.

Для Капхи – горячие, лёгкие и сухие масла.

Если ты запомнишь этот принцип, то считай, что ты познал аромалогию. ☺ В этой главе мы рассмотрим основные масла для коррекции дош в дисбалансе.

Виды дисбаланса дош и их корректировка

Вата-доша

Блокировка или закупорка каналов. Это не только банальные запоры (дисбаланс субдоши Апана), что решается нормализацией стула, но и блокировка амой тонких каналов, по которым циркулирует энергия.

Ватогенная недостаточность: обезвоживание, истощение, потеря веса.

При блокировке каналов и избытке Ваты, вызывающем одряхление организма, назначаем согревающие масла, улучшающие обмен

веществ и удаляющие токсины. Это масла шалфея, корицы, чёрного перца, ладана, мирры. Ватогенная недостаточность требует в первую очередь питательных, тёплых масел, и холодные масла нельзя применять длительно, отметим их подчёркиванием.

Согревающее действие масел повышает обмен веществ и вызывает удаление токсинов: корица, ладан, мирра, чёрный перец, сандал, шалфей.

Ветрогонное действие масел: апельсин, базилик, валериана, гвоздика, душица, имбирь, иссоп, корица, лайм, лимон, мелисса, можжевельник, мускатный орех, чабер, фенхель – уменьшает закупорку каналов.

Потогонное воздействие также выводит токсины, улучшает кровообращение, снимает спазмы, согревает организм. Это базилик, гвоздика, душица, имбирь, иссоп, корица, майоран, фенхель, шалфей, эвкалипт.

Укрепление нервной системы: базилик, валериана, майоран, мирра, мускатный орех, сандал, фенхель.

При ватогенной недостаточности используют месячногонные и тонизирующие масла.

Месячногонное воздействие оказывают: мирра, шалфей, жасмин, роза.

Тоники: ветивер, роза, жасмин, кедр, ладан.

Универсальные для Ваты масла в основном являются **стимуляторами:** апельсин, гвоздика, душица, имбирь, корица, майоран, чёрный перец, чабер, эвкалипт.

Питта-доша

При Питта-дисбалансе для горячей и маслянистой Питты требуются сладкие, горькие, вяжущие масла. Лучше всего – охлаждающие и сухие, но можно и увлажняющие.

Охлаждающие потогонные масла: мелисса, мята, ромашка, тысячелистник.

Вяжущие или снижающие секрецию масла для иногда пахнущей «козликом» Питты: каяпут и лимон.

Охлаждающие и улучшающие обмен веществ масла: маргоза (ним), жасмин, мята и сандал.

Охлаждающие ветрогонные: лаванда, лайм, лимон, мелисса, мята, нероли, ромашка, фенхель.

Охлаждающие и месячногонные: жасмин, роза, ромашка.

Охлаждающие, укрепляющие нервную систему: жасмин, лаванда, мелисса, мята, нероли, ромашка, сандал, фенхель.

Питательные тоники: кедр, нероли, ним.

Омолаживающие масла: кедр, роза.

Мочегонные: лаванда, сандал, фенхель.

Жаропонижающие: ветивер, жасмин, лайм, нероли, ним.

Капха-доша

При Капха-дисбалансе нужны жар, сухость, лёгкость, стимуляция, и поэтому требуются острые, горькие, вяжущие масла. Даже при язвенной болезни по Капха-типу в рецептуре необходимы острые специи.

Мочегонные масла: корица, можжевельник, фенхель.

Потогонные: базилик, гвоздика, душица, имбирь, корица, можжевельник, шалфей, эвкалипт.

Охлаждающие и потогонные масла: мята, ромашка.

Ветрогонные: анис, апельсин, базилик, валериана, гвоздика, душица, имбирь, корица, можжевельник, мускатный орех и чёрный перец.

Охлаждающие и ветрогонные: лайм, мята, ромашка, сандал, фенхель.

Стимулирующие и улучшающие обмен веществ: анис, апельсин, гвоздика, имбирь, можжевельник, чёрный перец, фенхель, эвкалипт.

Укрепляющие нервную систему: базилик, валериана, мирра, мускатный орех.

Питательные тоники: мирра, дягиль, шафран.

Афродизиаки: гвоздика, жасмин, мускатный орех, роза.

Улучшающие обмен веществ и очищающие кровь масла: жасмин, корица, мирра, чёрный перец, роза, сандал.

Вяжущие масла: жасмин, имбирь, корица, можжевельник, мускатный орех (при остром поносе), чёрный перец, роза, сандал, шалфей (повышенная потливость).

Согревающие, регулирующие менструации: мирра, жасмин, имбирь, шалфей.

Тонизирующие: жасмин, роза.

Отхаркивающие: апельсин, гвоздика, имбирь, иссоп, корица, лайм, чёрный перец, шалфей, эвкалипт (противокашлевое воздействие).

Смешивание масел

Эфирные масла имеют 3 тона скорости испарения. По этому признаку масла делят на 3 группы, по преобладанию тона испарения.

Масла **верхних тонов** испаряются быстро, в течение 15 минут – 2 часов и составляют обычно 10–15 % масляной композиции. Их запах мы ощущаем в первую очередь в букете ароматов. Они пахнут сильно и представлены терпенами, имеющими маленький размер молекул. Яркий пример – масла цитрусовых. Представитель – апельсиновое масло. Оказывают эмоциональное воздействие.

Средние тона пахнут вторым тоном. Тёплые, мягкие, сочные масла. Стабилизируют психику, улучшают пищеварение, обмен веществ. Оказывают больше телесное воздействие. Составляют основу комбинации – 40–80 %. Получаются из травянистых частей растения. Пример: лаванда, ромашка, герань.

Масла **нижних тонов** стабилизируют масла других тонов. Тяжёлые, маслянистые. Держатся до нескольких дней. И не всегда приятно пахнут по отдельности. Составляют 5 % композиции. Это масло кедр, ветивера. Используются в духовных практиках, воздействуют на репродуктивную систему.

Одно масло может иметь несколько тонов. Розовое масло имеет все три тона.

Что необходимо знать для составления смеси

- Определить преобладающие доши человека на этот момент времени (викрити), определиться, на какие эмоциональные проблемы будем воздействовать. Если человек здоров и мы делаем масло для

длительного применения в гигиенических целях, то можно сделать композицию согласно пракрити.

- Выбрать масла трёх групп (минимум 3 масла). Учитываем конкретные болезни человека.

- Сделать экспериментальный, малый объём. 2 капли масла верхнего тона, 1 капля среднего тона, 1 капля масла нижнего тона на 1,5 чайной ложки или 1 десертную базового растительного масла. Для ингаляции базовое масло не надо.

- Проверить, как человек реагирует на запах. Если всё прекрасно подобрано теоретически, но плохо ему пахнет, то это масло использовать нельзя!

- Делаем рабочий объём, соблюдая эти правила и пропорции.

Какие масла мы используем при дисбалансе той или иной доши. Или просто для благоприятного воздействия на лидирующую дошу для гигиены и даже в кулинарии.

Вата-дисбаланс

Верхние тона: анис, апельсин, базилик, бергамот, лимон, мирт, сосна, шалфей, эвкалипт.

Средние тона: корица, лаванда, мускатный орех, розовое дерево, ромашка, фенхель, шалфей (верхние и средние).

Нижние тона: имбирь, корица (средние и нижние тона), ладан, мирра, роза.

Питта-дисбаланс

Верхние тона: апельсин, бергамот, лайм (лимит), лимон.

Средние тона: мята, фенхель, шалфей.

Нижние тона: валериана, ветивер, роза, сандал.

Капха-дисбаланс

Верхние тона: апельсин, базилик, лайм, лимон, майоли, сосна.

Средние: анис, душица, имбирь, иссоп, корица, можжевельник, мята, чёрный перец, розмарин, ромашка, шалфей.

Нижние: валериана, гвоздика, жасмин, кедр, кипарис, корица, мирра, мускатный орех, нероли, роза, сандал, шалфей.

Базовые масла

При лидирующей Вата-доше: кунжутное, касторовое, льняное, авокадо.

При лидирующей Питта-доше: кокосовое, подсолнечное, оливковое, льняное.

При лидирующей Капха-доше: горчичное, кукурузное, рапсовое, сафлоровое, соевое (редко), миндальное.

Универсальные базовые масла: жожоба, косточковое (абрикосовое), зародышей пшеницы.

Использование эфирных масел в личной гигиене

Ванны

Берём 15–30 капель эфирного масла (масел) на ванну. Выбор масла связан с дисбалансом дош на этот момент. Ванны принимаем по 15–20 минут. Капхам с ваннами не частить, 1–2 раза в неделю. Масла можно капать просто в воду, а можно предварительно добавить его в морскую соль или порошок лецитина и потом размешать в воде.

Капха (тяжесть, переедание) – кипарис, можжевельник, апельсин.

Вата (переутомление, нервозность) – роза, корица.

Питта (перегрев, горячие эмоции) – лаванда, сандал, фенхель, ветивер.

Рецепты для ванн:

Афродизиак: 7 капель иланг-иланга, 5 капель лаванды, 4 капли герани, 4 капли кардамона.

Зуд кожи: стакан яблочного уксуса, 5 капель сандалового масла.

Для уменьшения боли: 7 капель имбиря, по 6 капель шалфея и розмарина.

Омоложение: по 7 капель масел жасмина и розы.

Ингаляции

Когда надо быстро изменить эмоциональное состояние, при депрессии, головных болях, застое слизи. Используем ингаляторы, аромалампы или просто капаем 3–5 капель на миску с кипятком и дышим под полотенцем. Дышать надо 3–4 минуты, для усиления можно капнуть ещё 3–5 капель и повторить процедуру.

Простуды: эвкалипт, розмарин.

Бронхиты, пневмония: мирт.

Грипп, вирусная инфекция: тимьян, каяпут.

Кашель: иссоп, шалфей, анис, сандал.

Повышение температуры: 2 капли масла лаванды плюс 1 капля ромашки.

Синусит: по 1 капле эвкалипта, нероли, кипариса, можно добавить ещё по 1 капле дягиля и тысячелистника.

Депрессия (дисбаланс Капхи): масло апельсина или по 2 капли масла бергамота и герани.

Компрессы

5–10 капель необходимо накапать на литр воды, намочить вафельное полотенце, отжать и сделать компресс на проблемное место.

При застое желчи, дискинезии желчного пузыря по гипотоническому типу делаем тёплые компрессы с маслом розмарина и имбиря. При холециститах – прохладные компрессы с маслом фенхеля, кориандра.

Уход за полостью рта

Можно просто капнуть 1 каплю масла на обычную зубную пасту.

Для Ваты – масла нима, мирры, кипариса.

Для Питты – масла мяты, лаванды, герани.

Для Капхи – гвоздика, шалфей, розмарин, бергамот.

Для наружного промасливания

Вата: ветивер, герань, жасмин, ромашка, сандал, шалфей.

Питта: герань, жасмин, лаванда, мята, розовое дерево, роза, ромашка, сандал, а также можно бергамот, ветивер, герань, кедр, кипарис, лимон, можжевельник.

Капха: апельсин, кипарис, можжевельник, розмарин, шалфей, эвкалипт.

Для омоложения кожи

Апельсин, ветивер, кипарис, лаванда, ладан, нероли, роза, ромашка, сандал, фенхель, шалфей.

Кожа имеет слабокислую среду, а все мыла и тоники ощелачивают кожу. Поэтому время от времени хорошо подкислять кожу лица, протирая водой с выжатой долькой лимона или «Рецептом Авиценны», если есть угревая сыпь или пигментные пятна. «Рецепт Авиценны» – это настой калинджи на яблочном уксусе.

Духи

Любое эфирное масло, подходящее для твоего типа конституции, типа кожи и приятное по запаху, уже может быть твоими духами. При желании можно изготовить духи из нескольких масел, исходя из правил смешивания масел. Духи на спиртовой основе делаются следующим образом. Смешиваем выбранные масла, потом добавляем их в спиртовую основу.

Сладкие духи: 8 капель масла розового дерева, 4 капли жасмина, 4 капли иланг-иланга, 3 капли розового масла, 1 капля ванили, 3 чайные ложки спиртовой основы.

Мускусные духи: 10 капель масла пачули, 8 капель сандалового масла, 4 капли иланг-иланга, 4 капли жасмина, 2 капли гвоздики, 1 капля корицы, 3 чайные ложки спиртовой основы.

Пряные духи: 2 капли масла иланг-иланга, по 3 капли масел апельсина и ладана, 10 капель масла сандала, 5 капель масла бензоя (развести в 5 каплях спирта).

Или найди свой индивидуальный аромат. Очень увлекательное и творческое занятие. ☺

Противоцеллюлитные масла

Апельсин, кипарис, лимон, можжевельник, розмарин.

Мази

Делаются путём смешивания 1 чайной ложки пчелиного воска и 4–6 ложек растительного масла. И потом туда добавить эфирное масло.

При ожогах: на 30 мл прохладного базового масла надо добавить 5 капель какого-либо из эфирных масел (лаванды, ромашки или тысячелистника).

Если нужно масло-антисептик, то это 3 капли масла сосны, 5 капель лаванды, 7 – эвкалипта и 7 – розмарина.

При микозах (грибковом поражении кожи) по 10 капель масел тимьяна, тысячелистника, ромашки. Если есть возможность, тысячелистник лучше заменить маслом чайного дерева.

Кандидоз

Иммуномодуляторы плюс снижение сладкого в рационе.

Кандидоз кишечника

Басти – 50–100 мл – базовое масло, соль для Ват, масло укропа.

Капха – 1–3 клизмы, Питта – 5–7 клизм, Вата – 9–11 клизм на курс. Внутрь по 2–3 капли.

Вата: брами, грейпфрут, корица, розовое дерево.

Питта: ромашка, чайное дерево, тысячелистник.

Капха: календула, розмарин, тимьян, шалфей, эвкалипт.

Кандидоз рта – 2–4 капли вышеуказанных масел плюс 1 столовая ложка воды, 3–4 раза в день. «Красная зубная паста», «Зубная паста с нимом».

Герпес простой и опоясывающий (зостер)

Обязательны иммуномодуляторы внутрь и витаминное питание нервной ткани: «Гудучи», «Трикату», куркума, «Оджасан», «Спирулина с прополисом», «Кордицепс», «Шиитаке», «Сок алоэ».

Вата-тип протекания болезни: наружно масла бергамота, герани, лимона, майоли, чайного дерева.

Питта-тип: внутрь и наружно масла нима, лаванды, наружно масла розы и ромашки.

Капха-тип: каяпут, лимон, майоли, шалфей, эвкалипт.

Для ясности мышления

Делается такая композиция: розмарин 10 капель, базилик 10 капель, ромашка 5 капель, мята 5 капель.

Для удачных переговоров

Хорошо помогает масло пачули – чистое в аромалампу или 10–15 капель на 30 мл базового масла для нанесения на кожу.

Уход за волосами

На 120 мл растительного масла капаем 40 капель эфирного масла (масел) и наносим на волосы и/или кожу волосистой части головы. Выпадение волос чаще обусловлено дисбалансом Питты: мята, розовое дерево, ромашка, кедр, розмарин, кориандр. Готовая рецептура: на 120 мл кокосового или подсолнечного масла капаем по 10 капель масла ромашки, розового дерева, кориандра и масла бей.

Жирные волосы – также дисбаланс Питты: кедр, кипарис, лаванда, лимон, шалфей и готовое масло «Брингарадж».

Поседение волос – это дисбаланс Питты и Ваты: лимон, шалфей, кориандр.

Секущиеся волосы: ветивер, роза, сандал.

Перхоть связана с дисбалансом Ваты и Питты: необходимо лечить желудочно-кишечный тракт, наружно – чайное дерево, кипарис, лаванда, ним, мелисса. Готовая рецептура: на 120 мл растительного масла по 10 капель масел лаванды, тысячелистника (чайного дерева), кипариса, сандала.

Эфирные масла в путешествиях

Любое путешествие, особенно авиаперелёты, приводит к дисбалансу Ваты, поэтому необходимо промасливать кожу до и после путешествия. В путешествии капнуть эфирное масло на влажную салфетку, протереть лицо и руки. В морском путешествии ограничить жирную пищу, есть понемногу, вдыхать уравнивающие масла розы, сандала, аниса, имбиря, лаванды, фенхеля. В салоне автомобиля можно капнуть несколько капель масел мяты, базилика, розмарина, лимонника.

Вата-дисбаланс: масло аниса – при тошноте, грейпфрутовое – при слабости (оно тонизирует). Для стабилизации Ваты – ветивер, кипарис, сандал, лаванда, роза. Уравновешивание Ваты – масла герани и имбиря, масло дягиля (тонизирует и улучшает иммунитет).

Питта-дисбаланс: после прохладного душа хорошо успокаивает наружное промасливание с маслом кокоса на влажную кожу, внутрь стакан воды с парой капель лаванды или мяты. При проблемах с ЖКТ – масло герани. В аромалампу или в базовое масло при наружном промасливании можно капнуть масла зиры, лаванды, лайма, мяты, розы, ромашки, тысячелистника, фенхеля.

Капха-дисбаланс – это отёки, запоры, сонливость. Хорошо добавить каплю масла можжевельника или кипариса в горячий чай, принять горячую ванну с маслами апельсина, базилика, бергамота, грейпфрута, дягиля, имбиря, кардамона, можжевельника, розмарина, тимьяна или эвкалипта.

Чувство обоняния пользуется привилегированным доступом к той части мозга, которая отвечает за эмоции человека. Так давай умело этим пользоваться!

Абхьянга и удвартана для тушки

Тело человека, регулярно использующего масляный массаж, не подвергается серьёзному воздействию даже при случайных травмах или тяжёлой работе. Ежедневно используя масляный массаж,

человек получает приятные
прикосновения, приводит в порядок
разные части тела и становится сильным,
красивым, не подвластным старости.

«Чарака Самхита»

Обожаю промасливаться. Делаю это больше зимой, особенно в холодные сухие дни. Ваты у меня много просто. Хотя я – лидирующая Питта. Летом это делаю после душа кокосовым маслом, как похолодает, перехожу на более теплые и тяжелые масла. Для этих целей хороши классическое кунжутное (не вонючее), масло авокадо, макадамии, косточковое, масло «Трифала», гхи и пр. Тут пусть каждый подберет себе масло по запаху и типу кожи. Но кокос – это только теплое и жаркое время года или суровым Питтам! Если уж совсем по-простому: для людей Вата-типа лучшим для этой цели является кунжутное масло, для Питт – кокосовое, фенхельное, мятное масло, для представителей лидирующей Капха-доши – кукурузное или горчичное масло. Но это так все притянута: нет чистых дош и особенности кожи и обоняния, так что найди своё масло сам(а).

Аюрведический самомассаж с маслом называется **абхьянга** (abhyanga). Он проводится в направлении движения артериальной крови. На практике это означает массаж тела в направлении волос на теле. Полный самомассаж включает в себя умащение всех суставов тела и основных марм (об этих точках на теле мы поговорим позже). Описание абхьянги легко найти в Интернете, так что не буду вдаваться в подробности. Так как это производится дома, а не в клинике, все это не так удобно и с первого раза может не получиться все красиво и быстро. Но не спеши, осилит дорогу идущий, да и ты как-то приспособишься не пачкать маслом окружающую среду и своё семейство. ☺

Делать это лучше в ванной, на коврике, который не елозит по полу. Или положи на пол старое полотенце. Приготовь всяких тряпочек из старой одежды, которыми можно вытирать лишнее масло и выбрасывать, не стирая. Заготовь бумажные полотенца для той же

цели. Приготовьте ситечко для стока ванны, если будешь пользоваться убтаном (порошок из муки), которым можно смывать масло.

В классике длительность абхьянги может быть разная. При ежедневном промасливании Вата-доше достаточно 20 минут, если делаете реже – то подольше. Питта-доше нужно делать промасливание реже – 1–3 раза в неделю. Капха-доше еще реже или вообще исключить эту процедуру.

Минут через 20 после масляного массажа можно принять тёплый душ, без мыла. По правилам такое масло с тела смывают убтанами или травяными мылами и шампунями, если промасливаешь голову. Не совсем правильно, но по-быстрому (без убтана) можно вытереть тело бумажным полотенцем и принять горячий душ без мыла. На теле останется хорошая тоненькая пленка масла, которая не будет пачкать одежду и будет давать телу дышать.

Итак, в домашних условиях промасливание сводится к нанесению масла на влажную кожу после душа или до него. В классике – до душа, но если хочется походить в масле, то можно и после душа. Промасливание после душа производится от основания черепа до кончиков пальцев рук и ног, суставы массируются вкруговую, кости – вдоль, особенно тщательно разминают кисти и стопы. Подмышечные впадины и пах можно не промасливать. Делая это на ночь, надевай после процедуры пижаму или ночную рубашку из натуральной ткани, утром – нижнее бельё из натуральных материалов. Но помни, что через полгода эти тряпочки придется выбросить, так как масло перестанет отстирываться.

Если масло доставляет днём какой-то дискомфорт и утром есть лишние полчаса, то можно промаслиться до душа по той же схеме, но начать процедуру с промасливания головы. Потом минут 10–20 побыть в масле и смыть его аюрведическим шампунем с головы, а с тела – убтаном из нутовой или овсяной муки. Делается он так: 3 столовые ложки муки надо залить, перемешивая, тёплой водой и довести до состояния сметаны. Этот убтан наносится на тело, и затем его надо смыть под горячим душем, но стараться не смывать всё масло, чтобы оно осталось на коже. На волосы убтан не наносить! Когда принимаешь душ, не следует лить горячую воду на голову.

Абхьянга хороша для Вата-доши и Вата-состояний. Хорошо помимо тела промасливать голову и особенно уши. Для Ватовских состояний

особенно важно промасливать стопы, уши и голову, так как это органы Ваты. Конечно, эта процедура несколько странна для нашего менталитета и образа жизни, но поверьте: она того стоит. Так как все применяемые сейчас медициной методы очищения (сорбенты, клизмы и пр.) выводят водорастворимые токсины, и только промасливание, включая наружное, выводит жирорастворимые, или гидрофобные, так называемую аму. При сильном накоплении амы вначале следует провести очищение организма и возжечь огонь пищеварения, если он ослаблен, а потом уже делать промасливание тела.

Абхьянга:

- питает тело, придает ему мягкость, силу и здоровый оттенок коже;
- замедляет возрастные изменения, способствует долголетию;
- помогает в комплексной программе борьбы с сухостью тела, с запорами;
- положительно влияет на сон, понижает нервозность, тревожность;
- придает тонус и энергию тканям тела, улучшает кожу, состояние суставов;
- стимулирует работу внутренних органов тела;
- успокаивает Вата- и Питта-доши, гармонизирует Капху.

Кому не стоит заниматься промасливанием:

- при серьёзных заболеваниях, острой лихорадке, простуде или гриппе;
- беременным женщинам с избытком Капхи;
- женщинам во время менструаций;
- при некоторых опухолях (без консультации с аюрведическим врачом).
- людям со слишком высокой Капхой, отёками, застоями.

Остальные, не имеющие указанных противопоказаний, могут заниматься промасливанием, не сильно увлекаясь и помня, что оно больше всего предназначено для баланса Вата-доши.

Капхам для лепки красивой фигуры и снижения Капхи в целом я бы на втором месте после физических упражнений назвал волшебную штуку – удвартана.

Удвартана – это порошковый массаж всего тела. В отличие от всех других видов массажа более сильные пассы при удвартане направлены снизу вверх, а не от центра к периферии. Это в основном массаж для Капх, и он часто применяется при избыточном весе.

Бывает двух видов: просто порошковый массаж и массаж после предварительного промасливания.

Показания к применению:

- Ожирение.
- Паркинсонизм.
- Гемиплегия (паралич половины тела).
- Церебральный паралич.
- Диабет.

Противопоказания:

- Слишком худые, пожилые и ослабленные люди.
- Индивидуальная непереносимость растений, используемых для массажа.
- Чувствительная кожа, кожные высыпания.
- Высокая Вата.

Наиболее часто для массажа используют порошки «Колакулатхади чурна», «Вара чурна», «Раснади чурна», «Трифала чурна». Порошок подбирается под человека. Если нет доступа к индийским препаратам, можно использовать тонкий порошок корня аира. Порошок нагревается, и этим порошком два терапевта «наяривают» пациента в четыре руки, буквально делая человеку новое тело. Порошок в процессе массажа подогревается, он должен быть всё время тёплым. В конце массажа порошок убирается сухой салфеткой, на тело наносится масло, обычно кунжутное, и пациент отправляется на 10-15 минут в паровую баню. Во время курса удвартаны хорошо давать кишечные тоники типа «Трифала», «Чистола», «Авипати» и выполнять упражнения каждый день. Также рекомендуется не есть тяжёлой пищи.

Результаты удвартаны видно сразу после курса. Появляется лёгкость в теле, снижается Капха (слизь, избыточный вес, тяжесть). Удвартана мягко отшелушивает и детоксицирует кожу, освежает и омолаживает

тело, улучшает циркуляцию крови, снижает холестерин, уменьшает целлюлит, улучшает цвет кожи, повышает тонус мышц и тургор кожи. Рекомендую всем Капхам! Ты можешь и дома попробовать поделаться себе удвартану, но достанешь не во все части тела и будет очень грязно в ванной комнате. Так что лучше доверься специалистам в клинике.

Красивая, упругая и увлажненная кожа – это приятно и тебе, и окружающим. А подтянутое тело является безмолвной рекомендацией успеха. Поработай над собой в этом плане.

Давай пойожимся

Личная сила человека — это не только бешеная концентрация энергии в его энергетической структуре. Личная сила — это прежде всего контроль — умение осознанно управлять процессами перераспределения энергии в системе. Без контроля энергия не становится Силой, а остаётся неразумной «способностью тела тупо совершать работу».

Андрей Сидерский

Йога развивает не только мускулы тела, но и «мышцы» ума.

Сядь в позу лотоса или сложи ноги «по-турецки».

Соедини ладони, направив вверх четыре пальца каждой руки, кроме большого. Кончики больших пальцев прижми к впадине на горле, расположенной на стыке шеи и грудины. Закрой глаза. Дыши легко, но полной грудью. На одну минуту сосредоточь мысли на образе света, любви или безмятежности. Это упражнение развивает **способность к сосредоточению**.

Медленно подними подбородок и запрокинь голову назад, не напрягая при этом мышцы. Закрой глаза. Сделай двенадцать быстрых и энергичных вдохов-выдохов через нос. Пусть грудная клетка свободно вздымается и опадает, как кузнечные мехи. Это упражнение развивает **способность к мышлению и настойчивость**.

Легко наклони голову вперёд и опусти подбородок на грудь. Закрой глаза. Сделай двенадцать быстрых вдохов-выдохов, сосредоточив внимание на собственном затылке. Это упражнение развивает **способность к усвоению новой информации**.

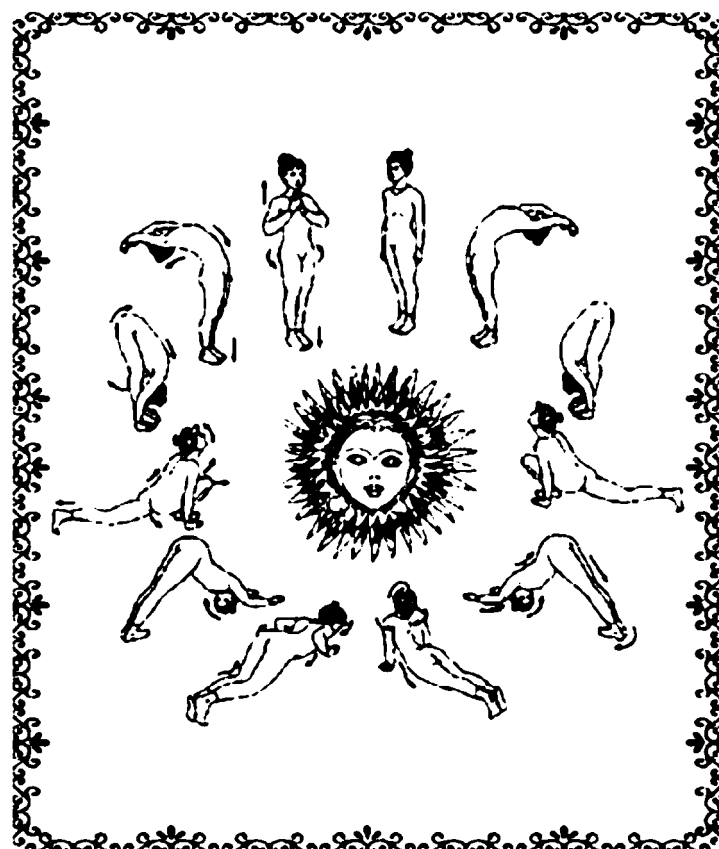
Прикоснись кончиком языка к нёбу, вытяни губы, как для свиста, сделай глубокий вдох и закрой рот. Не выпуская воздух, раздуй щёки, плавно опусти подбородок на грудь и воздерживайся от дыхания как можно дольше. Легко подними голову и выдохни через нос. Повтори

шесть раз. Это упражнение разглаживает морщины, тонизирует мышцы щёк и укрепляет зубы, а также способствует профилактике и лечению болезней дёсен.

Тонус шеи. Сомкни губы и как можно шире растяни их, будто улыбаешься. Вдохни через нос, напрягая мышцы щёк, и в то же время вытяни шею как можно выше. Удерживай это положение сколько сможешь. Затем медленно выдохни, одновременно расслабляя мышцы лица и шеи. Повтори шесть раз. Это упражнение укрепляет щитовидную железу, улучшает обмен веществ и помогает избавиться от двойного подбородка – симптома ослабленного метаболизма (холода внутри).

Тонус муладхары. На вдохе напряги мышцы промежности. Удерживай это положение как можно дольше, затем выдохни и расслабь мышцы. Сексуальная энергия течёт из первой чакры – муладхары. Её поток может быть направлен либо вниз и наружу, как при оргазме, либо через остальные чакры вверх, до темени, где через коронную чакру она также выходит наружу. Тогда человек испытывает просветление. В этом упражнении мы закрываем сексуальной энергии путь вниз, и она поднимается вверх по позвоночнику, приводя в гармонию ум и тело и расширяя сознание. Это упражнение приумножает половую силу и способствует избавлению от сексуальных проблем. А у мужчин очень хорошо работает при аденоме простаты и хронических простатитах вне фазы обострения. И можно просто поджимать и расслаблять промежность толчкообразными движениями, независимо от дыхания, когда едешь в общественном транспорте, сидишь на собрании учредителей или на пляже. Когда вспоминаешь о своей муладхаре, в общем. ☺

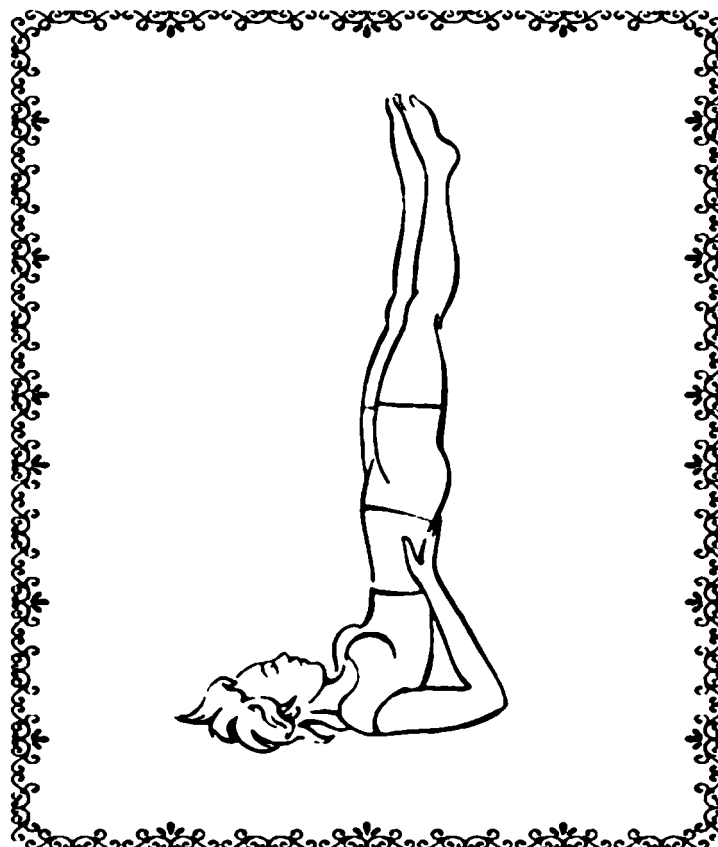
«Приветствие Солнцу», или «Сурья Намаскар»



Это стандартный йогический комплекс упражнений, который помогает сохранять гибкость позвоночника и раскрывает три главных энергетических канала, которые идут вдоль позвоночника вверх и соединяют между собой другие энергетические каналы тела и все семь чакр. Этот комплекс мы подробно обсудили в прошлых книгах. Делай обязательно!

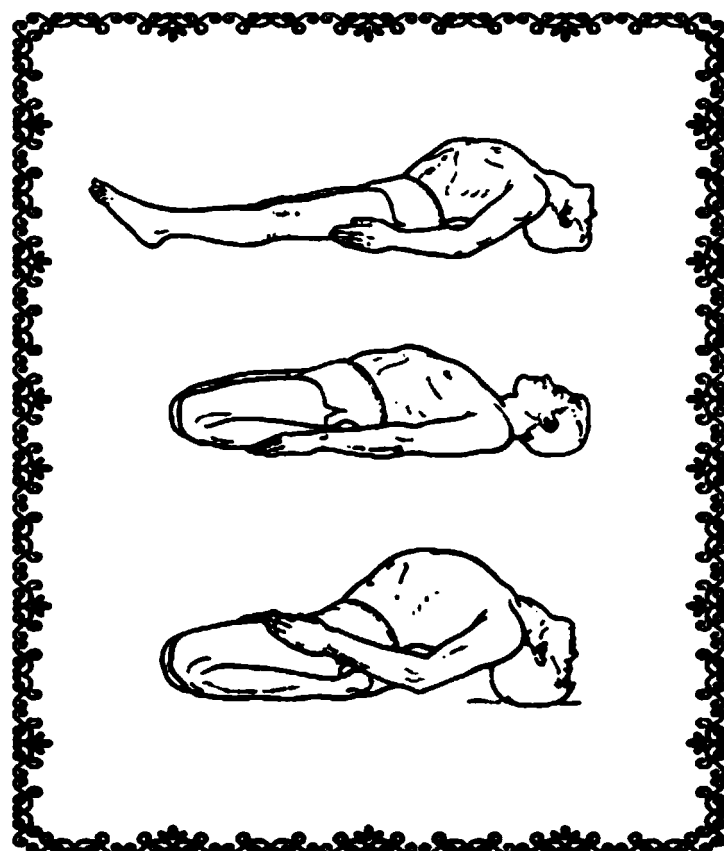
После «Сурьи» немного «физики».

«Сарвангасана» (стойка на лопатках)



Эта поза йоги очень эффективна не только для здоровья организма в целом, а также для кожи. Во время выполнения этой асаны ускоряется приток крови к лицу, улучшается состояние кожи. Практикуя «Сарвангасану» в течение трёх дней по 5 минут, можно уменьшить пигментацию на коже, акне, угревую сыпь, а также уменьшить дряблость и морщины. Главное – не лениться. После трёх раз морщины не уйдут. ☺ Техника выполнения «Сарвангасаны»: ляг на спину, ноги и туловище подними от пола так, чтобы твоё тело «стояло» на лопатках. Руками поддерживай бёдра, чтобы они не «заваливались». Закрой глаза и в течение одной минуты выполни несколько глубоких вдохов-выдохов. Это упражнение многим ещё известно по урокам физкультуры как «Берёзка».

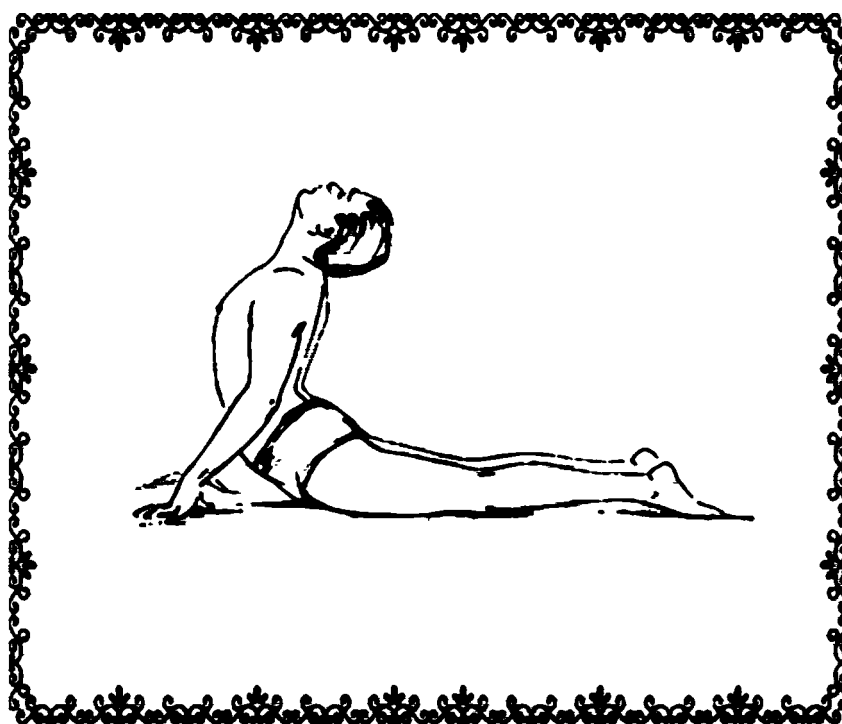
«Матсиасана» (поза рыбы)



Поза рыбы улучшает функции щитовидной железы, гипофиза и нормализует гормональный фон, что наилучшим образом отражается на коже. Также укрепляет мышцы шеи и спины, уменьшает двойной подбородок. Моя любимая поза!

Прими положение лёжа на спине. Руки расположены вдоль тела. Медленно поднимаем от пола верхнюю часть туловища, грудную клетку, упор делаем на локти. Носочки вытянуты. Медленно опускаем голову к полу. У вас должна образоваться арка от головы к бёдрам. Задержитесь в асане одну минуту. Также хорошо согнуть ноги в коленях так, чтобы стопы оказались у ягодичных мышц (см. рисунок). Эту вариацию делаю лично я. После минутной экспозиции необходимо скрестить пальцы на затылке и притянуть подбородок к груди. Эдакая контрпозия. Потом обязательно отдохните в «Шавасане» (весёлый перевод этой позы – поза трупа ☺).

«Бхунджангасана» (поза кобры)



Поза кобры – расслабляющая асана, помогающая снять стресс, усталость, избавиться от напряжения во всём теле. Что касается кожи, «Бхунджангасана» способствует поступлению кислорода к клеткам кожи и таким образом усиливает выведение токсинов из организма. Ляг на живот, руки вдоль тела. Сделай глубокий вдох и медленно подними голову и туловище до талии от пола. С помощью рук поддерживай туловище. Выпрями их так, чтобы спина приняла слегка выгнутую форму. Через минуту вернись в исходное положение.

Выполняй также асаны, которые улучшают работу кишечника, – «Адхо Мукха Шванасана» (собака мордой вниз), «Ардхаматсидрасана» (скрут сидя), «Парипурна» «Навасана» (поза лодки). Это будет способствовать хорошему усвоению питательных веществ и выводу нежелательных токсинов из организма.

Время для физических упражнений (вне зависимости от типа конституции) – утро или период активности Капхи, когда метаболизм относительно слаб, а потому тело и ум особенно нуждаются в

дополнительной стимуляции. Физическая нагрузка в послеполуденный период Ваты ведёт к утомлению, а в вечернее время возбуждает ум и вызывает бессонницу. Так что вечером лучше сильно не йожиться. Чёткий маркер, что тебе надо отдохнуть и поваляться в «Шавасане», — это обильный пот. Лучше, в принципе, на этом закончить тренировку, обсохнуть и перейти к водным процедурам. Поскольку энергичные упражнения сказываются на метаболизме, прекращай их по меньшей мере за полчаса до еды и не возобновляй по меньшей мере в течение двух часов после еды.

На самом деле всё, что я дал в этой главе, лишь завлекалочка для тебя. Для занятий йогой нужен специально обученный человек: инструктор йоги. Хотя бы для начала походи в группу, поучись. Потом уже сможешь составить свой индивидуальный комплекс упражнений, который будет помогать тебе «жить и строить».

- *Прабха (оттенок кожи) делится на семь разновидностей: красный, жёлтый, белый, голубой, зелёный, желтовато-белый и чёрный; все они считаются принадлежащими теджабхута. Те из них, что пространны, лучисты, маслянисты и прозрачны, являются благожелательными; те, что грязны, сухи и не лучисты, являются вредоносными.*

- *Если Вата сосредоточена в твак (коже), целительны применение сведа (потения), абхьянга (масляного массажа), нивата (тщательное избегание сквозняков) и пищи, благотворной для сердца (ума).*

- *Следует ежедневно совершать процедуру абхьянга и омовение. Абхьянга предотвращает старение, дисбаланс доши Вата, улучшает и сохраняет зрение, питает тело, продлевает молодость, процедуру особенно улучшает сон, делает кожу здоровой и повышает её тургор.*

Так, словами из «Аштанга Хридая Самхиты», оканчивается эта часть книги.

Резюме № 2

Если ты, о мой пытливый Читатель, сразу заглянул бы в конец этой части, то прочитал бы самое главное в лечении кожных болезней с точки зрения Аюрведы.

Приготовься, *па-а-абам, это...*

Панчакарма + травы + спокойствие и бытие в потоке любви + надлежащее питание.

Всё! Эту часть можно было сократить только до этого предложения. Лечить кожу только снаружи – глупое занятие. Как ни замазывай кожные болезни мазями, ни облучай солнцем и ни дуби кожу солью морей и океанов, причина всех хронических дерматозов сидит внутри. Так что регулярное очищение организма, грамотное питание трав, здоровое питание и отсутствие стрессов без всяких любимых доктором Хаусом стероидов может помочь при хронических дерматозах. Почти все острые и воспалительные состояния, как, впрочем, и многие хронические, необходимо лечить как дисбаланс Питты.

Каннур-дистрикт, штат Керала, Индия – г. Симферополь – г. Москва – г. Паттайя, Таиланд – г. Сиенгпай, Камбоджа – г. Москва – г. Николаев, Украина – пгт. Коктебель, Крым – с. Штормовое, Крым.

Простые рецепты вечной молодости

Если хочешь сохранить тело здоровым и сильным, познай все, что может принести пользу твоему телу или повредить ему.

Ибн аль-Мукаффа, VIII век

До сих пор нет единой теории старения. Сейчас главенствует концепция, что в организме в процессе жизни накапливаются поломки и повреждения. Скорость накопления этих повреждений у всех людей разная. И в наших силах максимально её уменьшить.

И конечно, продолжительность и качество жизни определяет жизненная сила, которую человек получает с рождения. В Аюрведе это понятие называется **оджас**, в китайской традиционной медицине (ТКМ) – **цзин**. В западной медицине несколько ограниченно это называется «иммунитетом». Иммуитет – это свойство организма сопротивляться различным вредным воздействиям. Это способность организма защищать себя от вторжения чужеродных тел – вирусов, бактерий и прочих чужеродных агентов.

При ослабленном иммунитете быстро наступает старение, апатия, упадок всех защитных сил организма. Ученые доказали, что процесс старения – это самоуничтожение организма, происходящее из-за нарушений в иммунной системе. Они утверждают, что для хорошего иммунитета должен быть здоров кишечник. От того, как работает кишечник, зависит не только пищеварение, но и в целом все здоровье человека. Так же было доказано, что иммунная система человека регулируется нервной и эндокринной системами, состояние которых, в свою очередь, зависит от многих психологических факторов. Стрессы и отрицательные эмоции приводят к подавлению иммунных реакций. А что даёт стресс? Те самые враги ума, гнев, жадность, иллюзия, зависть, страх. О борьбе с ними мы уже говорили в прошлых книгах.

Японский ученый Масару Эмото утверждает, что самым целительным лекарством для иммунитета является... *любовь*! Вы только подумайте, что может лучше преодолевать отрицательные силы

и жизненную энергию, конечно любовь! И не только любовь к окружающим, но и любовь к себе. Любовь к себе не имеет ничего общего с эгоизмом. Масару Эмото на практике доказал, что любовь к себе является наиглавнейшим условием хорошего здоровья. Он советует своим ученикам думать о любви и выражать ее как можно чаще по отношению к себе и чаще быть довольным собой.

Доказано, что любовь снижает кровяное давление и уменьшает уровень стресса, каким бы серьезным он ни был. В 2007 году ученым US Department of Health and Human Services удалось установить, что у счастливых супружеских пар было более низкое кровяное давление, чем у незамужних участников исследования, а у несчастных супружеских пар было более высокое кровяное давление, чем у обеих групп.

Итак, в этой части мы поговорим, как продлить жизнь, более того, продлить её качественно. Чтобы не тянуть после пенсии остаток лет немощным старцем, а жить полноценно и вкусно. Ты уже понимаешь, что мы коснемся не только рецептов здоровья, очищения, укрепления и омоложения, но и психологии. Так как только жизнь в счастье и любви бывает долгой. Недаром Аюрведу считают не только медициной тела, но и медициной души.

Ты спросишь: если Аюрведа такая чудесная, то почему в Индии смертность такая высокая? Да потому, что в Индии, родине Аюрведы, далеко не все жители про неё знают. Плюс лечение в аюрведических клиниках не такое уж дешевое. Западная медицина вытеснила и вытесняет потихоньку древние методы лечения. Да, и самое главное, что в Аюрведе необходимо менять образ жизни на здоровый и подходящий твоему типу конституции. А так делать хотят совсем немного народу. Включая Индию. Все хотят волшебной таблетки (травки). Но волшебная травка работает не так хорошо, если человек продолжает есть что попало и валяться у телевизора с банкой пива и сигаретой.

Будучи врачом западной медицины, я столкнулся с тем, что хронические болезни, особенно аутоиммунные, очень плохо поддаются лечению. Есть куча красивых классификаций и синдромов по автору, а лечения толком нет! Лишь убираются симптомы болезни, а на корень болезни ничего не работает. А тут банальное очищение организма, полное Средневековье, когда в тело час вбивается масло

или тело поливается отваром трав, буквально на глазах лечит застаревшие болезни, убирает псориатические бляшки и делает подвижными суставы.

И наверняка у тебя будет мысль: а чем эта книга отличается от сотен таких же? Про здоровье, счастье, бытие здесь и сейчас, про вечную молодость и рай на земле? Отвечу коротко: я дам простой, конкретный и действенный механизм психического и физического оздоровления. Без лишней воды, фантазий и усложнения текста медицинскими и прочими техническими терминами.

Последнее время Аюрведа становится несколько гламурной в РФ. Послушав несколько лекций модных гуру, тощие гламурные мадамы с накачанными частями лица и тела рассуждают «о Ведах» и судьбе «ведических женщин» как идеале существования, о «ведической психологии», «ведическом питании» и так далее. Не особо в этом разбираясь. Ведь гламур всегда там, где деньги. Также под маркой Аюрведы иногда навязываются необоснованно дорогие процедуры и препараты. Но как пишет неоднозначный, но тем не менее великий философ современности Виктор Пелевин: «Чтобы девушка поняла, что она нищая уродина, ей надо открыть гламурный журнал, где ей предъявят супербогатую красавицу. Тогда ей будет с чем себя сравнить.

– А зачем это нужно девушке?

– Это нужно, чтобы те, кого гламурные журналы превращают в нищих уродов, и дальше финансировали их из своих скудных средств!» Вот так резко он сказал. Но точно. Так что фильтруй эти вещи, включай разум и отделяй зерна от плевел. ☺ В погоне за молодостью люди покупают волшебные пилюли вечной юности, истязают себя диетами, просят булгаковского доктора из «Собачьего сердца» вставить себе яичники обезьяны, убиваются в модном фитнесе, делают прочие глупости. А рецепты молодости достаточно просты и дешевы. Главное не лениться и ввести эти рецепты в обычный распорядок дня и жизни.

Дорогой Друг, я предлагаю тебе альтернативу современной традиционной медицине, вернее, её прекрасное дополнение. Даже не дополнение, а изначальную базу, основу современной медицины, её истоки. И пусть на древнем дереве Аюрведы расцветают все цветы, включая современную медицину, психологию, диетологию. А теперь

вперёд, в путешествие по методам омоложения и сохранения крепкого здоровья долго-долго. Желаю приятного прочтения книги с пользой для тебя.

Что есть что

Итак, в жизни человека есть четыре периода. Первый период называется **брахмачарья**. Это детство и юность. В этом возрасте лидирует Капха-доша. Потом идет **грихастха** – это годы семейной жизни. У взрослых сформировавшихся людей лидирует Питта. Затем идет стадия **ванапрастхи**. Это время частичного отречения, в которую муж и жена больше времени уделяют духовным практикам, нежели материальным заботам. По возрасту это 50–75 лет. Когда у взрослых уже детей появляются дети и в это время входит в силу Вата-доша. Четвертый, заключительный этап пути – это **саньяса**. Фактически это монашество. Далеко не все принимают саньясу. По сути, в этой книге мы больше будем говорить о мерах омоложения и поддержания здоровья в период ванапрастхи.

Расаяна-чикитса, или гериатрия по-современному, – это область знания, занимающаяся вопросами сохранения молодости и продления жизни. Клетки каждого живого существа на протяжении жизни подвергаются различным изменениям и стареют. Расаяна-чикитса уменьшает степень такой деградации, тем самым омолаживая тело. В распоряжении омолаживающей терапии – психологические приёмы, очистительные процедуры, массаж, лекарственные травы и кремы, особые лекарственные средства.

Аюрведа, помимо физических причин болезни, также рассматривает духовные их аспекты. В этом разделе мы кратко обсудим болезни нашей эпохи, которые сокращают жизнь.

Часто буду цитировать «Аштанга Хридая Самхиту». Этот канон составлен блестящим врачом и ученым Вагбхатой (примерно VI–IX век н. э.), является квинтэссенцией многих аюрведических трудов, наряду с «Чарака Самхитой» и «Сушрута Самхитой» по праву входит в Брихат-трайю – тройку самых знаменитых и почитаемых медицинских учебников Индии. В переводе с санскрита слово «хридая» означает сердце, «аштанга» означает «восемь» и подразумевает восемь направлений Аюрведы.

Итак, великий труд «Аштанга Хридая Самхита» говорит следующее.

«**Рога** (болезнь) – это результат дисбаланса дош, а здоровье (**арогья**) – это результат равновесия дош. Рога может быть двух типов:

ниджа (органическая, возникающая в теле) и **аганту** (травматическая, возникающая от внешних причин).

«...» Болезни, которыми болеют те, кто способен переносить все виды терапии, болезни, не затрагивающие жизненно важные органы, причины, предварительные и последующие проявления которых редки или незначительны, однородные (не имеющие вторичных болезненных последствий или осложнений), различные по сочетанию дош, но поражению дущья (тканей), по деша (региону обитания больного), риту (времени года) и пракрити (телесной конституции больного), болезни, четыре столпа исцеления которых безупречны, болезни, находящиеся под благоприятным астрологическим влиянием, болезни, вызванные действием одной доши, и болезни на ранней стадии – таковы легко излечимые болезни (**сусадхья**).

Болезни, для лечения которых необходимо использование хирургических инструментов, а также комплексные (неоднородные) с точки зрения факторов, перечисленных в предыдущих стихах, являются **кричхра садхья** (трудно излечимыми).

Болезни, которые остаются в человеке до конца его жизни, но подвержены благоприятному воздействию регулярного лечения (лекарствами, пищей, действиями и т. п.), а также обладающие качествами вышеуказанных (легко излечимых) болезней, являются **япья** (поддающимися лечению).

«...» Да будет поклон тому несравненному целителю, который победил болезни, вызывающие вожделение, иллюзию, гнев, привязанность, которые беспрестанно стремятся поразить тела всех живых существ!»

В этой части мы упомянем и лечение хронических рога, но в основном будем говорить о том, как добиться арогьи. То есть речь о пойдет о больше о профилактических мерах омоложения и укрепления здоровья.

Жизненная сила

Без ветра деревья не качаются.

Бенгальская поговорка

В организме каждого человека присутствует прана, теджас и оджас. **Прана** – это жизненная энергия. **Теджас** – жизненный огонь (не путать с огнём пищеварения агни, теджас – более тонкая субстанция). **Оджас** – жизненная сила. Это тонкие эквиваленты соответственных Вата-, Питта- и Капха-доше. Доши являются более грубыми производными этих тонких двойников. Если есть проблема с праной, то будет проблема с Вата-дошей, и наоборот. Так же происходит и с другими парами. Как Вата в треугольнике дош, прана управляет теджасом и оджасом.

Откуда берется оджас?

Ты помнишь цепочку взаимопревращения тканей? Прочти ещё раз об их трансформации в начале книги. Итак, сначала мы употребляем пищу, пища превращается в лимфу (расу), раса превращается в кровь, кровь превращается в мясо, мясо превращается в жир, жир превращается в кости, кости превращаются в костный мозг, и в конце концов всё это превращается в сперму, или **шукру**, а у женщины – в яйцеклетки, или **артаву**. Это апогей функционирования физиологии человеческого организма. Эта шукра, семя, формируется в результате того, что мы едим пищу, и шукра является результатом пищи, которую мы употребляем. Из каждого килограмма пищи появляется всего несколько миллиграммов шукры. Это на самом деле очень ценный продукт. В свою очередь, шукра даёт ещё один очень важный продукт, который имеет особую функцию и потому не относится непосредственно к дыханию. Этот продукт называется оджас. Оджас – это главный представитель нашей иммунной системы. Если физиологические процессы в теле протекают нормально, то в результате этого формируется оджас, который даёт человеку возможность жить. Это – жизненная сила. Внешне оджас проявляется как аура, которая исходит от нашего тела, и потому, когда человек здоров, от него исходит здоровое сияние. Например, у детей с нормально функционирующей физиологией всегда румяные щёки, и они просто пышут здоровьем. Аура, которую экстрасенсы измеряют своими руками, является внешним проявлением оджаса.

Оджаса в нашем теле всего девять капель. Говорится, что тонкий оджас находится в области сердца. Это и есть та самая энергия, которая даёт сердцу возможность биться. Учёные не могут определить

источник этой энергии. Для них это тайна. Однако Аюрведа утверждает, что источником жизнедеятельности человека являются эти девять капель тонкого оджаса, которые находятся в сердце. Смерть наступает в тот момент, когда тонкий оджас разрушается, сердце останавливается и организм перестаёт функционировать.

Итак, заметное проявление оджаса – это иммунитет. Когда у человека хороший оджас, все ткани тела функционируют нормально и у него хороший иммунитет ко всем болезням. И наоборот, любое нарушение в физиологии приводит к тому, что производится меньше оджаса и ослабляется иммунитет. Например, СПИД является как раз типичной болезнью, при которой разрушается оджас и образуется иммунодефицит.

Все преобразования тканей начинаются с пищи, и пища преобразуется во все ткани организма, поэтому любое нарушение усвоения пищи на любом из физиологических этапов превращения приводит к нарушениям и болезням. Как я не раз говорил, *все болезни начинаются с пищеварения*. Ненормальное пищеварение – это мать всех болезней, и никто не будет здоров ни эмоционально, ни физически, если у него плохое пищеварение. Если пищеварение ослаблено, то первое, что проявится внешне, – это избыток **упадхату** (вторичного продукта) у каждой из тканей. Допустим, если ослаблена самая первая функция пищеварения – образование расы, то это проявится в том, что в теле начнёт накапливаться слизь. Постепенно эта слизь будет накапливаться в лёгких и в конце концов приведёт к хроническим ринитам, бронхитам, бронхиальной астме и другим заболеваниям. Если раса усваивается плохо, то производится мало крови и вместо недостающего количества крови производится избыток желчи, или Питты. Как правило, на этом уровне происходят различные нарушения Питты. И наоборот, если раса, то есть этап преобразования расы в кровь, проходит хорошо, то формируется много крови, и, так как функция крови – давать силы организму, она делает человека сильным и здоровым. И ещё один пример. Если раса должным образом не превращается в Питту, если пищеварение ослаблено на этом этапе, значит, вместо крови будет производиться желчь, и тогда человек будет становиться не сильным, а, что называется, «желчным», злым, ревнивым и раздражительным, потому что у него по сосудам вместо

крови начнёт течь желчь. Таким образом, нарушение пищеварения формирует у человека определённый психотип.

Согласно современным научным исследованиям, регуляция функций организма Вата-дошей совершается при помощи окиси азота (NO). Дисбаланс Ваты выражается в дефиците синтеза NO – важнейшего фактора-регулятора сосудистого тонуса, что приводит к спазму сосудов и развитию артериальной гипертензии, самой частой болезни нашего времени. Помимо этого нехватка NO приводит к повышению уровня холестерина, нарушению костной ткани, тромбозам. Пуриновый обмен регулирует функции Питта-доши в организме. При его нарушении падает уровень обновления нуклеиновых кислот и белков в организме, ухудшается энергетический метаболизм. При нарушении распада пуриновых нуклеотидов накапливается мочевая кислота, вызывающая подагру и прочие болезни. И наконец, Капха-дошей «занимается» гормон мелатонин. Это крайне важный гормон, который регулирует деятельность эндокринной и иммунной систем, кровяное давление, замедляет процессы старения и отвечает за адаптацию при смене часовых поясов.

Но вернёмся к самому наружному треугольнику. Защитные силы организма связаны с тем, как функционируют прана, теджас и оджас. Если взять наш иммунитет, а именно Т-росток белой крови, то Т-хелпер (помощник) – это прана, Т-киллер (убийца) – это теджас, а Т-супрессор (подавляет врагов организма) – это оджас.

Прана проявляется в теле не только человека, но и всех живых существ. Она находится внутри нас и в окружающем пространстве. Это наша индивидуальная частица единой космической энергии, благодаря которой мы существуем. Прана участвует в зачатии и покидает тело, когда мы умираем. Прана связывает между собой все живые существа, при помощи её мы все объединены в одно целое. Хотя каждый является индивидуальностью, все мы тем не менее одно целое. Поэтому всё, что ты говоришь и делаешь, оказывает влияние на человечество.

В Ригведе говорится, что прана является *вечной*, неуничтожаемой при разрушении материального мира энергией Господа и именно она – причина сотворения мира.

Прана поддерживает все функции тела, двигаясь по энергетическим каналам (нади), и переносится в организме красными кровяными

тельцами – эритроцитами.

Теджас, как уже говорилось, является тонким двойником Питты и отвечает за трансформацию всех процессов в нашем теле. Он отражает как нормальное, так и ненормальное функционирование агни и Питты.

Оджас – это жизненный потенциал, или батарейка. Наполненность этой батарейки у разных людей разная. Кто-то получает фирменный «Энерджайзер», а кто-то дешёвую китайскую подделку. Оджас бывает восполнимым (**апараоджас**) и невосполнимым (**параоджас**). Невосполнимый оджас расходуется с каждым ударом сердца. Когда человек болеет или находится в стрессе, параоджас расходуется быстрее. Именно он даёт нам силу в экстремальных ситуациях, позволяет расходовать неприкосновенный запас энергии, когда жизни грозит опасность.

Во время службы в Советской армии, помнится, я присутствовал на разработке карьера в роли санинструктора. Служил я в инженерно-сапёрных войсках, и мои коллеги сапёры взрывали известняк, вздыбливая целые каменные плиты. Они забивали в шурфы «колбаски» из штанин пришедшей в негодность армейской формы, набитые тротилловыми шашками. Я присутствовал на случай травм и обычно сидел где-нибудь в тенишке, неподалёку от того места, где били шурфы. Когда производили взрыв, меня звали, и мы уходили подальше в укрытие. И однажды меня забыли позвать... Когда я высунул голову из-за камней, удивившись, что давно не слышу тюканья кирки, то увидел, что всё готово ко взрыву и все уже в укрытии. Боец, увидевший меня издали, закричал: «Тикай!!!» И я «тикал». Я бежал так быстро, бежал, заметьте, в тяжёлых кирзовых сапогах и с санитарной сумкой наперевес, бежал как никогда в жизни. Время, конечно, никто не засекал, но боец, видевший всю эту картину со стороны, сказал, что я за несколько секунд преодолел расстояние 25–30 метров до ближайшей безопасной ямки и не погиб просто чудом... И вот сейчас пишу эти строки благодаря своему сработавшему тогда параоджасу.

Но если использовать свой параоджас излишне часто, то запас его может быть исчерпан довольно быстро. Особенно это касается гнусенького хронического стресса, который заставляет учащённо биться сердце, нарушает дыхание и делает прочие мелкие пакости в

организме, которые в нём накапливаются и потом выливаются в тяжёлые хронические болезни.

Помимо этого, повышенное **расходование параоджаса вызывают:**

- неправильное питание;
- стимуляторы (алкоголь, кофе, крепкий чай и пр.);
- чрезмерная физическая, умственная и эмоциональная нагрузка;
- несоблюдение режима сна.

Восполнимый оджас (апараоджас) увеличивают такие вещи, как здоровый образ жизни и питания, режим сна, отсутствие стрессовых ситуаций, духовные практики, спокойная, красивая музыка, применение минералов, трав и пищи, восполняющих шукру. К ним относятся мумиё, трава овса, майская крапива, шамбала, ашваганда, шатавари, шафран (сафлор), солодка, мёд, полезные сладости и молочные продукты. Дыхательные практики, плавание, бег и любой вид фитнеса также очень хороши для этих целей.

Если человек плохо просыпается, заставляет себя двигаться, работать, быть в социуме, то это чёткий маркер, что пора восполнить жизненный резерв. Когда уровень оджаса падает, это вызывает частые простуды, хронические и дегенеративные заболевания, а также загадочные и трудноизлечимые инфекции и нервные расстройства. Современному заболеванию СПИД присущи все признаки низкого уровня оджаса. Хронические состояния, сопровождающиеся пониженной энергией, также связаны с низким уровнем оджаса — например, вялотекущие инфекции, вызываемые вирусом Эпштейна-Барра, и хронические гепатиты. Оджас уменьшается с возрастом, и старческие болезни отражают низкий уровень оджаса, а низкий оджас, в свою очередь, вызывает преждевременное старение.

Уровень оджаса (жизненной силы) и амы (загрязнения организма) являются полными противоположностями; и чем больше мы имеем оджаса, тем меньше у нас амы. И наоборот: чем больше в организме амы, тем меньше оджаса. Иногда на санскрите употребляют синоним слова «оджас» — **бала**, сила. Не важно, какая — физическая, умственная и духовная, — все эти силы целиком определяются тончайшей тканью организма, оджасом.

С точки зрения современной медицины о снижении иммунитета говорит обычный общий анализ крови. Уменьшение лейкоцитов

говорит о нарушении защитного барьера крови. И главные стражи – сегментоядерные нейтрофилы. Уменьшение их количества уже говорит об иммунодефиците. Увеличение лимфоцитов при этом говорит об опасности аллергии и вирусной инфекции. СОЭ (скорость оседания эритроцитов) говорит о степени воспаления в организме.

В ТКМ невосполнимый оджас называется преднебесная цзин, восполнимый – постнебесная цзин и находится в почках. Цзин почек определяет течение всей жизни человека, его рождение, рост, зрелость, старость, смерть. Имея достаточное количество цзин, можно обеспечивать все системы нужным количеством ци (жизненной энергией). Именно поэтому цигун и тайцзицюань содержат множество техник для укрепления почек. Термин «прана» очень близко соотносится с китайским термином «ци». Но эти понятия все же не совсем тождественны: если сравнить меж собой индийские упражнения с китайскими, то в них подразумеваются операции с разными эфирными слоями и другими энергетическими уровнями, обладающими разными частотными характеристиками.

Итак, о качественном оджасе говорят:

- 1) сила человека, его выносливость + соображалка (умение учиться, анализировать и запоминать знания, адекватная реакция на изменения социума);
- 2) потенция произвести здоровое потомство;
- 3) хороший иммунитет.

Почки, с точки зрения ТКМ, – это «первая мать организма», это иммунный орган, и они определяют конституцию человека и контролируют кости. Поэтому отставание детей в росте, остеопороз, боли в коленях и пояснице – все это говорит о слабых почках. Уши – это окно почек, зеркало – волосы и зубы, жидкость – моча. Хранят огонь жизни Мин Мэнь. Если почки пустые, то не могут принимать ци лёгких, и это вызывает затруднение вдоха и одышку (астму). Питают головной и спинной мозг, контролируют отверстия. При слабости почек может быть энурез, самопроизвольная эякуляция, диарея. Истощение цзин – это гормональные изменения в климактерический период, это старение, бесплодие. Поэтому очень важно сохранять цзин (оджас), как восполняемый, так и невосполнимый. Дефицит оджаса

или цзин может быть обусловлен врождённой его слабостью, чрезмерной сексуальной активностью, многочисленными родами и абортами, вредными привычками, стрессами, неправильным питанием и хроническими заболеваниями.

Слово «дыхание» не раскрывает полностью суть слова «прана», слово «катаболизм» не раскрывает суть слова «теджас», слово «иммунитет» не раскрывает полностью термин «оджас». В каждом из этих понятий есть ещё что-то метафизическое, они составляют каркас витального тела. Индийский оджас соотносится с китайским цзин, по сути это одно и то же.

Что мы получаем со старта, знаки здоровья и болезни

Типы человеческой конституции таковы: хина (слабая), мадха (средняя) и уттама (сильная). Они соответствуют каждой из трёх дош. Конституция, возникающая из равновесия трёх дош — самадхату-праkritи, — является идеальной. Из сочетания двух дош возникают типы конституции, называемые ниндья (ущербные).

Аштанга-Хридая-самхита

Мы приходим в жизнь с разным запасом оджаса (жизненной силы). У кого-то мешочек маленький, но, экономно расходуя его, человек живёт достаточно долго. Кому-то повезло, и папа с мамой дали ему большой мешок здоровья и жизненной силы. Но некоторые личности очень быстро расходуют его. Они пьют, курят, употребляют, едят что попало, перегружаются и кое-как ведут себя со своим организмом. И в результате их жизненный путь заканчивается даже быстрее, чем у обделённых здоровьем одногодок.

Вот родился ребёнок. Как определить, сколько у него жизненной силы? Какого объёма у него мешочек жизненных сил?

Гармоничность всех черт, здоровый цвет лица, упругость кожи и ушных раковин говорит о здоровье ребёнка. Изъяны на лице, бледность или изменение цвета уже могут говорить о врождённой слабости тех или иных внутренних органов.

У здорового, с достаточным объёмом жизненной силы ребёнка область над корнем носа между бровями широкая, крепкая, нормального цвета. Черты лица крупные и выразительные, широкий и сильный подбородок, между основанием уха и скуловой костью большое расстояние. Также выражен носогубный треугольник. Если же все части лица собраны «в кучку», носогубный треугольник маленький, маленькая носогубная складка, подбородок маленький и

невыраженный, уши загнуты кзади, вокруг ушной раковины всё ровно, то для такого ребёнка болезни несут гораздо большую опасность, так как он не силен от рождения.

Большие упругие ушные раковины с развитой мочкой говорят о хорошей жизненной силе человека. Посмотрите на уши ветеранов. У детей диагностика по ушной раковине производится по венам сзади уха. У-образные вены в верхней трети уха с небольшими ветвями говорят об относительном здоровье ребёнка. Также берётся в расчёт цвет вен. Вертикальная глубокая морщинка на мочке уха взрослого говорит о сосудистых проблемах и, возможно, высоком холестерине. Вертикальные морщины перед козелком уха говорят об истощении защитных сил организма.

Любые изменения позвоночника будут всегда связаны с почками и печенью. А также с органами, которые находятся на этом уровне. Так, сутулость связана со слабостью лёгких, а проблемы с поясницей – есть всегда проблема с почками. Также с почками связаны проблемы коленных суставов.

Искривление ног человека говорит о врождённой слабости почек. О-образное – пустом жаре почек (пустота инь или дисбаланс Питта-Вата), Х-образное – о пустом холоде (недостатке ян или дисбалансе Вата-Капха). Это же самое может говорить степень стаптывания обуви. Если у женщины голень бутылочкой, то это говорит о порядке с репродуктивной системой, если есть дефицит тканей с внутренней стороны голени – наоборот.

В общем, есть масса внешних признаков, которые говорят о склонности к той или иной болезни и слабости той или иной системы органов.

Например, о слабости почек говорит большая щель между передними верхними зубами и плохие зубы в целом, слабые волосы на голове и отсутствие их на теле говорят о пустоте крови и почек, в том числе слабые болезненные суставы, особенно поясница и колени, отёки на скулах, маленькие, мягкие, прижатые к черепу уши также являются признаками недостаточности почек.

Характеристику частей тела женщины даёт древний труд «Брихат Паракхора Шастра».

Знаки здоровья и удачи я также иногда смотрю на руке.

О долголетию человека говорят три ясные линии на запястье, естественное развитие линии жизни, линия жизни длинная, выраженная, без островов и прочих дефектов, двойная линия жизни, когда хорошо развиты все холмы на ладони, ярко выраженная линия Меркурия, длинный мизинец, достигающий последнего сустава безымянного пальца (пальца Солнца).

О жизнестойкости и высокой сексуальной энергии говорят глубокая, как линия жизни, линия Меркурия, когда линия жизни красиво огибает выраженный холм Венеры, линия Марса такая же глубокая, как линия жизни, высокое расположение линии сердца.

О благополучии в конце жизни вещают вертикальные линии на бугорке Сатурна, и слабая в своём начале линия Сатурна (судьбы) становится чётче по мере продолжения. Признаки короткой жизни аннулируются ответвлениями от линии жизни к линии судьбы.

О хорошем и крепком здоровье могут подсказать отсутствие линии Меркурия, идущее вверх ответвление от линии судьбы и линии жизни, близость линии ума и жизни в начале, ярко выраженные линии жизни и Марса.

Удачу и счастье сулит крест под бугорком Сатурна внутри четырехугольника между линией жизни и сердца.

Энергию – глубокая и чёткая линия ума розового цвета, твёрдая и крепкая рука лопаточкой, гибкая коническая и эластичная рука, когда линия ума начинается от холма Юпитера и касается линии жизни.

Плохие признаки руки я не сообщаю, лишь говорю, когда и где надо быть осторожным.

В **ведической астрологии** наиболее важным считается асцендент (**лагна**), который говорит о личности человека в целом. На втором месте – знак Луны, отображающий ум человека, и только на третьем месте, в отличие от западной астрологии, – знак Солнца, рассказывающий о характере человека и качествах его души. Можно даже провести параллель с тремя дошами. То есть **Джйотиш** имеет гораздо большую палитру красок для описания человека со всем многообразием его характеристик и качеств.

Итак, смотрим созвездие в 1-м доме (лагне), планеты в лагне и определяем силу лагны.

Дева, например, – это слабый асцендент (планеты в Деве проявляют свои отрицательные стороны, так как Дева находится в 6-м доме

естественного зодиака, доме врагов и болезней). Сатурн даёт болезни суставов, сердца и сосудов, воспаления, язвы, эрозии. Луна – отёки, накопление слизи, аллергию, слабое пищеварение и системные заболевания. Марс – непоседливость, неконтролируемую гиперактивность, различные кровотечения, язвы с перфорацией. Юпитер – ожирение, астма, диабет. Венера – болезни мочеполовой системы, нарушение гормонального равновесия и возможность остаться старой девой. Сатурн, Раху – дистрофические изменения, эксцентричность. Кету – травмы, операции. Союз Сатурна, Луны и Раху в одном доме предупреждает об опасности психического заболевания.

Отмечаем хорошие планеты в 1-м доме. Юпитер в 1-м доме – это очень хорошо: человек всегда будет иметь здоровье и успех и выкарабкается из любой плохой ситуации. Присутствие негативной планеты в 1-м доме компенсируется аспектами благодетелей.

Смотрим хозяина 1-го дома (**лагнешу**), его расположение. Какие планеты он аспектирует и какие йоги (союзы) образует.

Если лагнеша в хороших домах, это удлиняет жизнь. Если хозяин 1-го дома попал в 6, 8, 12-й дома, это укорачивает жизнь. Если хозяин 1-го дома расположен в собственном знаке, это очень хорошо для продолжительности жизни, такое положение делает человека сильным, талантливым, но он может быть эгоистичным, сконцентрированным только на своей персоне.

Свой приём я всегда начинаю с осмотра и подробного опроса пациента. У детей, конечно, больше преобладает осмотр. Есть масса знаков тела, говорящих о состоянии здоровья, включая дату и время рождения.

Причины заболеваний и раннего старения

Зри в корень.

Козьма Прутков

Причина любой болезни – это нарушение баланса одной, двух или всех трёх дош – Ваты, Питты и Капхи. В нормальном состоянии, когда человек здоров, доши должны находиться в индивидуальном равновесии. Говорится, что в момент смерти все три доши выходят из равновесия. Когда какая-то доша сильно повышается, она имеет тенденцию угнетать две другие доши. Выходит, каждая доша может находиться в трёх состояниях: возбуждения, угнетения или равновесия. Любой выход из равновесия приводит к какому-либо заболеванию.

Основными причинами всех болезней Аюрведа считает подавление естественных позывов и неправильное использование органов чувств. Чтобы не болеть, нам необходимо правильно использовать свои органы чувств и соблюдать правильный образ мыслей, правильное питание и правильный распорядок дня. Враги ума, переизбыток в компании телевизора-монитора, причисление себя к роду «сов» губительны для здоровья. Следует прилагать все усилия для того, чтобы очистить себя от малы (отходов) в надлежащее для этого время и не подавлять естественные позывы.

Но в этой главе мы рассмотрим более широкий подход к этой проблеме. Мы исключим инфекции, травмы и другие внешние причины заболеваемости (**ниджа**), на которые мы практически не можем повлиять. А поговорим о рукотворных причинах (**аганту**), которые приводят к нарушению обмена веществ.

Западная медицина считает, что в корне большинства заболеваний обмена веществ на начальном этапе лежит болезненное изменение метаболизма. В 1981 г. M. Hanefeld и W. Leonhardt предложили ввести термин «метаболический синдром» для случаев сочетания нескольких видов нарушений обмена. В 1988 г. профессор G. Reaven на основании собственных наблюдений и обобщения изысканий других ученых

выдвинул предположение, согласно которому резистентность к инсулину, ожирение в области живота, артериальная гипертензия, нарушение липидного обмена (включая жировую болезнь печени) и ишемическая болезнь сердца являются проявлением единого патологического состояния, которое он предложил назвать «синдромом Х». В 1989 г. D. Kaplan ввёл термин «смертельный квартет»: ожирение, сахарный диабет, артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца.

Ученые западной медицины предложили системный подход к организму в целом, обобщив сразу несколько метаболических нарушений в единый патологический процесс. Был обнаружен «тайный враг», который исподволь способен привести пациента к трагическому финалу. За последние 20 лет западная медицина значительно продвинулась вперёд в изучении метаболических нарушений. Актуальность этой темы трудно переоценить, так как заболеваемость сахарным диабетом, артериальной гипертензией, ожирением, атеросклерозом растёт со скоростью эпидемии, «молодеет» возраст пациентов. Метаболический синдром охватывает весь эндокринно-гормональный стержень человека, проявляется разнообразием симптомов, а также приводит к преждевременному старению и ухудшению внешнего вида.

Западная медицина выделяет три фактора, которые играют ключевую роль в развитии МС.

1. Наследственная предрасположенность.
2. Повседневные привычки: диетические предпочтения, климатические условия проживания, гиподинамия.
3. Резкие изменения образа жизни (тяжёлый режим труда и отдыха, переезды, длительный стресс и тому подобное).

Трудно поспорить с этими постулатами, особенно если рассматривать их в общем плане, так сказать, для всех. Но, приблизив взгляд к конкретному пациенту, все оказывается не так однозначно. Например, один и тот же продукт питания, даже из списка «полезных», подходит далеко не всем. В плане физических нагрузок тоже все индивидуально – для одних просто необходим интенсивный фитнес, а для других такие нагрузки абсолютно противопоказаны. То же самое

можно сказать и о климатических условиях, и о режиме работы и отдыха. Все зависит от типа конституции человека, а также принципа «деша-кала-патра» или «место-время-обстоятельства». Что и объясняет Аюрведа. Древняя наука индивидуально подходит к каждому человеку в целом. Об этом мы подробно говорили в предыдущих книгах.

Итак, если резюмировать главу в начале книги, то Аюрведа рассматривает причины метаболического синдрома с таких позиций:

- проблемы в эмоциональном состоянии (страхи, зависть, недовольство собой, гнев, жадность);
- неверное использование органов чувств;
- нарушение принципов питания (несоблюдение режима, потребление ненужной пищи);
- загрязнение организма – токсины, ядовитые вещества.

С позиций тибетской медицины начало болезней или метаболических нарушений определяют:

1. Наследственная предрасположенность. Зачастую в молодом либо среднем возрасте пациент неадекватно оценивает возможности своего здоровья, допускает частые нарушения диеты, образа жизни, подвергает свой организм каким-либо экстремальным нагрузкам. Это довольно быстро приводит к нарушению липидного и углеводного обмена, ожирению в области живота и другим симптомам.

2. Приобретенные состояния, связанные с «пятью переутомлениями»: истощение вследствие чрезмерных стремлений и работы, частые изнурительные путешествия, некачественная пища, нарушение режима сна, переезд в холодный климат, гиподинамия и сидение в помещении.

Поэтому человеку необходимо адекватно оценить соотношение «силы здоровья» и жизненных планов. Людям с врожденной конституциональной слабостью нужно научиться грамотно распределять нагрузку. Таким людям требуется больше времени для восстановления. Возможно, на каком-то этапе крепкое здоровье окажется более важной ценностью, чем взятие очередной вершины в карьерной лестнице.

Нужно составить четкое представление о наследственности. Были ли у родителей или других родственников проявления метаболического синдрома? При этом заболевании наследственность играет важнейшую роль. Если этот фактор присутствует, то на состояние пищеварительной системы и иммунитета надо обратить пристальное внимание.

О правильном питании уже написаны целые тома литературы, включая мои книги. Поэтому здесь очень лаконично хотелось бы обратить внимание на совсем уж грубые погрешности, которые легко исправить. Итак.

Чем больше физического труда, тем больше требуется калорий – эта аксиома не вызывает сомнений. У людей, занимающихся интенсивным умственным или эмоционально напряженным трудом, переедание приводит к тяжелому застою пищи. Поэтому не стоит переедать в командировках, сразу после тяжелой работы (и умственной, и физической), на ночь, а также в состоянии стресса.

Необходимо ограничить в рационе рафинированный сахар, сдобу, холодную по температуре пищу (сразу из холодильника), а также мясные полуфабрикаты, сыр, очень жареные и жирные блюда. Уже эти меры значительно нормализуют огонь пищеварения.

Лучше по возможности употреблять пищу по типу своей конституции и продукты своего региона, своего рода. То есть вспомнить, какие продукты больше нравились в детстве и юности, что готовили родители, что ели бабушки и дедушки, – эти блюда будут намного лучше восприниматься организмом и не принесут вреда.

Научиться прислушиваться к своим ощущениям. Если после какого-то продукта, даже очень «модного» или «полезного», ощущается дискомфорт (нарушения пищеварения, тяжесть в правом боку, неприятный привкус во рту), то про этот продукт лучше забыть.

Уменьшить в рационе очень «плотную», сытную пищу, то есть с большим количеством калорий на единицу массы, а также промышленно переработанные продукты с длительным сроком хранения и большим количеством химических добавок. Здесь работает принцип: «Чем проще и натуральнее, тем лучше».

Обязательно один раз в день кушать первое блюдо. Это залог сохранения желудка в здоровом состоянии. Яркие Капхи летом могут быть избавлены от этого.

Противопоказан резкий переход от переедания к голоданию и наоборот. Это опасно! Возможно возникновение жирового гепатоза, ухудшение липидного спектра. Главный принцип – это постоянство режима питания.

Касательно климатических условий, не вдаваясь в подробное описание проведенных исследований, можно сказать, что более всего подвержены метаболическому синдрому люди, которые изначально родились в теплом климате, в теплом климате жили их родители, но затем они переехали в более холодный климат. Или человек часто посещает места с холодным и сырым климатом, например, по работе. Опыт показывает, что в этих ситуациях даже с помощью лечения сохранить здоровье довольно сложно. Поэтому иногда единственным выходом является переезд в более теплые края.

Физические нагрузки. Здесь главным принципом будет «не навреди». Подходить к физическим нагрузкам нужно очень и очень осторожно, особенно если пациент уже несколько лет не занимается спортом или вообще им не занимался. Для лечения метаболического синдрома подходит только физкультура, очень полезна ходьба пешком, а также различные варианты восточных гимнастик, не требующих больших физических усилий. Спорт таким людям противопоказан, особенно на первых этапах лечения. Тестом объёма физической нагрузки может служить самочувствие на следующий день после занятия физкультурой. Если ощущается дискомфорт, усиление симптомов, это означает, что нагрузка была избыточной. Также и слишком сильное потоотделение во время упражнений – это сигнал к прерыванию процесса и отдыху.

Восстанавливать врождённую слабость конституции пациенту самому практически не под силу. Здесь требуется помощь врача, и главными методами лечения будет гармонизация вышедших в дисбаланс дош и далее назначение питательных и укрепляющих иммунитет трав и минералов.

Для лечения второй стадии метаболического синдрома, тем более уже выявленных заболеваний, также необходимо подключение фитотерапии.

Итак, если резюмировать всё вышесказанное, причинами болезней и раннего старения являются.

1. Прагья-апарадха – ошибки интеллекта дают неадекватное восприятие реальности. Следование ошибкам ума даёт нарушения на уровне тела.

Питта ест острое, кислое и солёное, что вызывает гастриты, язвенную болезнь желудка, проблемы с печенью.

Вата ходит в тоненьких колготках в январские морозы, носит короткие кожаные курточки, что вызывает хронические циститы и более серьёзные заболевания.

Капха после конфликта или без причины обижается на всех и вся и ест на ночь пирожные, запивая их холодным молоком.

Качество и количество пищи определяет сезон, возраст и степень физической нагрузки. Соблюдать посты хорошо. Ярким Ватам аккуратно.

Не сдерживать естественные позывы. Не переедать лишнего, тем более на ночь. Не перегружать организм. Не злоупотреблять физической нагрузкой. Но и не сидеть на попе прямо. Гиподинамия также губительна. «Спорт – это могила, физкультура – это жизнь», – говорил один умный тренер. Обильный пот – маркер того, что пора отдохнуть. И не бежать сразу в душ, а сначала обсохнуть, что бы хоть какая-то часть микро- и макроэлементов всосалась обратно через кожу. Так как пот с точки зрения восточной медицины – это жидкая часть крови. Также четкий маркер физической перегрузки – плохой сон и бессонница после тренировок.

2. Воздействие духовных факторов – ошибка при выборе дела жизни и отклонение от предназначения.

Нелюбимая работа – это постоянный стресс для организма. А постоянный стресс – это ранние инфаркты, депрессия, вплоть до суицида. Жизнь должна быть созидательной. Подход к работе должен быть творческим. Иначе – уныние и болезни. Фразы «чтоб я сдох», «я себя ненавижу», «я тупой неудачник» – преступление против себя.

3. Биологические причины – ненадлежащий климат, плохая экология, неподходящие условия проживания выводят доши в дисбаланс и вызывают болезни и увядание организма.

При хронических болезнях почек хорошо жить в тёплых местах с сухим климатом, а не в сырых и холодных регионах. Нельзя слишком

много загорать. Защитный слой против ультрафиолета самый тонкий в мае. Проживание в мегаполисах даёт дисбаланс Ваты, бешеный ритм жизни вызывает постоянный стресс для организма, электромагнитные и высокочастотные излучения дают загрязнение внешней среды, не говоря о промышленном загрязнении природы. Не держать мобильный телефон на теле. Микроволновые печи запретить, особенно в школах и детских садах. Не частить с рентген- и УЗИ-обследованиями. Озонотерапия агрессивна, разрушает сосуды и даже может вызвать рак. Для нормальной выработки мелатонина спать надо в полной темноте.

4. Наследственный фактор. Плохая наследственность и наследственные болезни также не удлиняют жизнь. Зачатие на фоне приёма гормонов даёт детей со слабой почкой (по ТКМ – со слабым иммунитетом). После приёма цитостатиков нельзя беременеть 1–1,5 года. Экошные дети часто имеют слабый иммунитет. Близкородственные браки могут дать наследственные заболевания, так как выходят наружу рецессивные (спрятанные) гены той или иной наследственной болезни. Поздние дети часто умненькие, но болезненные. Перед зачатием необходимо пройти очищение организма и укрепить репродуктивную сферу.

5. Химические факторы. Губительны никотин, алкоголь, пестициды, инсектициды, лекарства, бытовая химия и т. д. Хлор убивает печень, накапливается в костях и очень плохо выводится из организма. Детергенты и сапонины моющих средств губительны для организма. Гипервитаминоз витамина D более опасен, чем гиповитаминоз. Гипервитаминоз витамина А (широко рекламируемое средство от прыщей) может вызвать рак.

В корне большинства заболеваний обмена веществ на начальном этапе лежит болезненное изменение метаболизма. Правильно кушай, двигайся, но не перегружайся. Касательно наследственности тебе необходимо адекватно оценить соотношение «силы здоровья» и жизненных планов. Людям с врождённой конституциональной слабостью нужно научиться грамотно распределять нагрузку.

Лики болезней, сокращающих жизнь

Всякая вещь в этом мире имеет только два состояния: нормальное и ненормальное, и каждое из них обусловлено причиной. Ничего беспричинного в мире нет.

Чарака-самхита

Четыре всадника Апокалипсиса – персонажи из шестой главы Откровения Иоанна Богослова. До сих пор нет единого мнения, что именно олицетворяет каждый из всадников, однако их часто именуют Чума (Мор), Война (Раздор), Голод и Смерть. Бог призывает их и наделяет силой сеять хаос и разрушение в мире. Всадники появляются строго друг за другом, каждый с открытием очередной из первых четырёх из семи печатей книги Откровения.

Если бы выбрать четыре всадника Апокалипсиса из обилия человеческих болезней, то это были бы: Атеросклероз (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, инсульт), Рак, Диабет и ХОБЛ (хроническое обструктивное заболевание лёгких).

Далее мы поговорим о профилактике и лечении четырёх всадников Апокалипсиса среди болезней. Касательно ожирения: об этом я уже писал неоднократно, просьба почитать мои предыдущие книги. В них мы также подробно говорили о лечении сердечно-сосудистой системы, диабета, рака, хронических обструктивных заболеваний лёгких, здесь я лишь кратко коснусь профилактики и основных моментов философии борьбы.

1. Атеросклероз

Посмотри на свой лоб. Если есть горизонтальные морщины, уже есть атеросклероз. Чем они глубже, тем процесс хуже. О нём же говорит глубокая морщина на мочке уха. Уже имеет смысл задуматься о своих сосудах. Смертность от инфаркта миокарда и инсультов очень высока. 69 % у мужчин старше 40 лет! Поэтому это очень серьёзная

проблема. В Японии, Корее, Китае этот процент гораздо ниже. Хотя я видел: едят в Китае что попало, и нация очень курящая, но, видимо, кушают правильно. И пьют, конечно, меньше алкоголя. Я заметил, что мало едят булок сдобных, печенек с маргарином, нет у них майонезов всяких. А ещё никто практически не пьёт холодное, особенно взрослые люди. Все с термосками и баночками ходят и свой чаёк тёплый попивают по глоточку или воду тёплую. В университетах, где я был, везде стоят бойлеры для подогрева питьевой воды. Даже в аэропорту Шанхая есть! Я также искал питьевую тёплую воду в аэропортах других стран и не нашёл.

Все знают, что причиной инфаркта и инсульта является атеросклероз + гипертоническая болезнь. На раннее развитие гипертонической болезни влияют длительность сна, голод или переедание, физические и ментальные перегрузки, травмы, ультрафиолет, рентгеновское излучение, ультразвук, высокочастотные волны.

При атеросклерозе блокируется сердечная чакра – анахата. В Индии есть такое понятие – «свастхьям». Это открытость трём энергетическим потокам. В образовании этого слова лежит свастика, которая встречается в Индии, Непале на каждом шагу. К нацизму это отношения не имеет. Свастика состоит из потоков энергии: вертикального, горизонтального и сагиттального (в передне-заднем направлении). Все они перекрещиваются в точке сердечной анахата-чакры. Когда нарушено свободное течение энергии, нарушена свастхьям, возникает блок, который ведёт к болезни.

Для того чтобы сердечная чакра не блокировалась, надо сделать три простые вещи. Необходимо перестать играть чужие роли, быть таким, какой ты есть на самом деле, и просить Бога дать тебе настоящую любовь. Даже если тебе уже за шестьдесят. Нет жизни без любви.

Ревматические заболевания и расстройства печени также могут осложняться заболеваниями сердца и сосудов. «Печень порождает сердце», – говорит восточная медицина. Или «гипертония – это восходящий жар печени». Печень страдает от гнева. Порочная цепочка такая: гнев – нарушение метаболизма печени – нарушение жирового обмена – ослабление антиоксидантных защитных систем – нарушение сосудистой стенки. Толковые терапевты отправляют больных с аритмией и проблемами сердца на УЗИ живота и сдать кровь на печеночную биохимию – проверить печень и наличие камней в

желчном пузыре. Инфаркты, инсульты – тоже результаты больной печени. Недаром они чаще всего случаются в феврале и марте, в период максимальной слабости печени в году.

В организме вырабатываются антиоксиданты, которые защищают выстилку сосудов от агрессивных веществ, которые называются супероксид-радикал и перекись водорода. Эти защитники соответственно супероксиддисмутаза и каталаза с пероксидазой. Они и защищают все ткани от перекисного окисления. Но в XX веке с появлением высокочастотного загрязнения атмосферы (высоковольтные линии электропередачи, мобильники, компьютеры, микроволновки) появляется новое агрессивное вещество, к которому человек оказался не готов. Это гидроксильный радикал, который гораздо активнее перекиси. Он поражает артерии и артериолы всего организма, инициируя процесс развития атеросклероза.

В это место деструкции «втискивается» плохой холестерин, и начинает появляться атеросклеротическая бляшка. Да, холестерин бывает «хороший» и «плохой». Альфа-холестерин нам нужен. Он участвует во многих метаболических процессах и входит в состав гормонов. Опасны липопротеиды низкой плотности. Переедая жирные продукты, продукты с высоким гликемическим индексом (булки, печенье, тортики с маргарином), мы повышаем содержание в крови липопротеидов низкой плотности. Их гигантские молекулы не проходят через капилляры и просто циркулируют в организме, создавая опасность атеросклероза. Также очень опасно повышение инсулина, а это провоцирует не только неправильное питание, но и хронический стресс. Третий смертельный кирпичик в этой цепочке – малоподвижный образ жизни. Нерабочая мышца не усваивает глюкозу из крови, что также вызывает повышение непрямого холестерина.

Аюрведа классифицирует атеросклероз как **санга** – застой и дефицит кровотока в результате блокирования просвета сосудов. Капха-происхождение болезни инициируется субдошей Вьяна-Вата в сосудах (**рактаваха шротас**). Причинный эффект влияния Капхи обусловлен увеличением жировой ткани (**медха дхату**) и снижением метаболизма, что вызывает накопление жира в сосудистой ткани, что усугубляет блокирование Вьяна-Ваты. Как ты помнишь, Вата-доша отвечает за всё движение в организме. Вата-блок также способствует

гипертензии. Питта, а точнее, Пачака-Питта задействована также, так как эта болезнь связана с кровью.

Что делать?

Атеросклероз можно вылечить. Итак, последовательно:

1. Необходимо убрать вышеупомянутый блок в сердечной чакре.
2. Снизить использование источников ВЧ-излучения. Выкинь на помойку микроволновку и выдели время, свободное от сидения в Интернете. Хотя бы так.

3. Наладить приём антиоксидантов-протоантоцианидинов. Это суперантиоксидант и кардитоник арджуна (терминалия арджуна), харитаки (входит в «Трифалу», «Чаванпраш»), пунарнава (боэргавия ещё мягко мочегонит), масло виноградной косточки, смола сосны, зелёный чай, суданская роза (каркаде), биофлаваноиды (шиповник, календула, роза, амла), чеснок и водоросли (источник селена), токоферолы (проростки и нерафинированные растительные зёрна), никотиновая кислота (клюква, красный клевер), каротиноиды (облепиха, амла, сладкий перец, тыква), аскорбинаты (шиповник, чёрная смородина, инжир, сладкий перец). Антиоксиданты хороши на смене сезонов и летом.

4. Укреплять эндотелий (выстилку сосудов): бросить курить, принимать катехины (харитаки, зелёный чай, зверобой, каркаде, чага, спорыш), кверцетин, рутин (облепиха, петрушка, черноплодная рябина, сладкий перец).

5. Сделать свою кровь текучей. Препятствуют тромбообразованию: салицилаты (корни, кора малины, кора ивы, фиалка трёхцветная), кумарины (цвет каштана, донника, боярышника, тмин). Китайцы говорят, что «двигает кровь» растения сафлор, шалфей, куркума.

6. Понизить плохой холестерин. Снижению холестерина способствует: уменьшение потребления животных жиров и быстрых углеводов (продуктов с высоким гликемическим индексом), а также приём чаги, манжетки, женьшеня, элеутерококка, лимонника, астрагала, вереска, боярышника, каштана, омелы, родиолы, левзеи, бхумиамалаки, харитаки, лецитина. Ускоряют выведение холестерина холеретики (пижма, корень лопуха, золототысячник, кукурузные рыльца), гидрохолеретики (лист и корень малины, лабазник, валериана), холекинетики (корень аира, тысячелистник, корень одуванчика, вахта трёхлистная, ревень, спорыш, кардамон), сорбенты

(клетчатка, яблочный пектин, пектины груш, альгинат натрия, льняное семя), оливковое и льняное масло. Уменьшению всасывания холестерина способствуют: грецкие и кедровые орехи, чеснок, лопух, арника. Усилению обратного захвата холестерина способствуют: расторопша, тмин, семя тыквы, кунжут, бхумиамалаки.

Аюрведа предлагает следующие принципы лечения сердца и сосудов: **вата-ануломана** (улучшение качества Ваты путём очищения), **шроташодхана-чикитса** (устранение закупорки каналов), **рактапрасадана** (улучшение качества крови), **мутрала** (использование почечных препаратов и устранение отёков), **хридая прасадана** (лечение сердца), **манапрасадана** (нормализация психоэмоциональной сферы).

В Индии проводится множество исследований об эффективности панчакармы при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ССС). Эффективность аюрведических препаратов и процедур проверена временем, положительное влияние аюрведической диеты и рекомендаций по режиму для профилактики болезней ССС также не вызывает сомнений. Само лечение называется **шамана**, а очистительная терапия – шодхана, куда и входит панчакарма.

Индийские сосудистые препараты обязательно содержат холестеринснижающую смолу гутгул. Помни, с ней надо быть поаккуратнее, так как это очень горячий продукт, повышающий Питту. Поэтому лучше назначать препараты с гутгулом после еды и не назначать при высокой Питте. Для Капх можно дать дозировки побольше, Ватам – малые дозировки. При высокой Вате (худоба, пожилой возраст, длительные истощающие болезни) надо всегда назначать минимальные дозы лекарств. Лучше пусть это делает врач. Гутгул понижает холестерин, липопротеиды низкой плотности медленно, но уверенно, но если есть гастрит, болезни печени, не дай бог, язвенный колит, от приёма гутгула следует отказаться. Как-то я услышал, что мы, европейцы, горячие внутри, но холодные снаружи, а индийцы холодные внутри, но горячие снаружи. Поэтому европейцам надо фильтровать смелые назначения больших доз гутгула индийскими докторами. Лучше всего использовать комплексные препараты с небольшим содержанием гутгула. Такие как «Йогорадж гутгул», «Вискавас», «Канчнар гутгул», «Трифала гутгул» и пр.

Сердечным болезням подвержены представители всех конституциональных типов. С аюрведической точки зрения заболевания сердца, особенно сердечные приступы и инсульты, чаще всего представляют собой нарушения Питты, поскольку Питта связана с кровью. Гневный, властный, требовательный начальник с багровым лицом, внезапно умирающий от инфаркта, – типичный представитель Питты. Сердечными заболеваниями Вата-типа чаще страдают в пожилом возрасте, когда иссушаются ткани и отвердевают кровеносные сосуды. Сердечные заболевания Капха-типа обычно возникают вследствие переедания и скопления слизи, липопротеинов низкой плотности.

Производить лечение и профилактику сердечно-сосудистой системы надо независимо от сезона, но лучше всего летом, когда эти органы максимально слабы и подвержены благотворному воздействию фитопрепаратов. ССС почечного генеза профилактируем зимой.

Главные задачи: «расширение» спазмированных сосудов, укрепление сосудистой стенки и очищение «жирной» крови, содержащей липопротеины низкой плотности, нормализация реологии крови, укрепление почек, печени, работа с ПЭД.

Сердцу прежде всего необходим длительный отдых или по крайней мере снижение активности, как физической, так и умственной, с исключением всякого напряжения и беспокойства. Нужно восстановить связь со своим сердцем и осознать истинную цель своей жизни. Применяются йогические асаны и медитация, которые делают без каких бы то ни было усилий и контроля над дыханием и умом. Физических нагрузок и утомительных поездок следует избегать.

Существует особая аюрведическая трава, оказывающая выраженное лечебное действие при всех сердечных заболеваниях, – вышеупомянутая арджуна (терминалия арджуна, родственная растениям, входящим в состав «Трифалы»). Эта трава тонизирует сердце и лёгкие, стимулирует кровообращение, укрепляет сердечную мышцу, останавливает кровотечения и способствует заживлению тканей. Арджуна действует сбалансированно на все три доши. Обычно её готовят с гхи или принимают вместе с ним. Арджуна хороша при всех видах сердечной недостаточности.

Капсулы «Арджуна» в сочетании с «Ашвагандой» – хороший сердечный тоник общего действия. Полезны также девясил,

применяемый в Аюрведе и западной фитотерапии при болях в сердце и повышенном уровне холестерина, масло и экстракт чеснока, содержащее алицин для питания мышцы сердца, шафран в молочном отваре, софора, укрепляющая сосуды, джатаманси (гималайская валериана), шалфей. Шалфей – это прекрасное средство для устранения болей при стенокардии, природный аналог нитроглицерина. Принимают его с небольшим количеством кардамона и сандала, как до, так и после сердечных приступов. Эта смесь уменьшает вязкость крови. Он особенно рекомендуется при состояниях Питты и Капхи. При состояниях Ваты к нему добавляют тёплые специи, например корицу. Из китайского арсенала боли в сердце купирует «Фу фан дань шень пянь».

Лучший сердечный тоник в западной фитотерапии – ягоды боярышника. Боярышник улучшает кровообращение, укрепляет сердечную мышцу, снижает сердцебиение при тахикардии и уровень холестерина. Ягоды боярышника, особенно в виде настойки, полезны представителям типов Ваты и Капхи. Питтам плоды боярышника лучше давать в смеси, так как он имеет тёплые качества и может повысить Питту. Цветы боярышника можно принимать всем дошам. Цветы при сборе должны пахнуть селёдкой. Осторожно следует назначать боярышник при любой аритмии и редком сердцебиении. Кстати, китайская разновидность боярышника используется для улучшения пищеварения, а не для сердечных целей. Из китайских препаратов при сердечной слабости и тахикардии используется «Тянь вань бу син вань», тахикардия + слабость и потливость – «Шэнь май инь».

Хорошо действуют на сердце такие специи, как имбирь, кардамон и корица, особенно полезные при состояниях Ваты и Капхи. Эти специи улучшают кровообращение и эмоциональный фон, создают радостный настрой. Особыми свойствами обладает сандал. Эфирное масло из него используется для успокоения и охлаждения сердца.

И как ты помнишь, необходимо обязательно поддерживать функции печени. Печень отвечает за жировой обмен организма: улучшая функции печени, мы, упрощённо формулируя, нормализуем уровень липопротеинов низкой плотности и холестерина, которые вызывают атеросклеротические изменения сосудов.

Замечено, что желчный, злой, гневающийся человек часто имеет проблемы с сердцем. Применяем витанутриенты «Ливофер», «Ливокрити», «Ливомап», «Ливкомпаунд», китайские «Лун дань се ган вань» и «Ху ган пян», водно-спиртовой экстракт корней барбариса, травы бессмертника, мяты, полыни, репешка (настойка «Берберис»). Это лучше делать на смене сезонов.

Благотворны для сердца многие драгоценные камни и металлы, которые носят на теле, принимают в виде настоек или особым образом приготовленной золы (бхасмы). Они защищают сердце на тонком плане. Рубин, гранат и золото стимулируют сердце; жемчуг, лунный камень, изумруд, жадеит и серебро успокаивают его. Жёлтый сапфир и жёлтый топаз обладают тонизирующими и укрепляющими свойствами.

Для предотвращения атеросклероза хорошо пить семя льна и рекомендуется выдерживать воду для питья в течение ночи в медном сосуде. Особенно это актуально как питьё для Капх на смене сезонов, с мёдом. Не забываем о свежих фруктовых соках и зелёных коктейлях. А также о крыжовнике, который в обилии содержит медь. Известно, что такое страшное заболевание, как аневризма аорты, может быть вызвано недостатком меди в организме.

Раджастичный рацион американцев, в котором центральное место занимают фастфуд, животные жиры и тяжёлая маслянистая пища наряду с малоподвижным образом жизни и крысиными бегами по карьерной лестнице, – всё это располагает к сердечным заболеваниям. При этом поедается достаточно много сердечных химических препаратов, которые, да, достаточно долго держат на плаву сердце и нормализуют давление. Но это всё равно химия, которая медленно, но уверенно губит печень. Братья-славяне также грешат неправильным питанием, да ещё и выпивают-курят без меры, что обуславливает такую высокую смертность в России и в «пьющих странах» СНГ. Контроль давления, бета-блокаторы, препараты для «разжижения» крови и не совсем понятные мне статины, которые то ли приносят пользу, то ли вредят организму, в наших краях используются гораздо меньше, чем в США. Касательно европейцев, особенно Финляндии, то сейчас модно правильно кушать, убрать из жизни вредные привычки, осознать и удалить из жизни стрессобразующие факторы, при этом

химических препаратов принимается меньше. Это второй, более правильный, саттвичный путь.

Да, часто встречаю людей, говорящих о гипертензии как о приговоре, при котором они должны будут пить лекарства всю жизнь. Но это ленивый и пассивный выход из этой ситуации. То есть ешь что попало, веди по-прежнему нездоровый образ жизни, но каждый день глотай горсточку химиопрепаратов. К тому же эти лекарства всегда оказывают пагубный эффект на другие органы и системы, нарушая их структуру и функции. Но если не держать артериальное давление под контролем, это может привести к сердечному приступу, увеличению сердца, поражению почек и инсульту. Поэтому лучше гипертензию сразу лечить с помощью аюрведических рекомендаций.

Итак, коротко.

- Держи вес под контролем, меньше кушай сыр, масло и другие молочные продукты в холода и по вечерам круглый год, также уменьши в рационе красное мясо и сахар.
- Включи в питание бобовые, злаки, овощи, фрукты, которые богаты клетчаткой.
- Будь физически активным(ой), для этого не обязательно бегать или ходить каждый день в тренажёрный зал, подойдут обычные прогулки.
- Ограничь или убери соль, как описано во главе Ниданастана в «Чарака Самхите».
- Можно использовать специи: мускатный орех, чеснок, гвоздику, карри, имбирь, лук, перец, горчицу, китайский финик, пажитник, кориандр, мяту перечную.
- Избегай алкоголя, курения и стрессов.
- Из аюрведических препаратов лучшими являются «Силедин», «Сарпагандха», «Чандрапарбха вати», «Джавахармохра пишти». Из китайских подходят «Тянь ма гоу тэн вань» и «Сюэ фу чжу юй вань».
- «Широдхара», «Шировасты», абхьянга с маслами, простой массаж стоп помогут расслабиться и уменьшить кровяное давление.

2. Рак

Сейчас модно писать, что рак – это просто форма плесневого грибка, что рак живёт в кислой среде и сразу же дохнет в щелочной (поэтому якобы надо пить соду), пишут, что рак – это выдумка биоинженерии под контролем спецслужб, а значит, раньше его не было...

Друзья, рак существует с древнейших времен, и ничего радикально не могут с ним сделать. Раковые клетки есть у всех, абсолютно. Но если при здоровой иммунной системе процесс их контроля полностью безопасен, то при серьёзно повреждённом иммунитете этот процесс становится бесконтрольным и опасным. Причины рака многообразны. В их числе – загрязнение окружающей среды, употребление в пищу продуктов, лишённых праны, малоподвижный образ жизни, гормональный дисбаланс, накопление в организме амы из-за нарушения выведения продуктов метаболизма. Запоры сами по себе изначально могут быть причиной рака, так как способствуют накоплению амы, которая является благодатной почвой для возникновения злокачественных новообразований. На ментальном уровне появление раковой опухоли вызывают обиды, эмоциональный застой, отсутствие духовных устремлений, *непережитый* опыт. Человек просто перестаёт ощущать себя «солью земли», теряет свою значимость для себя и окружающих.

А главная причина рака уходит в область, условно называемую **кармической**. Закон причины и следствия, действия и противодействия, что сеешь, то и пожнёшь, у любого поступка есть свои результаты. Иногда эти вещи идут по роду человека. В западной медицине эта тема отображается такими терминами, как отягощённая наследственность, генетическая предрасположенность... И это не противоречит кармической причине, которая материально выглядит как некий ген в ДНК, отвечающий за запуск рака. К сожалению, такие раки часто возникают у детей до трёх лет.

Также рак появляется тогда, когда человек проходит через физический или психический опыт, который его личность совершенно не в состоянии переварить, не может перенести ни при каких обстоятельствах. Не желая смотреть в лицо реальности, эго человека замыкается в себе и уже одним этим поступком наделяет

неперевариваемый опыт некой чужеродной сущностью. Подыскав патологическую, бунтующую клетку, в которой оно сможет жить, эта сущность становится захватчиком здоровых органов и тканей...

В Аюрведе рак рассматривается как болезнь, которая обычно связана со всеми тремя дошами, хотя и начинается с преобладания одной из них. Вата делает раковые клетки аномальными и заставляет их быстро размножаться, Капха способствует бесконтрольному увеличению клеточной массы, а Питта лишает пищи другие ткани, чтобы кормить захватчика. Пищеварительный огонь и другие виды агни при этом резко ослабляются, что приводит к накоплению в организме токсичных веществ.

Итак, как уже упоминалось, раковые клетки есть у всех, абсолютно. Но если при здоровой иммунной системе этот процесс полностью контролируемый и безопасный, то при серьёзно повреждённом иммунитете этот процесс становится бесконтрольным и опасным. И если на карму особо влиять не получается, то *укреплять иммунитет и избегать провокаторов возникновения рака очень даже в наших силах.* Поэтому:

1. Пища должна содержать клетчатку, жизненно важные витамины, минералы и аминокислоты, не должна быть перегружена углеводами, сахарами и жирами низкой плотности. Разумное вегетарианство приветствуется. Дело не в слепом отказе от невегетарианской пищи и не в слепом принятии вегетарианской. Не все вегетарианские продукты могут считаться полезными только потому, что они вегетарианские. Дело в выработке осознанного выбора и более глубоком понимании преимуществ питания, получаемых от тщательно продуманного вегетарианства. Вегетарианский подход к жизни заключается в стремлении освоить более мягкий, гуманный и сострадательный способ приёма пищи. Но, к сожалению, неприемлем в северных широтах нашей необъятной страны, и особенно для людей Вата-типа конституции.

2. Продукты не должны быть напичканы химией, консервантами, пестицидами и прочими токсическими соединениями.

3. Следует избегать долгого нахождения в геопатогенных зонах, радиационно загрязнённых зонах, не злоупотреблять с УФО.

4. Профилактировать и лечить хронические вирусные и микробные инфекции в сочетании с микроскопическими грибами (кандиды и

пр.).

5. О ментальных причинах рака написано очень много. Если коротко: надо быть Человеком Любви + потихонечку улучшать свою карму путём хорошего отношения к окружающим тебя людям, животным и Природе в целом. ☺

6. Приветствуются сезонные очистительные программы + приём иммуномодуляторов (расаян) и просто ежедневный контроль выделительных функций (стул, моча).

Растения для профилактики и лечения рака можно разделить на семь категорий.

1. Травы, улучшающие обмен веществ и очищающие кровь: татарник, одуванчик, лопух, сассапариль, бузина, барбарис, горечавка, ним, катука, аир, чёрный и красный перец, чистотел, девясил, дурнишник, кошачий коготь, ряска, полынь, подмаренник, календула, пау д'Арко и пр. Зачастую они одновременно являются иммуномодуляторами. Эти травы желательно использовать с детоксицирующей диетой и применением гепатопротекторов.

2. Травы, которые стимулируют кровообращение, устраняют застойные явления, уменьшают различные скопления в организме: куркума, шафран, сафлор, мирра, манжишта, гутгул, донник, лигустикум и дягиль.

3. Травы, укрепляющие иммунную систему: ашваганда, шатавари, гудучи, бала, мумиё, атмагупта, мусали, череда, астрагал, дягиль, окопник, купена, очиток, алоэ, а также целебные грибы: кордицепс, шиитаке, рейши, майтаке, агарик бразильский.

4. Специальные детоксицирующие и удаляющие мокроту травы: солодка, фукус, ламинария, караген, бхаллатак, рябчик, коровяк, просвирник (мальва), лишайники цетрария и пармелия.

5. Цитостатики: аконит (борец), болиголов пятнистый, вех ядовитый, мухомор красный, прострел луговой, кирказон, морозник, княжник охотский, окопник, барвинок малый, безвременник. Это уже растения конкретно для лечения рака. Издавна во избежание передозировок и несоблюдения технологий все рецепты на основе сильных ядов держались в строгом секрете и передавались только самым способным и дисциплинированным ученикам.

6. Травы, восполняющие организм полезными веществами: кремний — хвощ полевой, спорыш, медуница, ряска; кальций и

фосфор — одуванчик, окопник, смородина, шиповник; йод — дурнишник и т. д.

7. Антиоксиданты, противодействующие повреждению клеточных мембран: масло виноградной косточки, экстракт зелёного чая, экстракт красного вина (резвератрол), бузина чёрная, зюзник, донник лекарственный, лабазник, мелисса, подорожник, солодка, череда, шлемник байкальский, черноголовка обыкновенная.

3. Диабет

Аюрведа считает, что первопричина наиболее часто встречающегося сахарного диабета 2-го типа лежит в нарушении функций почек, печени и дисбаланса Капхи. То есть неправильное питание, алкоголь, стресс, гиподинамия и прочие губительные вещи вызывают повышенный вес, снижение защитных сил организма, накопление амы, дисбаланс Вата- и Питта-типа, что вкуче вызывает нарушение функций клеток островков Лангерганса, которые синтезируют инсулин, и пошло-поехало. Но кроме потери золотого ключика – инсулина, самым неприятным является то, что клетки теряют чувствительность к инсулину. То есть ломается ещё и «замочек», который открывает пути для проникновения глюкозы в ткани. Диабет обоих типов может также носить наследственный характер.

В смысле тонких причин диабет является заболеванием «неумеренных желаний, жажды и неудовлетворённости». Отсюда следуют методы профилактики и лечения, которые должны быть направлены на воспитание в человеке смирения, благодарности к жизни, методы, направленные на восстановление энергетики человека (йога, пранаяма), и методы, направленные на поддержание работы физического тела (борьба с ожирением, диета, травы). То есть при диабете 2-го типа на первом месте стоит не только сахароснижающая терапия, но и фито-поддержка печени, почек плюс нормализация обмена веществ всего организма.

Вне зависимости от доминирующей доши при диабете показано ограничение сладких продуктов и продуктов с высоким гликемическим индексом (быстро насыщающие кровь глюкозой). Следует исключить из своего рациона питания продукты, богатые холестерином и животными жирами, а также оказывающие негативное действие на печень. Очень важно один раз в неделю проводить разгрузочные дни (употреблять только свежие овощные салаты) и не употреблять пищу после 19:00. Все высококалорийные продукты могут употребляться не позднее 15:00. Следует полностью исключить алкоголь, кофе, крепкий чай. Показан приём куркумы с соком алоэ: $\frac{1}{2}$ чайной ложки куркумы на столовую ложку сока алоэ 2–3 раза в день

до еды. В тяжёлых случаях показаны приём мумиё и шафрана. При лишнем весе, который часто сопровождает диабет, показан аккуратный приём гутгула и мирры. Лучше в комплексных препаратах типа «Чандрапрабха вати» или «Гокшуради гутгул». Если нет поносов, то хороши трифала («Чистол»), а также обязательна галега (козлятник), которая понижает сахар крови. Необходимо кушать топинамбур (источник инулина), чечевицу, пить чай с корнем цикория, шамбалой и травой овса, без меры класть в пищу смесь специй «Панкреас» или пить её как чай.

Диабет Вата-типа характеризуется истощением, жаждой, обезвоживанием, голодом, бессонницей, слабостью, жжением в кистях и стопах.

В качестве лечения диабета Вата-типа должна быть применена диета Ваты. Разрешаются сложные углеводы, орехи и молочные продукты. Приемлемы будут мясные блюда из белых сортов мяса. Следует применять масло гхи, желательно с аиром или ашвагандой, по 1–2 чайных ложки 2–3 раза в день. Помощь в лечении диабета Вата-типа может оказать одна из процедур пурвакармы – **широдхара**. Это масляная процедура, в которой теплое кунжутное масло льётся на лоб или голову минимум два раза в неделю на ночь (или наносится на лоб, это домашний вариант). Травы при диабете Вата-типа используются в основном питающие: ашваганда, бала (сида кордифолия), шатавари, мумиё и препараты на их основе. Из неиндийских трав можно использовать женьшень, астрагал, сушеницу топяную (источник цинка), ямс, кудзу, лимонник, корень трихозантеса, реманию, лист шелковицы, гриб шиитакэ и дерезу (ягоды годжи).

Диабет Питта-типа или острая фаза диабета другого типа сопровождается лихорадкой, повышенной кислотностью, кровотечениями, язвами, выделением красной или ярко-жёлтой мочи, раздражительностью и гипертонией.

Лечение направлено на снижение Питты – диета Питты, травы горького вкуса, а если у пациента присутствует слабость, то дополнительно применяются шатавари, сок алоэ, алтей. Будет полезно масло гхи с брами, китайский «Лю вэй ди хуан вань».

Диабет Капха-типа – это классический диабет и классический дисбаланс Капхи. Основным методом лечения диабета Капха-типа является длительная диета. Отличным действием обладает горькая

дыня. Вообще, горький вкус исключительно полезен при всех типах диабета. Горькие травы при диабете Капха-типа: золототысячник, алоэ, горечавка, катuka, маргоза (ним), барбарис, куркума, золотая печать, мирра. Так как при диабете Капха-типа часто бывает избыточный вес, то для его снижения показаны острые специи: чёрный и красный перец, имбирь, порошок «Трикату».

Из готовых форм я бы хотел отметить «Глюкомап», «Поис», порошок «Ди-кеар», «Ди-ракшак», «Цзянь пи вань», «Центурион», гепатопротекторы «Ливомап», «Ливофер», «Берберис», «Лив.52». А также в целом препараты, содержащие шиладжит, гудучи.

Хотя при лечении сахарного диабета подходят к каждому человеку индивидуально, но я хотел бы предложить два универсальных рецепта для лечения начальных стадий диабета.

Сбор № 1

Корни: одуванчик, лопух, солодка – по 1 части.

Травы: галега, расторопши семя и куркумы порошок – по 3 части, берёзы лист, хвощ полевой, спорыш, календула, кукурузные рыльца, золототысячник, фенхель, донник, лист земляники, пустырник – по 1 части, сафлор и бессмертник – по $\frac{1}{2}$ части.

Сбор № 2

Корни: солодка, аир, сельдерей – по 1 части.

Травы: галега, череда, тысячелистник, овса трава по 3 части, шиповник плоды, тысячелистник, брусника лист, сушеница топяная, зверобой, липа цвет, створки фасоли – по 1 части, сафлор, цвет софоры и имбиря порошок – по $\frac{1}{2}$ части.

И.И. Ветров пишет: «Следует отметить, что питание и образ жизни при этой форме диабета играют исключительную роль, особенно на начальных стадиях. В некоторых случаях правильная система питания и регулярные физические нагрузки могут дать вполне достаточный результат для полного излечения данной патологии. Однажды к С.П.

Боткину обратился богатый купец, страдающий сахарным диабетом 2-го типа, ожирением и гипертонической болезнью. Он предложил большие деньги известному профессору, но Боткин сказал, что он возьмется за его лечение только при одном условии: купец должен поменять свою одежду на рубище странника, взять котомку с хлебом (и ни копейки денег) и босиком отправиться в Одессу, где его и будет ожидать Боткин. Если же он нарушит эти условия, врач не будет его лечить. Купец был в сильном шоке от услышанного. Но поскольку у него не было иного выхода (эти болезни считались неизлечимыми), купец был вынужден отправиться в путь. По дороге в Одессу он просил подаяние, останавливался на ночлег в различных деревнях и, в конце концов, достиг Одессы в надежде на помощь известного доктора. Боткин осмотрел его и спросил, зачем он явился к нему, если является совершенно здоровым человеком. Купец удивился. Однако ни признаков ожирения, ни диабета, ни гипертонической болезни у него уже не было...»

Аюрведические тексты также предлагают лечение таким образом.

1. Сначала нужно начать с очищения организма: панчакарма или детоксикация.

2. Питание и перестройка всех тканей и иммунитета человека.

3. В еду добавлять: пажитник в виде отвара или как специю, так как выводит излишки сахара; старый мёд (как ни странно и вопреки всем страхам) в дозировке 1 чайная ложка вполне возможно съесть после еды; лук, который, согласно «Бхава Пракаше» (аюрведический трактат), обладает восстанавливающим и омолаживающим действием; чеснок, который активно помогает бороться с сосудистыми и неврологическими осложнениями, вызванными диабетом; алоэ (регулирует сахар и жировой обмен, являясь одновременно тоником для печени); капуста – низкокалорийный, богатый клетчаткой продукт; куркума, которая является эксклюзивным средством при сахарном диабете (лучше использовать его вместе с порошком амлы).

4. ХОБЛ

ХОБЛ, или хроническая обструктивная болезнь лёгких, по статистике присутствует у 3 % населения всего мира, среди которых почти половина – молодые люди. Ещё эта проблема лёгких – причина смертности миллионов людей планеты ежегодно.

Из всех болезней лёгких ХОБЛ, пожалуй, самая загадочная на сегодняшний день. Обструкция бронхов возникает иногда по непонятным причинам, и состояние пациента быстро ухудшается. Главной причиной называют курение, а многочисленные случаи недуга у некурящих объясняют «плохой генетикой». Распространение ХОБЛ в мире – это также расплата за технический прогресс, за урбанизацию: загрязнённый воздух сильно провоцирует воспаление клеток лёгких и снижение их функции. При тяжёлом течении болезни появляются системные нарушения: эмфизема лёгких, резкое снижение массы тела, мышечная слабость, остеопороз, анемия, нарушения психики (депрессия, быстрая перемена настроения), периферические отёки. Электрокардиограф выявит нарушения деятельности сердца в виде увеличения правых отделов, аритмий, тахикардии, ишемии миокарда.

В зависимости от симптомов различают **4 стадии ХОБЛ**:

- **1-я степень** (начальные признаки) – интенсивные физические нагрузки сопровождаются кашлем и одышкой;
- **2-я степень** (лёгкое протекание) – наблюдается постоянный кашель, который усиливается по утрам, при умеренных нагрузках появляется одышка;
- **3-я степень** (течение средней тяжести) – больной постоянно кашляет, одышка появляется даже при малейших физических нагрузках, кожа пальцев и губ синее, при вдохе втягиваются межреберные промежутки;
- **4-я степень** (очень тяжёлое течение) – кашель не прекращается, одышка появляется даже при отдыхе, развивается сердечная недостаточность, обнаруживаются отёки, асцит, дыхание сопровождается хрипами.

В Аюрведе ХОБЛ можно приравнять к сваса, или нарушению дыхания, подобному при бронхиальной астме. Когда Вата-доша в дисбалансе и начинает двигаться в обратном направлении, а Капха-доша закупоривает пранаваха шротас (дыхательные каналы). То есть в основе лежит Вата-Капха-дисбаланс, и тактика лечения проистекает из этого. Хотя дисбаланс Питты (воспаление) также имеет место. То есть, как и все тяжёлые заболевания, это дисбаланс всех трёх дош.

Необходимо:

- Найти причину заболевания – в данном случае полностью бросить курить. Исключить вдыхание вредной пыли (тальк, уголь, зерновая пыль и пр.), приём таких препаратов, как амиодарон, метотрексат, препараты золота, сульфаниламиды, препараты нитрофуранового ряда. Независимо от причины, при приступе удушья важно немедленно снять бронхоспазм и нормализовать дыхание.

- Избегать холодной и тяжёлой пищи, усиливающей Вату и Капху.

- Если пациент достаточно силён, провести очистительную терапию с ваманой, виречаной и симптоматическое лечение.

- Если пациент слаб, полечить сначала Вата-дошу соответствующими препаратами и питанием, а потом уже заняться очистительной терапией.

- Также провести промасливание и потение по показаниям, когда Вата-доша будет более-менее приведена в порядок. Специфика промасливания заключается в аппликации на грудную клетку масла с солью «Лаванатайла».

В лечении ХОБЛ используется много растений и бхасм. Самые применяемые растения – это куркума, сириш (альбиция), кантакари (соланум ксантокрапум), васа (атхатода васика), анантмул (гемидесмумс), корица, бхаранджи (клеродендрум), солодка, ним, ашваганда, пиппали, чёрный перец, имбирь, кумин, базилик, фенхель, анис. Используются порошки «Шатаяди», «Харидради», «Шрунгяди», «Талисади», «Праанракшак», бхасмы железа, золота, раковин, жемчуга, «Теджаватьяди гхрыта», «Агастья расаяна», капсулы «Боссвеллия-куркумин», «Сомешвари форте» и другие.

Из растений наших широт применяются девясил, мать-и-мачеха, первоцвет (примула весенняя), шалфей, душица, медуница, хвощ,

можжевельник, бузина, липа, спорыш, калина, подорожник, багульник, цетрария, чабрец, семя льна и другие.

Китайцы считают причиной хронических обструктивных заболеваний лёгких пустоту инь, ци (иммунодефицит) и накопление мокроты вследствие рассогласования между лёгкими и почками. Поэтому при этих заболеваниях применяются «Май вэй ди хуан вань», «Бай хэ гу цзинь вань» и «Ян инь цин фэй вань» при сухом кашле, «Гэ цзе ди чуан цзяо нан» при приступах удушья. Очень полезен в этом случае целебный гриб кордицепс. Он «укрепляет лёгкие через почки».

Из арабских стран на помощь при этом заболевании пришел чёрный тмин (нигелла саттива, или калинджи). Его масло применяется осторожно Питтовскому народу и в тёплое время года.

И независимо от вида ХОБЛ надо:

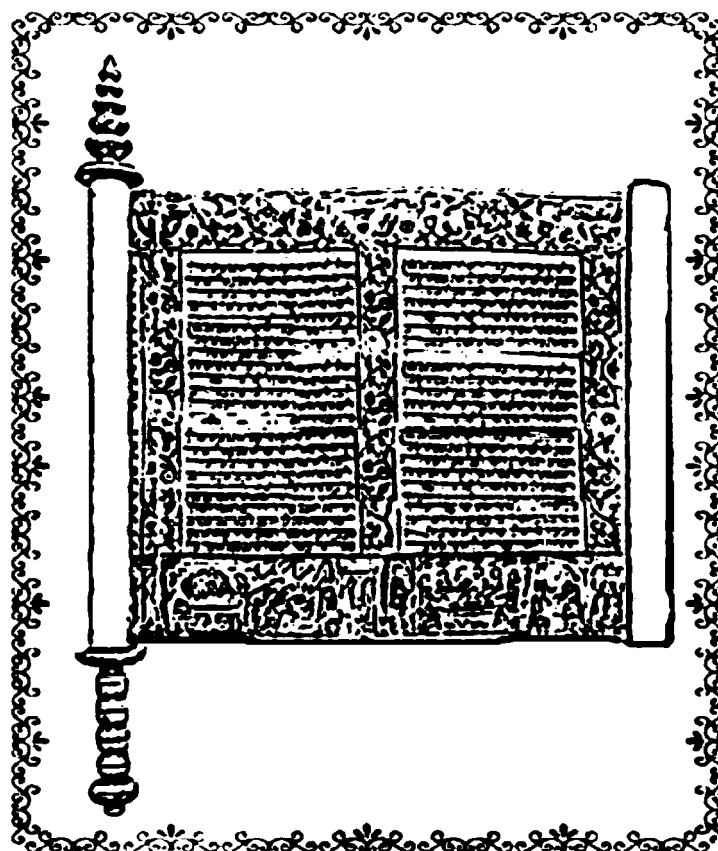
- бросить курить;
- почаще убегать из мегаполисов в леса, горы, на дачи, моря, океаны и прочие пампасы;
- начать лечение с очищения тела в том или ином объёме.

Главная печалька человечества в этой главе. Но дальше в этой книге всё будет веселее, будем профилактировать и омолаживаться. ☺

Готовь лыжи с лета

Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, принять то, что я не могу изменить, и мудрость отличить одно от другого.

Молитва о спокойствии духа



Мритью – это смерть, амрита – это бессмертие. Рога – болезнь, арогья – отсутствие болезни. Для достижения арогья начнём с базовой профилактики проблем со здоровьем – это методы **свастхаврита**. Это здоровый образ жизни в течение дня, разных сезонов, это регуляция естественных потребностей тела и стремление к самореализации. И начинать все это надо с детства.

Очень важно пораньше зачинать ребёнка. Тогда вы дадите ему больше жизненной силы. Для женщины на первом месте не должна стоять карьера, до тридцати надо родить хотя бы одного ребёнка. Перед зачатием обязательна панчакарма для обоих супругов. Бросить все привычные интоксикации (курение, выпивка, мусорная пища). Женщина должна кушать свежие, питательные блюда, сбалансированные в плане молочных продуктов, фруктов и овощей, принимать чайную ложку гхи перед завтраком, мужчина должен принимать перед завтраком чайную ложку кунжутного масла. Беременность должна вестись правильно. За младшими детьми должен быть правильный уход, старших надо приучать к здоровому образу жизни, следованию нравственным нормам, соблюдению режима сна и отдыха и так далее.

Ребёнок рождается с нулевым иммунитетом. Трансфер-факторы молозива матери начинают формировать иммунитет ребёнка. И в дальнейшем всю защиту ребёнок получает с молоком матери. Интерферон у детей вырабатывается к 2 годам, поэтому назначение детям до 2 лет интерферонов нецелесообразно.

Грудное вскармливание 1 год, до 1,5 года в классике. Не кормить по требованию, можно допаивать водой, особенно Питтовских деток (раскутываются). Прикорм оптимально с 5 месяцев – каши, потом приготовленные овощи, далее можно свежие фрукты и овощи, позже сложные углеводы + немного мяса и молочки. Прикорм не должен быть сильно сладким. При отсутствии грудного молока к 1 стакану коровьего молока добавить 2 стакана воды и на слабом-слабом огне выпаривать воду до получения 1 стакана. Докорм только термически обработанными продуктами.

Необходимы: дневной сон, особенно худеньким, физическая активность, свежий воздух, не перекутывать детей, одевать по типу капусты, аккуратно со сквозняками, лечить при первых признаках болезни, детский сад ребёнок может посещать, если выздоравливает после простуды за неделю без химиопрепаратов, – заражают недолеченные дети. Исключить молочку на ночь, не давать слишком много сырых овощей и фруктов (особенно тропических), при болезни – исключить, давать морсы, а не соки, продукты питания из холодильника не давать, давать тёплыми. Не перекармливать, поменьше специй, особенно горячих. Не отдавать в школу, пока не вылезли 2 верхних коренных резца. Спать ложиться раньше! Ограничить перелёты, особенно в жаркие страны, до 7 лет.

Питание должно учитывать склонность к накоплению излишней воды (Капхи). Капху сильно увеличивают сладкие, солёные и кислые продукты, а уменьшают острые, горькие и вяжущие (терпкие). Дети могут лопать сладости без остановки, да и весь рацион наших соотечественников состоит, как правило, из пресной (сладкой, кислой и солёной) пищи. Картофель, например, сладкий и вяжущий. После 15:00 он переваривается плохо. А для садика типичной пищей на ужин может стать картофельное пюре с котлеткой. Да и у родителей каждый вечер не редкость – блюда из картофеля, вареники, пельмени (так как лень готовить по возвращении домой). То есть тяжёлая, трудноперевариваемая пища, увеличивающая Капху. Отсюда тяжесть в

животе, боли, вздутие живота и метеоризм. Некоторые умные диетологи советуют (особенно для похудения) пить кефир, йогурт на ужин. Все молочнокислые продукты вечером уже не перевариваются и остаются бродить до утра. Как исключение и особенно детям можно пить горячее молоко с добавлением неострых специй, гхи и т. д. перед сном (с учётом, что ужин окончился не позднее 20:00). Молочнокислые продукты лучше употреблять утром до 10:00. В холодное время года нежелательно употреблять их в чистом виде, так как они способствуют накоплению слизи. Лучше готовить горячие молочные каши, запеканки, сырники, пудинги со сладковато-острыми подливками или сладкими специями. Можно с изюмом, финиками, инжиром. В тёплое время года можно употреблять творожок, политый сливками, йогуртом, делать творожный салат, пить йогурт и т. д. На завтрак можно давать сырники, какао с тостиками с гхи, мёдом, каши. Лучше не есть мясные изделия с утра, а перенести их употребление на обеденное время.

Завтрак должен быть лёгкий, но питательный. С 10 до 12:00 можно давать свежие сезонные фрукты или соки-фреши. Они не являются полноценным приёмом пищи, а служат лёгким перекусом. Так как фрукты и соки охлаждают организм, то в холодное время года (особенно для детей) фрукты лучше готовить (запекать, тушить, варить). Основное питание дети и взрослые получают в обеденное время. Лучше, чтобы обед приходился на промежуток с 12:00 до 14:00. Обед делайте полноценным. Обязательно давайте первые жидкие блюда. Важно разнообразие: супы-пюре, крупяные, овощные, окрошки, солянки, из морепродуктов, уха, бульоны и т. д. (а не только борщ). Мясные продукты лучше употреблять в обед. Для детей лучший выбор – птица и рыба. В классической Аюрведе одобряется употребление мяса 2 раза в неделю, рыбы 2–3 раза в неделю, а в остальные дни вегетарианское питание. Мясо каждый день – это слишком тяжёлая нагрузка на систему пищеварения, особенно для детей до 5 лет.

Сладости можно съесть либо за час до еды, либо через час после. Запивать пищу рекомендуется в течение трапезы понемногу, но не после. Пищу нужно хорошо пережёвывать и обильно смачивать слюной. После дневного сна в период с 15 до 17:00 детям можно сделать лёгкий перекус перед ужином. Это могут быть печёные

фрукты, небольшое количество орехов (кроме арахиса), которые лучше предварительно замочить в воде и очистить от шкурки. Ужин необходимо делать с 18:00 до 19:00 вечера. Поздний приём пищи увеличивает Капху. На ужин подойдут каши, тушёные овощи, рагу, соте, овощной плов, запечённая рыба. Лучше избегать употребления сырых овощей и тяжёлых мясных блюд, вареников, пельменей и т. д. Их лучше есть в обед. Из напитков можно употреблять травяные чаи, тёплые компоты, узвары. При нарушении пищеварения, дискомфорте в животе помогают вкусные пастилки боярышника.

Дети – это не маленькие люди. Они *другие*. У детей незрелая иммунная и эндокринная система. Формирование этих систем заканчивается только к 12 годам. До этого времени надо очень аккуратно вести ребёнка по жизни, поменьше давать антибиотиков и прочих сильнодействующих препаратов.

Если у ребёнка что-то вылезло на кожу, то это хорошо, а не плохо. Значит, какая-то проблема не затаилась внутри, а манифестировала на кожу. Так что замазывать гормональными кремами сыпь не стоит, а надо показать ребёнка доктору и полечить проблему изнутри. На первом этапе также можно произвести очищение. Раньше земские врачи банально давали касторку при любой острой сыпи. Лучшие детские расаяны (как ни странно это звучит) – это аир (вача), нагабала, ашваганда, амла, шанкхапушпи. Также деткам я часто прописываю рыбий жир, лецитин, спирулину и прочие вкусняхи.

Готовь лыжи с лета, а подготовку к долгой и качественной жизни своего ребёнка начинай пораньше.

Как укрепить организм?

Идя пешком, ты уже лечишься. Шагая, через движение четырёх конечностей ты укрепляешь селезёнку. Печень радуется, так как за счёт равномерного движения двигается ци. Доносящиеся отовсюду звуки природы через уши укрепляют почку и порождают желание жить.

Трактование Nan Jing

Бег дней и месяцев, сезонов и лет тянет за собой хронические и истощающие болезни. Чрезмерное ментальное, вербальное (болтливость) и физическое напряжение приводит к появлению признаков увядания в живых организмах. Эти признаки включают постепенное ослабление сил тела и силы огня внутренних элементов (Вода, Огонь и т. д.). Тело становится сгорбленным, повсюду на нем появляются морщины, кожа становится грубой, волосы на голове и теле седеют, ясность восприятия органов чувств ослабевает, и энергия и другие ментальные функции приходят в упадок. В этой главе интересные вещи, о которых мало говорят в современной медицине. О белке, укреплении поджелудочной железы и печени с точки зрения китайской медицины. Это очень важные органы, от которых зависит, насколько долго пребудет с тобою сила. Китайский подход хорошо дополняет понимание функций этих органов.

Антиоксидантная система спасает нас от агрессии свободных радикалов, которые бомбят ткани организма и сосуды. Повреждение последних и провоцирует развитие атеросклеротических бляшек в местах повреждения. Наши внутренние защитники антиоксидантной системы – это витамины А, Е, С, каротиноиды, флавоноиды и присутствие кальция в внутриклеточных депо. Недостаток кальция вызывает недостаток сократительной способности сердца. Сердце – это жлоб кальция. Щитовидная железа – это жлоб йода. Для нормальной работы организма нужны белок, кальций, медь, селен,

железо, жиро- и водорастворимые витамины для синтеза ферментов и пр.

Итак, ферменты – солдаты антиоксидантной системы. Для нормальной работы ферментных систем нужны белок (источник для построения белковых структур) + макро- и микроэлементы. Поэтому белок нужен! Китайцы неактивным физически взрослым советуют мясо в рационе до 10 %.

Важнейшие органы, отвечающие за синтез белка, – это печень и поджелудочная железа. Но печень имеет очень много резерва и способности к регенерации. Поэтому сначала информация по укреплению поджелудочной, этой маленькой, но очень важной железы тела.

В обед в тёплое и жаркое время хорошо употреблять сырые овощные салаты, да и вообще любая пища лучше всего переваривается в это время. В холода – приготовленные овощи и супы. Лучше не давать сладости сразу после основного приёма пищи, так как это создаёт дополнительную нагрузку на поджелудочную железу. После еды можно пожевать немного зёрен фенхеля. Хорошо летом замораживать сезонные фрукты, а потом делать из них узвары (залить кипятком и 4 часа томить в тепле под крышкой и под несколькими полотенцами). Кушать супы из замороженных в сезон овощей.

Диетологи считают, что сохранить здоровье *поджелудочной железы* в целом помогает умеренный подход к питанию. Рацион должен включать в себя нежирное мясо и рыбу, оливковое масло, каши, овощи и фрукты, компоты и кисели, подсушенный белый хлеб, кисломолочные продукты в тёплое и жаркое время года. Исключить из рациона следует алкоголь, кофе, копчёности, уменьшить сладости и сдобу. Поджелудочная железа исключительно важна для жизнедеятельности всего организма. Поэтому при возникновении болевых ощущений в левом подреберье необходимо как можно быстрее обратиться к врачу. Ведь лучше предупредить болезнь, чем потом долго и изнурительно её лечить.

Возраст человека очень зависит от качества соединительной ткани. Эта ткань составляет каркас человека, который удерживает его в пространстве. При старении соединительная ткань теряет воду и становится не такой упругой. Как бы подсыхает. Опорно-двигательную систему держит в тонусе постоянное ментальное и физическое

движение + тёплая вода каждый день. Это главный принцип долгой жизни! Нормальную работу соединительнотканых клеток также обеспечивает инсулин, который определяет поступление в них глюкозы. При недостатке инсулина возникают диабетическая ангиопатия, так как клетки соединительной ткани сосудов не получают питание.

Тяжёлые заболевания соединительной ткани – коллагенозы, это оголение участков клеток с выпячиванием наружу антигенов, которые определяются иммунитетом как чужеродные. То есть иммунитет «сходит с ума» и начинает воевать с собственными тканями организма. К коллагенозам относят ревматоидный артрит, волчанку и прочие тяжёлые заболевания.

Эндокринная система человека с возрастом изменяется. Со временем уменьшается чувствительность к тропным (привязанным к этому органу) гормонам, и человек теряет силы и скорость реакции. Ослабление функций поджелудочной железы вызывает снижение выработки инсулина. Плюс снижается чувствительность клеток к инсулину. Ярко это проявляется при диабете. Используются препараты с бхасмами цинка, с травами, активизирующими инсулиннезависимый транспорт глюкозы в клетки.

Любое повреждение поджелудочной приводит к тяжёлым последствиям и длительному, иногда пожизненному, лечению. Какие продукты необходимо включить в свой рацион, чтобы не подвергать риску этот важнейший орган? «Так просто!» представляет список наиболее важных.

Брокколи. Апигенин, содержащийся в брокколи, защищает ткань поджелудочной железы от патогенных воздействий. Для получения максимального количества полезных питательных веществ старайся употреблять брокколи в сыром виде или слегка отваренной на пару.

Шпинат. Шпинат – прекрасный выбор для поддержания здоровья поджелудочной железы. По данным исследования, опубликованного в Journal of the National Cancer Institute, рацион, в который входят шпинат и другие овощи, обеспечивает надёжную защиту организма от рака поджелудочной железы.

Йогурт домашний. В йогурте содержатся пробиотики, которые укрепляют иммунную систему и улучшают работу желудочно-кишечного тракта. Для поджелудочной железы наиболее полезными

являются йогурты с минимальным содержанием жира, в состав которых не входят ароматизаторы, красители или усилители вкуса. Лопать только в жаркое и тёплое время года.

Тыква. Тыква нейтрализует соляную кислоту, имеет нежную и мягкую структуру, не содержит много клетчатки. При этом в её состав входят каротин, калий, витамины группы В, магний, медь, железо и пектины. Этот овощ идеален для питания больных панкреатитом.

Картошка, запечённая в духовке. Защищает поджелудку, обеспечивая медленное поступление сахара в кровь и избавляя пищеварительную систему от излишней нагрузки.

Топинамбур. Топинамбур называют земляной грушей или иерусалимским артишоком, а официально он называется подсолнечником клубненосным. Употребление топинамбура способствует нормализации обменных процессов и снятию воспаления в поджелудочной железе. Кроме того, сок этого корнеплода препятствует развитию сахарного диабета, а также предупреждает развитие атеросклероза, что при панкреатите является частым явлением.

Черника. Черника незаменима для тех, кто страдает сахарным диабетом. Чай из листьев черники, как и свежие ягоды, снижает содержание сахара в крови и стимулирует работу поджелудочной железы.

Гречка. Учитывая, что при заболевании поджелудочной железы медики рекомендуют значительно снизить углеводную часть питания, блюда из гречневой крупы займут достойное место в рационе больного. В то же время гречиха не лишена растительной клетчатки, которая способствует нормальному пищеварению, очищению кишечника и выводу токсинов. Гречка считается одним из самых популярных продуктов, помогающих при лечении панкреатита. Она разрешена с пятого дня после начала диеты, когда болевые симптомы уменьшаются. Из гречки готовят вязкую кашу, которую после отваривания тщательно протирают. Употреблять, правда, такое блюдо нужно без масла, соли или сахара.

Красный виноград. Красный виноград — отличный источник ресвератрола, мощного антиоксиданта, избавляющего клетки от свободных радикалов. Ресвератрол укрепляет кровеносные сосуды и уменьшает воспаление. Это вещество также снижает гибель клеток

(апоптоз) при раке поджелудочной железы. Но он должен быть кисло-сладких сортов.

В ТКМ поджелудочная железа = *селезёнка*. И китайская медицина называет селезёнку второй «матерью» организма (первая – почки). Ослабела вторая «мама» – и возникают нарушения в циркуляции крови. Если селезёнка плохо сдерживает кровь, то у нас гематомы, синяки, кровотечения из носа, у женщин – обильные менструации. Это называется «селезёнка не удерживает кровь».

Нарушения в работе селезёнки вызывают слабость мышц, бессилие, усталость в руках и ногах. Отмечается потеря аппетита, утрата вкусовых ощущений, иногда отвращение к пище, тошнота. Ослабление селезёнки скажется и на сердце. Симптомы: сердцебиение, бледный цвет лица, слабый пульс, ослабление памяти.

Селезёнку губят тягостные раздумья. Делаем выводы, выключаем самокопание и включаем шутку юмора и всяческий позитив. ☺

Вот такая важная железа. Эта селезёнка-поджелудочная.

А теперь про *печень*.

За кислению внутренних сред организма приводит к изменению конформационных свойств белков, в том числе и ферментов, что вызывает повышение проницаемости слизистой кишечника или так называемый «дырявый кишечник», когда всасывается то, что не нужно организму, а то, что нужно, – не всасывается.

Ощелачивать организм можно вегетарианством, мочу подщелачивает сок лимона, что используется при мочекаменной болезни. Источником кальция является скорлупа куриных яиц, размягчённая лимонным соком. Также это молочные продукты и кунжут. Из препаратов с биодоступным кальцием хотелось бы выделить «Каликум», «Кальци-20», «Шуддха саптак».

Железо и прочие минералы индийцы пережигают с травами несколько раз, и получают так называемые бхасмы. Они гораздо лучше всасываются организмом, чем просто эти минералы. Обо всём этом мы будем говорить позже более подробно.

Иммуностимуляторы при неработающей печени особой пользы не принесут. Печень надо вначале почистить, а потом всё остальное делать. Дать холелитики, холеретики и холекинетики. То есть разбавить желчь, двинуть её и открыть протоки. При плохом Юпитере в натальной карте часто снижена синтетическая функция печени.

Поэтому при подобных проблемах печень надо лечить долго и тщательно.

Без участия печени в метаболизме белка организм может обходиться не более нескольких дней, затем наступает летальный исход. К наиболее важным функциям печени в обмене белка относят следующие: дезаминирование аминокислот, образование мочевины и извлечение аммиака из жидких сред организма, образование белков плазмы крови, взаимное превращение различных аминокислот и синтез из аминокислот других соединений.

Печени с точки зрения ТКМ присущи свойства беспрепятственного движения, развертывания, распространения, циркуляции энергии в теле. Отвечает за все связи (межпозвоночные грыжи, хрящи), дисбаланс печени (ветер) вызывает подёргивание конечностей, тремор, спазмы, тики. Ключ к пониманию состояния печени – глаза и ногти. Печень руководит зрением.

Застой ци печени – очень частая проблема, от которой пляшет море других проблем, включая депресснячок. Возгорание огня печени и подъём ян дают начало гипертонической болезни. Этот природный фильтр человеческого организма часто страдает из-за неправильного питания, стрессов и вредных привычек. Тяжесть в правом боку, горечь во рту – самые распространённые симптомы печёночной «усталости».

Алкоголь, жирная пища, химические добавки в продуктах питания, лекарства – вот далеко не полный список врагов нашей печени. Но, к счастью, друзей у этого органа тоже немало!

Яблоки. Для хорошей работы печени важно ежедневно употреблять яблоки – как сырые, так и печёные. Они являются незаменимым продуктом питания и идеально подходят для очищения печени. Яблоки содержат большое количество пектина – растворимой клетчатки, которая очищает органы пищеварительной системы, удаляя токсины, накапливающиеся в кишечнике и печени.

Тыква. Печень просто обожает яркие фрукты с красной и оранжевой мякотью. Тыква вообще по праву считается лучшим продуктом для печени – вся, включая семечки. Главным преимуществом тыквы является её способность восстанавливать клеточные мембраны гепатоцитов.

Цитрусовые. Выпитый утром натощак сок лимона или вода с лимоном поможет стимулировать печень на весь день и взбодрит

намного лучше, чем кофе или чёрный чай.

Ламинария. Эту водоросль часто называют морской капустой. Ее листья на 5 % состоят из солей альгиновой кислоты, которая получила название «природного утилизатора вредных веществ». Альгинаты связывают некоторые химически активные соединения, а также соли тяжёлых металлов. То есть помогают печени чистить организм от вредных веществ.

Артишок. Это растение поможет устранить из организма лишнюю жидкость, уменьшить уровень жира в печени, нормализовать уровень сахара в крови. Рекомендуется пить чай из артишока три раза в день по 200 мл за 30 минут до еды. Чтобы приготовить чай, доведи до кипения 1 литр очищенной воды и добавь 1 столовую ложку измельчённого артишока. Накрой крышкой и дай настояться 25 минут, а затем процеди.

Свёкла. Не все знают, как полезна свёкла для печени. Корнеплод содержит вещество бетаин, которое помогает усваивать белок. Еще бетаин понижает давление, тормозит развитие атеросклероза и препятствует ожирению печени.

Авокадо. Авокадо содержит необходимые нашему организму аминокислоты, клетчатку и антиоксиданты. Это способствует выведению шлаков, которые накапливаются в нашем теле. Также эти фрукты содержат глутатион – соединение, необходимое печени для выведения токсинов. Содержащиеся в авокадо омега-3 жирные кислоты способствуют снижению уровня плохого холестерина в крови.

Курага. Регулярное употребление кураги и других продуктов, богатых витамином Е, защищает печень от болезней. Китайские учёные проанализировали статистику заболеваний печени. Как оказалось, в тех регионах страны, где в рацион питания людей входит курага, процент развития хронических заболеваний печени значительно ниже среднего.

Куркума. Если ты заведёшь привычку добавлять щепотку куркумы в каждое блюдо, то значительно улучшишь состояние своей печени. Куркума влияет на пищеварение и действует как фермент, а также защищает печень от токсинов. Ты можешь также добавить куркуму в напиток.

Одуванчик. Чай из одуванчика отлично подходит для лечения различных болезней печени. Его очень легко приготовить.

Ромашка и мята. Эти травы обладают противовоспалительными свойствами и улучшают функции печени. Доведи до кипения 200 мл воды и добавь 1 чайную ложку смеси трав, дай настояться 15 минут и процеди. Рекомендуется пить по 100 мл отвара два раза в день, утром и вечером.

Оливковое масло. Содержит витамин Е – главный антиоксидант. Он защищает организм от воздействия свободных радикалов – веществ, образующихся под действием солнечного света, сигаретного дыма, загрязнённого воздуха и радиации. Именно с этими вредными веществами и вынуждена бороться наша печень.

Также печень любит порядок, хаос по жизни усиливает ветер печени. Не любит печали и гнева. Старайся поменьше гневаться. При нормальной функции печени человек находится в состоянии душевного равновесия и комфорта, настроение хорошее, мышление живое, он способен хорошо управлять своими эмоциями. При недостаточном движении ци человек становится подавленным, печальным, плаксивым, эмоционально холодным и безразличным. Избыточное движение ци проявляется возбудимостью, раздражительностью, гневливостью, беспокойством, бессонницей с обилием сновидений.

Как сказано в красивом эпиграфе, надо обязательно ходить на свежем воздухе каждый день, так как движение мышц по методу обратной связи укрепляет селезёнку-поджелудочную, а прана окружающей среды двигает прану, или ци, в теле. Солнышко, деревья, ветерок и птички уменьшают тягостные раздумья и улучшают настроение. ☺ Весна – это время активности печени. Весна – это также тот сезон, в который следует уделять особое внимание заботе об этом органе.

Для омоложения и оздоровления тела необходимо изначально наладить функции печени и селезёнки-поджелудочной.

Это способствует долголетию

Правильное питание, физическая активность могут заменить 95 % всех лекарств, но тогда армия медиков станет никому не нужна. Для борьбы с последствиями нужен врач, а для здорового и нравственного образа жизни нужна лишь личная воля, собственное желание человека.

С.Н. Лазарев

Продолжительность жизни обуславливают качественный оджас (цзин ци) + нормальное пищеварение + нечастое сердцебиение и дыхание. Так что правильно кушай и будь физически активен. Каждый день надо вспотеть, будь то секс, баня или физнагрузка. Но не обильно вспотеть. Обильный пот – это уже перегруз оджаса. Поэтому после обильного пота отдыхай, обсыхай не на сквозняке, а потом топай в душ. Чем чаще дыхание и сердцебиение, тем меньше мы живём. Если не дышит нос, то это мало цзин ци или слабый иммунитет. В этом случае обычно удаляют полипы, миндалины и перегородку в носу, а это – укорочение жизни. Ребёнку с аденоидами надо вылечить пищеварение, укрепить иммунитет. Прежде чем лезть со скальпелем в тело, надо попытаться полечить консервативно, воздействовать на причину заболевания.

С 40 до 50 лет начинает увядать кожа. В 50 лет обычно начинается ослабление печени, остроты мыслей, желчь сгущается, тепло тела (ян) уменьшается, ухудшается зрение. С 60 лет начинает слабеть сердце, могут появиться возрастные лень, печаль, тревога, желание поспать. 70 лет – начало истощения селезёнки, начинает сохнуть кожа. С 80 лет – истощение энергии лёгких, тяжело ходить, слабеет ум. С 90 лет – слабеют почки, сохнут кости и сухожилия, потеря веса, согбенность. А если до 100 лет дожил, то логично, что организм себя исчерпал и пора

уходить. Как понимаешь, расаяны по этим возрастным изменениям лучше подключать заранее.

Пожилой возраст – это осознанное принятие новых правил игры. Молодость зачастую – это бестолковость, суета, полный Раджас. В мудром возрасте стоит больше думать, меньше делать. То есть грамотно распределять нагрузку.

Если ты уже совсем взрослый, долго болеешь и болезнь зашла далеко и уже есть деструкция (уплотнение стенки желчного пузыря, сильный атеросклероз, артроз, гепатоз печени), всё равно можно стабилизировать функцию органа и добиться субкомпенсации – когда человек не выздоравливает полностью, но всё же живёт активно и остаётся в социуме.

Часто тяжёлая хроническая болезнь даёт переосознание жизни. Без её переосознания и смены образа жизни и мышления человек умирает. Алкоголик должен себе сказать: «Я болен алкоголизмом и буду болен всю жизнь», человек с хроническим циститом и слабыми почками не должен стоять в мокром купальном костюме на ветру, а поменять его сразу по выходе из воды.

С возрастом количество нейронов в нервной ткани уменьшается, что ослабляет функциональную активность мозга. Это ухудшает память, скорость реакции и мыслительных процессов. С годами приходят «2 М»: либо мудрость, либо маразм. Чтобы второй товарищ не пришёл, надо работать с духом, продолжать просвещаться, учиться, читать, а не смотреть тупые и сопливые сериалы. Мозг обладает огромными резервами, поэтому при желании и подобающем старании можно удерживать его активность долгие-долгие годы.

При лечении хронических болезней в конце курса или для профилактики рецидивов принимаются препараты, укрепляющие иммунитет. Если человек ослаблен, то иммуностимуляторы давать надо очень аккуратно! В остром процессе иммуномодуляторы и иммуностимуляторы давать не надо! Только на выходе из ОРЗ, трахеита, ангины и пр.

Монокомпонентные иммуностимуляторы (настойка эхинацеи) действуют недолго. Я предпочитаю многокомпонентные иммуномодуляторы и адаптогены, содержащие левзею, аралию, калган, женьшень, маточное молочко, мумиё (шиладжит), гудучи, шиитаке, линьджи, кордицепс и т. д. Гомеопатия также имеет

подводные камни. Неразумное назначение гомеопатических иммуномодуляторов, назначение сразу нескольких препаратов нецелесообразно, особенно в острый период. И если нет резерва, то гомеопатия не работает!

Более подробно мы рассмотрим растения и вещества, укрепляющие иммунитет.

Что ещё надо?

Да высыпаться хотя бы 6 часов. Лучше, если больше.

Завтракать рано (с 7 до 9 утра), обедать плотно, ужинать мало. В идеале нужно стремиться к пропорции, которой придерживаются многие китайские долгожители в прохладном климате: 70 % приготовленных злаков, 15 % отварных овощей, 5 % сырой растительной пищи, 5 % мяса или рыбы и 5 % молочных продуктов. В жарком и тёплом климате сырых фруктов и овощей должно быть больше, чем приготовленных.

Питаться согласно возрасту и сезону года.

Дети, пожилые – больше приготовленной пищи.

В холода не есть холодные и меньше есть сырые продукты.

Пища должна быть свежеприготовленной.

Пища, способствующая долголетию, – это тёплая, влажная и сладкая пища.

Стараться не жить в неблагоприятных с точки зрения экологии местах.

И конечно, вести себя хорошо по отношению к другим людям и существам.

В Кали-югу продолжительность жизни сокращается не столько из-за неправильного питания, сколько из-за беспорядочного образа жизни. Ведя упорядоченный образ жизни и питаясь простой пищей, любой человек может стать здоровым. Переедание, излишества, чрезмерная зависимость от других людей и веществ, искусственные потребности истощают жизненную энергию человека. Из-за этого продолжительность его жизни сокращается.

В целом долголетию способствуют:

1. Хорошая карма (часть её – хорошая наследственность). Плюс как ты себя ведёшь в этой жизни, улучшаешь карму или нет. Об этом говорит разница линий на левой и правой руке.

2. Собственные усилия в этой жизни: работа над собой, поддержание формы, образа жизни и питания.

3. Хорошая среда: экологическая, общения, свобода от дурного общества. В правильности наставлений Аюрведы на этот счёт сложно сомневаться.

В этой книге мы будем детально всё разбирать.

В заключение раздела несколько важных истин.

- *Помогай, если просят, тогда поток энергии сверху, от Создателя не будет заблокирован.*

- *Не правь мозги подонкам. Не пытайся их спасти. Нельзя догнать и принести добро.*

- *Никогда и ничего, что сделано с помощью насилия, не принесло пользы. Исключение – освободительные войны.*

- *Старших не надо любить, их надо уважать.*

- *Старость – приспособление к новым условиям жизни.*

- *Душа не стареет, более того, контакт с тонкими телами с возрастом увеличивается.*

- *Этнос, потерявший корни, обречён на смерть = уважай свои корни и обычаи рода.*

- *Уход из социума возможен только тогда, когда старший сын встал на ноги.*

Я не сторонник книг, где две трети объёма льётся вода о классности метода или случаи из жизни о том, как все используют этот метод и как всем от него хорошо и славно, и в конце печатного труда даётся подробное описание метода, или панацея, или универсальный ключ спасения. Который всех спасёт и всем поможет. Вроде: пей три литра воды и будешь самый здоровый чел в мире! Это бред. Некоторым людям нельзя перегружать почку! Или: сыроеды – самые здоровые люди в мире, и сыроедение – панацея от всех болезней. Это неправда. В наших широтах сыроедение не подходит большинству популяции. Читай всю книгу внимательно с самого начала. Я попытаюсь дать тебе знание, эмпирически подтверждённое тысячелетиями и объясняемое современной наукой. В каждом предложении есть резюме из кучи томов мировой литературы

подобного плана. Если что будет непонятно, пиши мне.
Координаты в конце.

Я живу и люблю, а значит, я счастлив

Бывает, глянешь в телевизор, а по телевизору всё воюют. Брат идёт на брата. Хотя бронепоезда типа у всех партайгеноссе стоят на запасном пути. Это, ребята, может всё плохо закончиться. Когда все застынут, будто поражённые молнией, и увидят четырёх всадников, орды Гога и Магога на буланых, рыжих, вороных и пегих конях, саранчу с раскосыми глазами и с огненными жалами зверя о семи головах и десяти рогах. Падшие ангелы и мертвецы вылезут из могил с их язвами и увечьями, и тогда уже всем станет пофигу, кто там и сколько заработал на войне, мегаполитиках, бирже и наркотиках. Крякнут все. *Все*. На этой планете.

когда люди убивают других людей
за веру там идею и деньги
и у них всё это хорошо получается
то потом в старости они
хвастаются об этом друзьям
интимно за чашкой крепкого

но ночи в старости такие длинные.
и мёртвые приходят и кладут холодные руки
и смотрят печально из темноты

...Не убий

Бывает, что все уткнулись в айфоны и мониторы, а тебе хочется всем улыбаться, всем помочь и всех спасти. Но сейчас все далеко от тебя, а лес близко. И ты уходишь в крымские пампасы, обнимаешь деревья, помогаешь Солнцу согреть Землю и разговариваешь с растениями.

Буцканье рэпа, барабаны и флейты не нужны в лесу. Это лишнее. Там уже есть звук. Шум листьев и тихий речитатив цикад. В лесу

замыкаются другие нейронные цепи. И обесточенная батарейка заряжается быстро и мощно. Заряжаться в лесу можно каждый день. Лес всегда помогает жить долго, но счастливо.

В Крыму также есть #солнце_виноград в ассортименте. И море. Морем можно дышать. Море пахнет свободой и большой водой. У моря красивый цвет. И мачты яхт, несмотря на штиль, тихонько шевелятся. Когда премудро пескаришь, валяясь на тёплой гальке, можно соединить глаза и горизонт. И думать о красивой шее своей единственной и повадках цветов.

жизнь моя пахнет деревом
она такая же свежая
я сегодня разбалован
и в одежде небрежен я
жизнь моя пахнет мятою
она такая же свежая
зацелован сегодня я
в мыслях лёгких изнежен я
жизнь моя пахнет дождиком
она такая же чистая
вымыт ею до хрупкости
и красиво речистый я

Будь ближе к природе

Бывает, идёшь по дороге и ищешь свои истины. И находишь их. И они очень простые. Вот они.

Имей свои цели и маркеры успешности.

Культивируй настрой – счастье есть.

Найди святого человека (образ, силу) и живи с этим ликом в сердце.

Твори, созидай, воплощай чудесные планы в жизнь.

Торопись медленно, медитируй каждый день.

я скажу ему: хай бро
ты устал
твои ступни в пыли
давай посидим
посмотрим с горы
на красоту мира
давай отдохнём
ты ещё успеешь
сделать всё красивым
времени так много
на самом деле
его слишком много
ты успеешь всё исправить

Бог любовь красота

Счастливы страны, где боги занимаются любовью

Make love, not war.

Занимайтесь любовью, а не войной.

Джон Леннон. Mind Games

Матрица заставляет нас верить, что любовь – это то, что приводит к свадьбе, но бесконечные судебные тяжбы и популярность семейных психологов свидетельствуют о том, что о любви зачастую здесь речи не идёт. Самое прекрасное чувство люди направляют в русло физического влечения, и, хотя это совершенно естественно, мы не должны понимать любовь только в таком контексте. Через романтические или семейные отношения человек даёт выход своей сексуальной энергии, следуя инстинкту размножения, но нельзя сказать, что эта сфера человеческой жизни и есть *вся* любовь.

Бог — это любовь. Это природа нашего Единства, смутное воспоминание о том, что мы — одно духовное целое. И это заставляет нас искать единения с другими. Мы ищем любовь, чтобы в своей земной жизни приблизиться к абсолюту полного единения, к ощущению одного нераздельного целого. И мы испытываем боль, когда нашу любовь, нашу целостность отвергают. И не только отвергают, но могут убить в межнациональных, межконфессиональных войнах.

Смотря на мир через призму своей личности, истории, всяких учебников и программ, мы видим всё неясно и искажённо. В своей разделённости мы отчаянно желаем Единства, воспоминание о котором живёт в нашем подсознании. И только единение с Богом, то есть с созидательной силой Творца, даёт покой, счастье и умиротворение. Что на телесном уровне продлевает жизнь и улучшает её качество.

Богов не много, Бог един, едины и философские основы религий. Просто люди дали ему много ликов. В книге Кирхера «Эдип Египетский» есть гравюра. На ней показаны семьдесят два имени Бога на разных языках, написанные на лепестках подсолнечника. Над кругом, согласно Каббале, расположены семьдесят две силы Бога. Не зря подсолнечник называют цветком Солнца, и сок из его семян — подсолнечное масло — тоже имеет цвет Солнца.

Давай поговорим вкратце об индуизме, о ликах Создателя, о богах, полубогах индийского пантеона и об их любовных отношениях. Это интересно. Боги и полубоги зачастую имеют неоднозначную славу в этом плане. Особенно Шива.

В индуизме очень много ликов богов. И весь сплав индийских религий пронизан любовью. Главный постулат — **ахимса** — непричинение вреда окружающим. Второй постулат — **карма**, или действие. Далее: все живые существа перерождаются. Как ты себя вёл в прошлой жизни, то получишь в следующей. Всё в мире циклично. Пример — кольцо перерождений. Душа вечна, а тело меняется. Тело есть тюрьма души. Смерть — побег из тюрьмы. Из этого проистекает аскетизм. Аскетизм даёт власть над материальным миром. **Тапасья, или аскетизм**, — это добровольное принятие материальных ограничений для достижения высших благ. Исступлённое

мученичество – крайнее проявление. А крайности – это не наш метод, Шурик. ☺

Путь отшельника – это путь избранных, не стоит всем идти этим путём. Надо заботиться о своих близких, которые зависят от тебя. Просто соблюдай законы социума и живи с любовью (Богом, состраданием). Освобождать от оков надо не общество (от олигархов, жидов, *идарасов, американцев), а себя надо освободить от оков врагов ума (жадность, зависть, гнев, иллюзия, страх и пр.).

Индуизм никогда не стремился к унификации, но собрал много богов из других конфессий. Это самая древняя религия. Европейское мышление эмпирическое, законное, юридическое (право и закон), коллективное (наш паровоз вперёд летит), индийское – ритуальное, индивидуальное (интересует только своя инкарнация). Индуизм не борется с богами, а включает в свой гигантский пантеон. Никакой ереси, крестовых походов, убийства с именем Бога. Белые боги пришедших с севера ариев смешались с темнокожими богами юга Индии. Темнокожие боги более древние, с подчёркнутой сексуальностью.

Пуруша – это главный принцип миротворения, из которого произошла вселенная. Из частей тела Пуруши произошли варны (сословия). А из грязи под ногами – неприкасаемые. Переход из касты в касту был невозможен. Это сослужило плохую судьбу, так как любая окостеневшая структура порочна изначально.

В индуизме не было равенства, как в христианстве, ритуалы и стиль жизни распределены строго по возрасту, касте, половой принадлежности. Например, брахман должен блистать учёностью и постоянно учиться. Брахман также должен учить.

Йога – это также свод правил – это дисциплина и самоограничение, гармонизация тела и души.

Философская триада индуизма – это тримурти Брахма, Шива, Вишну. **Брахма** был создателем мира, **Вишну** – его хранителем, а Шива – разрушителем, но он же восстанавливал его заново. Шива – необычайно яркий, своеобразный и противоречивый бог. Шиву в народе любят, а Брахму и Вишну как-то не очень, хотя первый создал вселенную, а второй ее хранит. А вот **Лакшми** (богиню изобилия) + жену Вишну и их дочь – **Сарвати**, покровительницу учёных, индийцы очень почитают.

Шива — король танца, танцует на поверженном злобном карлике. Синий от гнева. У нас — Рудра, или рыжий. Красный от гнева. Изначально разрушитель и бог, который никому не покровительствовал, Рудра стал благородным воином, который мочит демонов молнией, а также оплодотворителем, который выслушивает молитвы бездетных женщин, даёт плодородие им, животным и травам. Шива — царь ритма и покровитель искусств. **Шакти** — его подруги. Два источника его сути — это аскетизм с закрытым третьим глазом и сакральный секс.

Да, самая яркая черта Шивы — кажущаяся двойственность, проявляющаяся во всём. Боги хотели, чтобы Шива родил сына-воителя, но он предавался аскетическому созерцанию, из которого его невозможно было вывести. Когда же в сердце его удалось пробудить любовь, то она приняла такие необузданные формы, что под угрозой оказалось существование мира. Он — гневное божество, грозный Бхайрава, впадающий в неистовую ярость. Но он же милостивый, благожелательный, любвеобильный и прощающий Шанкара.

Той же двойственностью отмечен и его зримый облик. Шива часто изображается в позе йога, пребывающего в глубокой медитации. Он сидит на тигровой шкуре над крутыми склонами горы Кайлаша в Гималаях. В центре лба у него третий глаз, позволяющий увидеть то, что обычно скрыто. Это символ высшей мудрости и проницательности. Иногда Шиву изображают в виде странствующего аскета в набедренной повязке и с чашей для сбора подаяний. Тело его покрыто священным пеплом.

А все знают, как Шива убил **Ганешу**, а потом приживил ему голову слона? Ганеша — всенародный любимец в Индии.

*История эта записана в древнеиндийском эпосе Махабхарата. У Шивы и **Парвати** был замечательный сын — Ганеша. В детстве Ганеша был проказник и озорник. Но добрый! Это был славный и добрый мальчуган с большой тягой к знаниям. (Ганеша, кстати, является покровителем всех творцов и людей, жаждущих знаний.) Со временем Ганеша подрос и окреп.*

Парвати и Шива очень любили купаться в бассейнах Кир Ганги. При этом у Шивы был свой, мужской бассейн, а у Парвати и её подруг — женский. Однажды Парвати решила принять тёплую ванну. Она не хотела, чтобы кто-нибудь её потревожил, поэтому Парвати

попросила своего сына Ганешу постоять у двери и никого не пускать. Ганеша, будучи чрезвычайно благодарным сыном, решил исполнить приказание матери в точности.

Парвати нежилась в тёплом источнике, Ганеша охранял дверь. В этот момент Шива решил нанести неожиданный визит драгоценной супруге и пришёл к женскому бассейну. Но у двери его встретил Ганеша. Он не пустил отца в бассейн, сказав, что такова воля богини – его матери.

Шива принялся объяснять Ганеше, что нельзя пускать никого постороннего, а его – мужа Парвати – пускать можно и даже нужно. Однако Ганеша проявил упрямство, что привело Шиву в бешенство! Боги не терпят, когда им перечат, особенно грозный Шива! Он выхватил свой трезубец и отсёк сыночку голову.

Выйдя из бассейна на шум, Парвати застала жуткую картину: мужа с окровавленным трезубцем и сына без головы. С ней случился сначала шок и обморок, затем истерика. Мать не могла пережить потери сына. Она потребовала от Шивы, чтобы тот вернул сыну жизнь во что бы то ни стало! Шива отвечал, что Парвати, мол, сама виновата, так как дала сыну невыполнимое задание и натравила на родного отца. Но стенания и слёзы женщины лились без остановки, надо было как-то решать проблему.

Вернуть сына из лап всемогущей богини смерти **Кали** не мог даже Шива. Кали-Дурга, кстати, на изображениях попирает воина в леопардовой накидке. Древнейшая богиня. Упивается кровью, ради неё пролитой. Злобная тень женской сути. Война всегда женского рода. Лоно у неё с зубами. Ей приносили человеческие жертвы.

Так вот, тогда Шива решил пойти в лес и добыть для сына голову из мира зверей. Первый, кто повстречался ему на пути, был слонёнок. Шива позаимствовал у него голову, отнёс домой и за ночь прирастил голову слонёнка к телу сына. Так у Ганеши – сына Шивы и Парвати – появилась голова слона.

А вот ещё история из жизни Шивы.

Однажды Вишну с Брахмой поспорили о том, кто из них могущественнее. Чтобы разрешить их спор и открыть истину, явился Шива в виде огромного огненного столба. Столб этот выглядел как огонь, пожирающий мир при его гибели, и сверкал посреди огненных венков; был он без начала, без середины и без конца.

Брахма сказал Вишну: «Ты иди вверх, а я пойду вниз, чтобы найти его конец». Превратился Вишну в огромного вепря и тысячу лет рыл землю, но так и не дошёл до основания столба. А Брахма стал белоснежным лебедем с горящими глазами, быстрым, словно мысль, стремительным, словно ветер. Тысячу лет он летел вверх, но так и не долетел до вершины огненного столба. Когда они вернулись обратно, Шива поведал им правду. С тех пор поклоняются ему во всех трёх мирах. Огненный столб, ни конца, ни начала которого так и не смогли достичь Вишну и Брахма, был лингамом, фаллосом Шивы.

Животворную силу и энергию Шивы воплощают в себе его фаллический символ и бык **Нанди**. Их почитают с глубокой древности. Изображение лингама (фаллоса) можно увидеть не только в шиваитском, но и в любом индуистском храме. А при каждом шиваитском храме обязательно имеется статуя быка Нанди, на котором ездит Шива.

*Был роман у Шивы с женой бога любви **Камы**. У Камы была жена **Рати**. Она в индуизме играет важную роль, отвечая за любовь и страсть. Вообще, у Рати много имён, каждое из которых превозносит её красоту, что для богини сексуального влечения вполне естественно.*

Она считается дочерью Брахмы. Рати стала причиной самоубийства бога, который пожелал её, а получить не смог. Рати, правда, после этого тоже покончила с собой. Но боги есть боги, так что оба быстро воскресли и вернулись к своим делам. Но самым странным деянием Рати было то, что она затмила ра зум Шивы: разрушитель поклялся следовать пути аскета после смерти своей первой жены, но из-за Рати ему пришлось полюбить снова. В отместку он убил Каму, превратив его третий глаз в пепел. Позднее Рати убедила Шиву позволить ей воскресить мужа, но с условием, что для вечности Кама останется невидимым.

Махашиваратри («великая ночь Шивы») – индуистский праздник в честь бога Шивы. Это переходящий праздник, приходится он на ночь перед новолунием последнего лунного цикла зимы, попадает на февраль – март. Праздник Шиваратри отмечается несколько раз в году, но этот считается самым главным, отчего носит приставку «маха» – «великий», «главный». Верующие читают катха – истории про Шиву – и поют гимны в его честь. После праздника, который длится сутки,

начинается ярмарка на берегах рек и водоёмов. Тем, кто бодрствует во время Шиваратри, в Пуранах обещано материальное процветание и место в раю, также любая медитация в эту ночь считается в сто раз сильнее обычной, это связано с положением Солнца и Луны в это время. Символом этого праздника является лингам.

Несмотря на то что Индия всё ещё входит в список беднейших стран мира, счастливых лиц я там видел больше, чем у нас. Сильная вера в вышестоящие над тобой материи, которые наградят тебя за твои хорошие деяния и накажут за плохие, по-своему структурирует человеческую жизнь и придаёт уверенности в том, что о твоей судьбе позаботятся.

«Ахимса — основа для поисков истины. Поиски эти тщетны, если они не строятся на ахимсе. Все мы из одного теста сделаны, все мы дети одного Творца, и божественные силы в нас безграничны», — говорил великий Махатма Ганди. Несоблюдение принципа ахимсы (ненасилия) ведёт к увеличению страданий в этом мире. А тот, кто осознанно соблюдает ахимсу во всей полноте, обретает сиддхи: в его окружении прекращаются и в принципе не возникают ссоры, драки и войны, все гармонично сосуществуют друг с другом, царит мир и благодать.

Итак, следует помнить, что многочисленные божества индуистского пантеона — лишь различные аспекты Единого Верховного Бога. А мы едины с Богом и всем остальным человечеством. Все люди, живущие на Земле, постепенно начинают объединяться в один организм. И это закономерно. Современная цивилизация либо погибнет, теряя внутреннее единство, либо, наоборот, перейдёт на гораздо более высокий уровень. И если одна страна сумеет навязать свою волю другим и подчинить их себе, это может привести к гибели всей цивилизации в целом.

Только созидание, только единство, только любовь, а не война.
Иначе Шива исполнит свой последний танец.

Про стресс и пути избежать его

Человек, стремящийся к долгой жизни, которая является средством для постижения дхармы (закона), артхи (пользы), камы (любви) и мокши (духовного освобождения), должен с величайшей верой обратиться к учению Аюрведы.

Аштанга-Хридая-самхита

Состояние стресса именуется **сантраса**. Аюрведический врач Васант Лад определяет этот термин как продолжительный дискомфорт тела и ума, в результате которого нарушается равновесие пяти элементов, семи дхату (тканей тела) и трёх мал (типов отходов, образующихся в здоровом теле). Надо отметить, что острая стрессовая реакция организма является нормальной защитной формой адаптации на разрушительные факторы внешней среды, особенно если нам или нашим близким грозит опасность или смерть. Но современная цивилизация превратилась в социальный эгрегор, заставляющий людей бежать на «марафонскую дистанцию», даже пренебрегая их психологическими и физическими возможностями, что ведёт к хроническому стрессу.

Посмотрите на современные требования школы. Разве мы должны давать всем одинаковое среднее образование, если у каждой личности от рождения своё уникальное предназначение? В ведические времена на 108-й день после рождения ребёнка родители приглашали опытного брахмана (жреца, священника, ведуна, шамана), который, тщательно изучив знаки на ладонях ребёнка, сравнив их с его гороскопом, мог дать точную подсказку – какова кармическая программа-минимум и программа-максимум этого человека, какие у него таланты и как лучше их раскрыть и сделать достоянием общества. Зачем давать одинаковое образование человеку, который станет врачом, полицейским, сапожником, химиком или мореплавателем?

Мы с детства входим в большое тело системы. Начиная с первых страданий жутким Бабаем, детсадовских ограничений, школьных правил, а потом армия, институт, работа, и пошло-поехало, у кого как складывается. Система имеет свои структуры: домашнюю, политическую, общественную, социальную и т. д. – и создаёт правила для каждой из них. Ты либо принимаешь их, либо будешь нещадно бит и наказан. Так и живёшь себе в полусонном состоянии, следуя правилам системы, изредка взбрыкивая по молодости, но потом привыкаешь и топаешь себе потихоньку к тихой станции конечной.

Протяжённость бытия индивидуума рассчитывается таким образом, чтобы он не успевал сделать серьёзных выводов из происходящего с ним в этой жизни. Так и уходят многие на тот свет в полуживотном состоянии. Матрице не выгодно, чтобы ты долго жил. Отработал своё и можешь «кони двигать». К тому же с цивилизацией как таковой у нас не ахти. Степень цивилизованности страны или социума определяется тем, чтобы старость не выглядела жалкой и нищей, чтобы она выглядела обеспеченной и уважаемой. Пожилой человек не должен считать копейки на еду и коммуналку, а путешествовать и радоваться каждому красивому дню в своей жизни.

Если ты принял(а) правила системы и тебе комфортно быть её винтиком, сидеть на своём месте, выполнять свою, возможно, нелюбимую работу, создавая продукты для существования системы, подавлять своё бунтующее подсознание (что, кстати, является одной из главных причин хронического стресса), то не думай, иди дальше строем со всеми. Но если ты хочешь что-то изменить в своей жизни, взглянуть со стороны и просто жить без хронического стресса, жить по своему сердцу, то тебе сюда. Я не говорю, что это всегда будет просто и приятно. Великий философ Николай Бердяев пишет: «Быть свободным есть трудность, бремя, которое человек должен нести. От человека сплошь и рядом требуют отказа от личности, отказа от свободы и за это сулят ему облегчение его жизни. От него требуют, чтобы он подчинился детерминации общества и природы. С этим связан трагизм жизни». Но! Просто быть свободным, делать свой выбор, идти к своим, а не чужим целям – только это настоящая жизнь!

В древние времена стресс был делом исключительным – теперь постоянным и обычным. Появилось даже большое количество людей, которые уже не могут жить без адреналина. Тем более что социум уже

с детства подсовывает соответствующие компьютерные игры, а позднее – блокбастеры и фильмы ужасов. Когда возникает стрессовая ситуация, первым в кровь выбрасывается гормон мозгового слоя надпочечников – адреналин.

Он является «пожарным» биологически активным веществом, запускающим каскадный адаптогенный процесс – АКТГ, тироксин, глюкагон, кортикостероиды и, наконец, известный нам уже инсулин, который сохраняет свою биологическую активность намного дольше других гормонов. Один, другой, третий... так стресс становится привычным состоянием современного человека.

Экраны СМИ весело прокачивают сквозь мозг поток ментальных удобрений и химикатов, которые заставляют мыслить, как того хочет система. С одной стороны, система призывает потреблять свои продукты, а с другой – пугает безработицей, войнами, террористами, бомбами, авариями, происшествиями, кризисами, поддерживая пугливо-настороженное состояние. Сладкая конфета рекламы – с одной стороны, страшилки из газет и ТВ – с другой облегчают манипуляцию народными массами и принуждают трусить себе тихонько вышеупомянутым осликом по указанной схеме.

Человек, глядя очередной боевик, сопливый сериал или «Дом-2», возможно, не верит в реальность того, что видит. Хотя зачастую верит и «питается фальшивыми счастьем и горем», происходящим на экране. Использует эту фальшь, чтобы привести себя в порядок перед новым серым рабочим днём, получить «кусочек чужого счастья», сам такового не испытывая. Таким образом он проживает чужие, экранные жизни и не проживает свою, личную жизнь. Да, это блокирует на какое-то время уровень стресса и недовольства своей жизнью, но это лишь до следующего утра, когда надо идти на нелюбимую работу и опять вливаться в тело системы.

Также блокируют сознание различные стимуляторы (алкоголь, табак и пр.), химия в продуктах питания, медикаментах и окружающей среде. Люди буквально спят наяву, не управляя своей жизнью. Они становятся киборгами, живущими по строго определённой схеме. Технократической системе выгодно иметь киборгов для своего обслуживания.

Если раньше при социализме у нас просто не было выбора, то при капитализме у нас (*ура!*) есть куча путей и свобод, но выигрывает при

капитализме лишь тот, кто идёт путём достижения прибыли. Это не самое страшное, здесь всё понятно. А вот что касается технократической системы, то в ней нет никакого насилия и давления, просто идёт мягкое и комфортное втягивание в систему гаджетов, гаджетов для гаджетов, химической еды и информационной наркомании, когда человек сидит и тупо жмёт на кнопки пульта, перескакивая с канала на канал или кликает мышью, лазая по Сети. У молодых людей при отсутствии компьютера и Wi-Fi бывают приступы паники! Я лично видел!

Сейчас идёт повсеместное, но беспочвенное усложнение техники: компьютеров, самолётов, пылесосов всяких, машин. Мой знакомый, работавший в автосервисе Volkswagen, сказал, что это уже не народная машина. Во-первых, напихали туда лишних «мозгов и гаджетов», во-вторых (конечно же!), подняли цену. А надёжность-то *уменьшилась*. Эх, где же старые неубиваемые «жуки» и фольксвагеновские бусики с пацификом?

Друзья, я не призываю вас тотчас сжечь свою машину, выкинуть компьютер с телевизором в окошко, антидепрессант в мусорное ведро, послать всех подальше, уволиться с работы и уехать в тибетский ашрам. Это не поможет или поможет лишь на время.

Так что делать-то? Как быть здоровым, прожить долгую жизнь, как избавиться от хронического стресса, иллюзий и прожить *свою* жизнь, не особо выпадая из социума?

Всё просто. Для этого надо постичь четыре цели Аюрведы. Только разумно достигая их на определённом этапе жизни, ты уйдёшь от страданий, минуешь стрессовые ситуации и будешь счастлив на всех уровнях. Будешь счастлив – будешь здоров. Долго-долго. Весь кусочек жизни в этом теле.

«Почему?» – спросишь ты. А потому что мы приходим в этот мир развиваться по задачам души, а не по задачам ума, эго, личности. Душа бессмертна, а скафандр души, тело, меняется постоянно. Всё твоё окружение, плохие и хорошие события, тираны и благодетели, гурู и глупцы пришли в твою жизнь развивать твою бессмертную душу. Иногда больно. Иногда очень больно. Все ощущения от болезненных и трагических моментов жизни указывают на твои задачи, твои слабости и сильные стороны. Личность при наездах социума часто впадает в инфантильные, детские стратегии. Культивирует негативные эмоции,

уходит в спасатели, жертвы и палачи. Плачет и, ничего не понимая, пытается сбежать, спрятать свои проблемы от себя и окружающих. Снятие с себя ответственности, нежелание выхода из зоны комфорта, даже плохонького, но родного комфорта усугубляет проблемы и уводит в невежество.

Но если синхронизировать личность (это) с вибрациями души, то возрастает умение видеть истину и пробудить свою осознанность. Личность полагается на правила социума, социальные привязки, поддаётся манипуляциям эгрегоров стран, политик, конфессий и корпораций. Душа полагается на свои ощущения, на вибрации верхних духовных чакр, на вибрации Создателя, который давным-давно выдохнул искры душ мириадом живых существ.

Инструментов для синхронизации этих вибраций много, но достижение четырёх целей Аюрведы является самым главным для человечества. Когда душа поёт от своего дела жизни (дхармы), материальные блага создаются благостно, без впадения в философию потребления (артха), когда земные чувства и ощущения от проживания на этой планете прекрасны (кама) и душа свободна, чиста и не имеет пагубных привязок (мокша), только тогда человек здоров, счастлив, мало болеет и живёт долго.

Итак, *четыре жизненные цели с точки зрения Вед:*

1. Дхарма – дело твоей жизни. Это твоя уникальная деятельность на планете Земля, это твоя работа или любая другая деятельность на благо общества, деятельность, приносящая тебе удовлетворение, от которой ты никогда не устаёшь. Если тебе не нравится твоя работа, то жизнь теряет краски, нарушается вектор жизни, исходящий из сердца, и приходят болезни: достаточно много инфарктов миокарда случается в понедельник утром, перед трудовой неделей – это апогей ненависти к своей дхарме, к своей, будь она неладна, работе.

Мой любимый вопрос к пациенту: «Что бы вы делали, если бы у вас было много денег и вам не надо было бы заботиться о хлебе насущном?» Именно в этом вопросе кроется тайна дхармы, именно эта деятельность ею и является. Я не призываю тебя прямо сейчас бросать нелюбимую работу. Необходимо постепенно, не бросая старой, искать новую работу. Или изменить своё отношение к нынешней.

Предназначение может быть самым разным: семейным, социальным, профессиональным, духовным и материальным. Оно

может быть разным в разные периоды жизни и зависеть от возраста. Выполнение дхармы даёт счастье, творчество, вернее, *сотворчество*, что приятнее во много-много раз.

Тут важны 3 вещи:

- чтобы твоя дхарма была нужна людям;
- чтобы ты реально любил то, чем занимаешься;
- чтобы ты выполнял дхарму не на троечку с минусом, а на пятерку с плюсом. Как в Японии. ☺ Недаром они живут круче всех в мире.

Когда мы полностью погружены в любимую работу, ум не отвлекается на посторонние мысли. Вчера и завтра не существуют: мы в буквальном смысле слова сливаемся с настоящим – безвременным «сейчас». Такая полная погружённость в действие – опыт соприкосновения с беспредельностью.

2. Артха – материальное благополучие. «Артха» с санскрита – «цель», «польза», «смысл», «эрудиция», «успех». Это накопление материальных благ в ходе исполнения своей дхармы. Стандартные дом, машина, дача. И не важны размеры и степень роскоши материальных благ. Главное, чтобы тебе этого хватало. Мне очень нравится изречение: «Живи просто, мысли возвышенно». А также это поддержание здорового образа жизни.

Артхе посвящена литературная традиция, включавшая в первую очередь знаменитый трактат «Артхашастра», где разбираются экономическая политика государства (**варта**) и наука поведения для достижения требуемых целей (**нити**). Человеческое счастье включает в себя: крепкое здоровье, чистую среду обитания, гармонию с природой, здоровые продукты питания, чистую воду, хорошие отношения между людьми, умение тратить богатство на своё развитие, житие по вселенским законам, которые универсальны в любой религиозной конфессии. Зарабатывать деньги и производить накопление материальных благ надо без особых напрягов, без вреда для здоровья, без ухудшения отношений с окружающими и нездоровой конкуренции, в правильное время суток.

Согласно Ведам, нужно освободиться от привязанности к результату действия. В сущности, мы должны перестать заботиться об исходе нашей деятельности, чтобы целиком сосредоточиться на процессе.

Когда мы беспокоимся о результатах действия, часть внимания неизбежно устремлена в будущее. В результате ум разделяется и действие оказывается слабым. С другой стороны, когда мы освобождаем ум от ожиданий, внимание может полностью устремиться на выполняемую задачу, а это – гарантия успеха. Однако избавиться от заботы о результате – не значит избавиться от желания достичь цели. Желание – стимул всякого созидания. Разве стали бы мы что-то делать, если бы не стремились к исполнению желаний? Чёткое видение цели – необходимая предпосылка действия и достижения. Но привязанность к цели, напротив, мешает нам достичь её. Ведическая мудрость гласит, что сосредоточенный ум не равнодушен к победе или поражению, но беспристрастен, и эта беспристрастность – верный путь к счастливой жизни.

3. Кама – удовлетворение чувств и законных желаний с помощью накопленных материальных благ (общение с любимым человеком, вкусная еда, уютный дом, красивые вещи, тонкие ароматы, прекрасная музыка и пр.). Крайностью достижения камы является гедонизм (этическое учение, утверждающее наслаждение, удовольствие высшим благом и целью жизни). Но гедонизм без предшествующей аскезы ведёт к привыканию, притуплению органов чувств и в конечном итоге – к болезням накопления (псориаз, атеросклероз, диабет, ожирение и пр.). Так стремление к третьей цели в жизни должно быть разумным. В плане еды просто придерживайся самой главной, по моему мнению, диетологической пословицы: «Если вкусно, ешь мало, если невкусно – не ешь вообще!»

4. Мокша – освобождение от невежества, осознание того, что жизнь есть нечто большее, чем вышеуказанные материальные вещи, жизнь на высших чакрах, понимание, что ты есть душа, а не тело, освобождение от анартх, или врагов ума, врагов, которые не дают нам прогрессировать в духовном плане, да и просто мешают нормально жить. Зовут этих «товарищей» так: вожделение, гнев, жадность, иллюзии, страх и зависть. О борьбе с ними мы говорили подробно в прошлых книгах.

Разумное достижение главных целей жизни элиминирует многие стрессогенные вещи в жизни. Найди дело своей жизни, от которого просто кайфуешь. Достигни материального благополучия без особых напрягов для себя и окружающих. Не ставь получение удовольствия на

пьедестал, соблюдай аскезы и просто не следуй животным инстинктам в сексе, еде, не переусердствуй в чувственных наслаждениях: включай разум и соблюдай меру. Иными словами, не следует слишком потакать чувственным аппетитам. Настройся на вибрации души, на естественный разум тела, и сможешь с лёгкостью распознавать ранние признаки дисбаланса, свидетельствующие об излишествах. Уроки **ниямы** (духовных принципов) ориентированы на развитие чистоты ума и тела. Борись с врагами ума: с гневом, вожделением, завистью, эгоизмом, страхом и прочими гадами. Будь спокойным, радостным и счастливым человеком. И будет тебе всегда хорошо и молодо. ☺

Каждый человек должен иметь ничем не омрачённое физическое, душевное и духовное счастье. Знание четырёх целей Аюрведы позволяет проживать свою жизнь без хронического стресса и приносит истинную свободу от болезней.

Счастье после пятидесяти

И мне стало казаться, что я лежу на надувном матрасе и наперегонки со всем остальным человечеством яростно переправляюсь к счастливому берегу, к далёкому горизонту, где самых быстрых гребцов ожидает награда — солнце, счастье, деньги и любовь.

Виктор Пелевин. Empire V

Так хочется, чтобы молодые люди не ошибались, а старые не страдали. Чтобы все были счастливы! Молодые от молодости. Пожилые от своих преклонных лет. Но молодые ошибаются, они учатся только на своих ошибках. И страдают от этого. А старые страдают от болезней, от разочарований и усталости.

Что такое быть молодым? Это — перспектива, всё в будущем, впереди. Что такое, когда тебе за пятьдесят? Это когда всё лучшее в твоей жизни уже произошло.

Мы были детьми. Всё было хорошо и понятно. Все козыри были на руках. Все пути были открыты. Жизнь была яркой и вкусной. Мы шли в горку. Иногда трудно и больно. Но всегда весело и бодро. Всё было впереди. А потом мы повзрослели, и стало всё плохо. Суета, работа, борьба с безденежьем, рутина, вечная погоня за эфемерной сладостью морковки... А вот тебе уже за пятьдесят. И не за горами старость. И всё уже позади. Впереди лишь доживание отпущенного тебе срока.

Так давай поговорим с тобой, как быть счастливым, когда ты уже совсем взрослый и тебе за пятьдесят. Почему именно пятьдесят? Ну, это такой приблизительный «водораздел» между первой и второй частью жизни. Между молодостью и старостью.

Старение — это не только следствие социальной установки, но и личные качества человека. Моя мама проработала до 90 лет в больнице. Когда шестидесятилетние «бабушки» уже давно сидели на скамейке перед подъездом, щёлкая семечки и обсуждая свои болячки,

она диагностировала и спасала людей от туберкулёза, пневмонии и рака. Рабочий стаж моей мамы 72 года! Почему многие люди так рано стареют? Прежде всего потому, что наша цивилизация и конкретно мы сами программируем сами себя на раннюю старость. А процесс старения запускается именно тогда, когда это ему и позволяют сделать.

Как происходит этот старт? Момент начала спуска с горы зависит не только от особенностей физиологии и от образа жизни, но и от состояния души – в первую очередь. Проведём некий эксперимент. Как ты думаешь, что будет, если из старого и дряхлого тела вынуть личность, душу и пересадить её в новое тело? Так вот: старик и в этом теле останется старым, а новое тело достаточно быстро начнет дряхлеть и разрушаться. Чтобы не стареть, нужно всегда верить, что впереди – лучшее, интересное, радостное дело и всякие кайфушки, что всё ещё будет. Я знаю массу тридцатилетних стариков и молодых шестидесятников. ☺

В свои за пятьдесят я всё ещё скор на подъём, мотаюсь по миру, постоянно учусь и всё ещё понимаю, что жизнь только начинается. Я же мамин сын. Вот и похвастался заодно. ☺ Мама всегда мало ест (небольшие порции), пьёт много чаю, всегда была далека от спорта и даже физкультуры, но всегда рано просыпается и много двигается. Также она постоянно читает и разгадывает кроссворды. Она интересуется политикой и историей. Никогда не грустит подолгу. А ещё всегда безвозмездно помогала и помогает людям. В нашем доме, насколько я помню, всегда тусовались дальние и ближние родственники, мама кого-то консультировала, лечила. И никогда не брала денег за свою помощь с пациентов. Делайте выводы. Это простой рецепт: умеренная аскеза + горячее питьё + движ тела и мозга + любовь к людям. Как же без любви... Всё просто! И таки да, моя мама счастлива в свои 94. Я вижу это в каждый свой приезд домой. Её все любят. В её день рождения мобильный и стационарный телефоны раскаляются докрасна. Звонит столько народу, сколько мне в ФБ и ВК пишут на день рождения. И мама почти всех помнит. ☺

Итак. Счастливый человек делится с ближним не ради вознаграждения, не ради воздаяния, а ради чистого удовольствия. Делиться – это удовольствие. Если у тебя есть хлеб и ты можешь поделиться им с голодным, не задев его гордости, то это будет подлинной добродетелью.

Человек, который несчастлив, которого терзают боль, муки, тревога, не может вынести счастья других. А если страдает большая группа людей или целый народ, то реально пребываешь в опасности. Люди захотят тебя уничтожить и унижить. Ты чужак для их тёмного стада. Они радуются только страданию ближнего своего. Выискивают в Интернете, где самолёт упал, где очередная катастрофа, война. Смакуют подробности некрологов публичных людей и знаменитостей. Смотрят бесконечные криминальные сериалы и скандальные ток-шоу.

А если глобально, то *всем* людям на этой планете для счастья надо три вещи: любовь, деньги и здоровье.

Любовь – это служение, это твоя потребность кому-то. Только так. Счастье от любви приходит от чувства собственной нужности. Только когда ты с удовольствием отдаёшь часть своей жизни близкому человеку, ты ощущаешь свою жизнь полной. Счастье в паре – это когда тебя любят таким, какой ты есть. Когда здоровы все твои близкие, любимые люди. Даже если они тебе причинили боль. Хочешь быть счастливым человеком – не ройся в своей памяти. Не вспоминай, кто тебе сделал что-то плохое, вспоминай только хорошие моменты взаимоотношений. Сделай жизнь вокруг себя красивой и тёплой. Дари любимым тёплые слова и бескорыстные поступки. И тогда каждый человек почувствует, что встреча с тобой – это дар.

После пятидесяти можно встретить свою половинку! Не надо думать, что всё уже позади в плане отношений. После пятидесяти можно и нужно заниматься сексом! Уровень сексуальной свободы у тех, кому за пятьдесят, очень высокий. И это также кайфово.

Что такое счастье? Счастье – это часть «я». Это со-причастность. Совместное переживание светлых моментов жизни всегда сильнее с близким тебе человеком или группой людей. Только с кем-то ты кайфуешь от процессов бытия гораздо больше, чем в одиночку. Вот я сейчас пишу эти строки в Индии, но в силу обстоятельств здесь один, без своей жены. Всё здесь так хорошо! И океан, и климат, и масляные массажики, и новые знания, и вкуснячая свежая вегетарианская еда, и общение с братьями по аюрведическому знанию. Но я не в полной мере счастлив, потому что со мной рядом нет моей половинки. Мне так её не хватает...

Деньги – это не бумажки в кошельке и счёт в банке, это свобода, творчество, это результат реализации своего таланта, это развитие.

Учись постоянно и двигайся дальше. Но тут главное, чтобы движ и учёба приносили счастье. Найди свою планетарную миссию. Да-да, вот так высокопарно! Найди её! Моя планетарная миссия, например, – это помощь людям. Лечение и просвещение. А если пока не нашёл свою миссию, то и после пятидесяти можно сменить карьеру!

Тебе не обязательно работать на одном и том же месте, заниматься одним и тем же. Я всегда рекомендую пациенту задуматься о том, чем бы он занимался, если бы хотел помочь человечеству, при условии, что денег куры не клюют и полный материальный достаток. После пятидесяти можно пойти учиться, можно много изменить и начать в своей жизни! Узнавай новые города и страны! Путешествуй! Короче, развитие и движ необходимы.

Часто слышишь, что если к пятидесяти денег не заработал, то уже всё. Пиши пропало. А это чушь. Если ты будешь хорошо делать своё любимое старое или новое дело, то богатым (обеспеченным) ты будешь обязательно. Рано или поздно, так как это может произойти с некой задержкой. Но ты готов быть богатым? Тебе это надо действительно? Ты готов(а) себе позволить иметь миллиард? Что ты с ним сделаешь?

Деньги не дают гармонии внутреннего и внешнего мира. Они могут быть лишь частью создания такой гармонии. Да, деньги – это степень свободы. Это спонтанные моменты комфорта, но при этом возможность дарить и отдавать больше. Но обладание ими не решит всех проблем. Я встречал много богатых людей. Но особо счастливых не видел. Деньги – это не знак равенства счастью. Более того, именно потеря денег иногда даёт счастье и волшебный пендель двигаться дальше, а не зависать в своём благополучии. Большие деньги иногда не дают возможности пользоваться своим разумом. Когда тебе и так хорошо и комфортно, и разум засыпает в полном блаженном бездействии. Если это длится долго, то это не есть хорошо.

Здоровье после пятидесяти – отдельная тема. Здоровье после полтинника дают: приятная осознанная аскеза (отказ от злоупотребления своим телом) + режим + правильное питание + отказ от привычных интоксикаций + физкультура + принятие своего несовершенства. Здоровье за пятьдесят – это главное. Важнее денег однозначно. Потому что отсутствие здоровья не означает, что ты быстро умрёшь, это означает то, что будешь долго мучиться.

Продлённая старость звучит не ахти, а продлённая молодость – круто. Мы можем сделать этот выбор. С 50 лет можно прожить новую жизнь, а не доживать старую. Здоровье надо для счастья. Аскеза должна быть без фанатизма. Она не должна сильно напрягать тебя и окружающих. Здоровье – это не сколько раз ты подтягиваешься и бегаешь в шесть утра. Это как ты счастливо ты живёшь. Это степень приятия себя, своих якобы слабых черт характера, своей несовершенности.

Мама никогда особо не пользовалась косметикой, особенно омолаживающей. Но она всегда светилась и светится изнутри. И люди интуитивно шли и идут на её красоту изнутри. Если бы не её всепоглощающая любовь к папе, я думаю, что поклонники у неё были бы всегда. И я вижу, как современные барышни тоннами мажут на себя не всегда, кстати, полезную белую и лечебную косметику. Они плачут, когда видят на лице новую морщинку, они пьют успокоительные, когда заметят на виске несколько седых волос. Каждый год они оценивают как ещё один шаг на пути к старению. В их голове самое прочное и удобное место занимает образ морщинистой старушки в маразме, которая никому не нужна и никому не нравится. Старости не желает ни один человек, и это нормально. Но те, кто включает разум, понимают, что нужно выбросить из головы образ старости и просто жить. Счастливо жить. И не только для себя, но и для людей. Тогда молодость будет о-о-о-о-очень долго.

Лично меня не покидает ощущение, что я только начинаю жизнь. И как прекрасен каждый новый день с утра! Как новая маленькая жизнь, он начинается утренней свежестью и остротой мироощущения, когда тоненькие нити счастья и любви пронизывают твои глаза, ноздри, уши, нервы... День проходит в *приятных* заботах и трудах и заканчивается приятной усталостью вечера. Относись к каждому дню как к бесценному дару. А если начинается день сурка (даже счастливый день сурка может достать своими повторами), можно сделать прыжок в сторону и отправиться в путешествие. К примеру, я удираю в Непал, Венецию, Кералу, Гамбург, в Коктебель родной или к маме на кухню в Николаев. Или методом тыка выбираю на глобусе новую точку. Самое главное – это эмоции и новые впечатления. Получить их совсем не сложно: достаточно поехать в тот город, в котором ещё не был, или сменить привычный отпускной маршрут на неизведанный.

Далее поговорим о деталях счастливого и долгого бытия в любви, а в финале этой главы вот тебе моего белого стиша, написанного на ветреном мысе Тарханкут (ранее дикое место отдыха за Евпаторией).

Я врезал километр-р-р
Красивым бодрым кр-р-ролем,
Нырнул в глубины моря
И выплыл загорать.

Сижу на Тарханкуте,
Шезлонг такой удобный,
Смотрю на волны моря,
Вокруг мои друзья.

А жисть – она проходит,
Налоги платят годы,
Шипы теряют панки,
Стареют пионэры,
И ёжики уходят
В туманы-небеса.

Но мечт гораздо больше,
И плоти, и свободы,
И вкусных впечатлений,
И перемен ландшафтов,
И жизнь такая классная
Вся в кайф идёт,
ТЬфу-тьфу.

В Мадриде и в Дубаях,
И в Симфике любимом,
И в милом Мутнореченске,

И в Раста-Катманду.

И волны лижут камни,
И ветер лижет волны,
А также в уши дует,
На то и Тарханкут.

Для тех, кто был не в курсе,
Есть фишка в этом месте,
А может, и не фишка:
Тут ветрено всегда.

И в тёплом окруженье
Друзей своих чудесных,
Вооруженный знаньем,
Я понимаю, что

Прошли большие траблы
И беды миновали,
Что всё идет по плану
И всё по жизни в кайф.

Вблизи маячат цели,
А также пониманье,
Свобода и признание
Хотя бы ста людей.

Мне ж ордена не надо,
Согласен на медулю
(так папа за медали,
что за войну имеет,

смешно так говорил).

Мы все обязаны быть счастливыми. Особенно когда уже за пятьдесят. ☺ Увеличь физическую активность, если любил до этого сидеть на попе прямо. Займись интересным делом, в конце концов, пробуй что-то новое! Путешествуй, люби и твори. А самое главное: хвост морковкой и с песней по жизни!

Я живу = я счастлив

Никогда не знаешь, что придёт завтра –
следующее утро или следующая жизнь.

Тибетская пословица

Это сложная глава, несмотря на простое название. Очень трудно писать о высоких материях. Словами всегда сложно передать те тонкие вещи, которые чувствуешь.

Апрель 2019 года, я сейчас в Индии. И заболел простудой так некстати. Прилетел в очередной раз в Кералу на панча-карму + написание книги и заболел. Так не вовремя! Да ладно, переживу.

Стараюсь каждые два года проходить панчакарму в Керале. Промасливают меня, отваром трав поливают. Каждый день особая программа лечения. А у меня вдруг потекло из носа, горло заболело. Пишу эту главу, а голова тяжёлая! Тут такие вещи про счастье надо объяснить, а мне плохо...

Ладно, что тут поделаешь. Наелся я волшебных таблеток и лёг спать. Лежу себе, болею. Жарит меня чуть-чуть. Да и температура воздуха тут 30–35 градусов. Жарко, в общем. Страдаю. Прислушиваюсь к телу. Пью горячую воду. А в теле пло-о-о-о-охо-о-о-о. Тяжесть и противность. Уснул.

Утром просыпаюсь и первым делом чувствую, что мне хорошо. Нос ещё заложен, но горло болит меньше. И накатывает на меня волна счастья. Просто лежу и балдею. За окном петухи орут и прочие вороны. Воздух по-утреннему свеж и прохладен. Шумит океан и пальмы. И не хочется двигаться. И не хочется думать. Хочется просто быть в этом моменте. В душе покой, в теле нега. Я сейчас просто счастлив. А остальное по фигу... По фигу – это такая русская быстрая мини-мантра. ☺

Вспомни, пжлст, когда у тебя был последний момент счастья? Счастья без полутонов. Какое-то пиковое переживание счастья? В юности, лично у меня, такие моменты были гораздо чаще. Они возникали от вида красоты мира, после успехов и побед, в момент,

когда ты избежал какой-то опасности, от вкуснях всяких и, конечно, после первых поцелуев и первых свиданий. А еще когда меня хвалила моя мама. ☺

Потом в какой-то период жизни я был очень несчастлив. И только работа с собой, культивирование в себе счастья по умолчанию, независимо от того, что с тобой происходит, избавило меня от вечных страданий и депрессняков. Почти избавило. Абсолютно счастливы только идиоты. ☺

Иногда жизнь так бросает в водоворот отрицательных эмоций, что только держись. Ведь я обычный человек. И никакой не гуру, не просветлённый, просто работой с собой добился этого состояния. Чего и тебе желаю. ☺

Культивируй настрой: счастье есть, независимо от того, что со мной происходит. Независимо от того, какой я, где я и с кем я. Сделай это обычным делом, как утренний кофе или утренняя зарядка. По утрам хорошо медитировать на положительные ощущения и предстоящие события. Появится энергия, принятие себя даже при возможных недостатках. Бытовые ссоры, наезды социума, даже эмоциональные взрывы не исчезнут, но станут более поверхностными, не несущими за собой страха, гнева и обиды.

Счастье – это правильное восприятие окружающего мира. Счастье должно быть внутри тебя, а не снаружи. Твоё окружение, события, погода и хорошие политические реалии могут сделать тебя счастливым на какое-то время, но только настоящее, постоянное внутреннее счастье от Бытия сделает тебя счастливым(ой) по-настоящему. Все люди стремятся к счастью, думая, что счастье – это исполнение наших желаний. Купил машину – счастлив, дом – тоже, женился – опять счастье. Но ведь люди привыкают к этому и хотят получить что-то ещё, и снова начинается погоня за чем-то. Оставь эту погоню – ничего хорошего из этого не выйдет. Источник счастья надо найти внутри себя. Учись петь, играть, танцевать и смеяться. В это время что-то происходит с нашим телом, мозг выделяет гормоны радости и весь мир становится прекрасным.

Когда человек достигает подлинного внутреннего счастья, у него открывается удивительная способность любить, просыпается жизненная энергия, осознание физических процессов в теле,

интуиция, пронизательность. Такой человек чувствует единство со всем миром.

Миф о том, что все люди не такие, как я, что они чужие, другие и плохие, приводит к войнам и несправедливости. Никто бы не стал вредить самому себе, если бы знал, что он часть одного большого семейства людей. Что он неделимая капля в море, что его сознание и психика – это часть всего сущего, так как нет абсолютных границ между телом и всей совокупностью того, что ты считаешь окружающим миром.

Когда ты чувствуешь единство с Бытием, со всем сущим, это можно назвать просветлением. Бытие в этом контексте – это вездесущая единая жизнь, стоящая за миллиардами жизней, подверженных рождению и смерти. Познать суть Бытия можно только тогда, когда ум спокоен. Когда ты присутствуешь в этом моменте. Когда ты здесь и сейчас.

Неумолкающий шум мыслей в голове мешает быть этому. Ум даёт тебе «я есть это»: доктор, менеджер, мать семейства, болельщик «Реал Мадрид», а владение сущью Бытия даёт тебе «я есть». И это простое «я есть» даёт неизмеримое счастье только от того, что ты существуешь в этом мире. Такое состояние «я есть» даётся обычным присутствием в том, что ты думаешь и делаешь. Поэтому постарайся полностью сосредоточиться на том, что ты думаешь и делаешь. Пусть сначала это будут простые механические вещи типа подъёма по лестнице, ходьбы либо приём пищи без телевизора, книги и прочих отвлекающих моментов.

Твой ум – это инструмент. Выполнив аналитическую работу, отложи ум в сторону. Побудь просто без навязчивого шума мыслей, которые вечно тащат тебя в типа светлое будущее или висят в прошлом.

А как быть с отрицательными эмоциями? С теми самыми гневом, страхом и обидами? Эмоции – это активные и усиленно проявляющие себя мыслеобразы. Эмоции стремятся подчинить тебя, и, как правило, им это удаётся. Ум постоянно борется с отрицательными эмоциями и стремится их заглушить. Этим объясняется его непрекращающаяся активность. Но полностью избавиться от боли при помощи ума никогда не получится. Всё равно страх будущего или детские обиды и психотравмы, осадок пережитых страданий будут всплывать в самый неподходящий момент. Так вот, пока ты имеешь привязку к уму, эти

эмоции никуда не уйдут. Они всегда будут с тобой. Ум всегда привязан ко времени, к прошлому и будущему. Поэтому если быть здесь и сейчас, отрицательные эмоции уйдут сами по себе.

Не скрою, что бывает противное здесь и сейчас. Это нетерпение, раздражение, да просто плохое настроение. Бороться с этим не имеет смысла. Просто наблюдай эти отрицательные и болевые состояния. Сосредоточься на внутренних ощущениях. Просто наблюдай эти состояния и не думай о них. И поверь мне, эта боль постепенно трансформируется или просто растворится. Не нужно путать самообладание и подавление своих эмоций. Сдерживание эмоций разрушает тело, провоцируя психосоматические заболевания. Просто будь в этом состоянии и дыши. Дыши размеренно и наблюдай за дыханием.

Пребывание здесь и сейчас укрепляет иммунитет и уменьшает риски заболеваний. Так как в осознанном состоянии «я есть» стрессы становятся пофигу, то и стрессогенные причины болезни соответственно уменьшаются. Ты же помнишь, что все болезни от нервов. В этом состоянии человек меньше и медленнее стареет, так как внутри все мы молодые, а будучи привязанным к своему внутреннему телу, к своему «я», так всё и произойдёт. Человек стареет быстрее, если он привязан к внешнему телу, так оно связано с беспокойным и вечно страдающим умом. Одно из главных страданий у женщин – это: «я толстая» и «я старая». Одно из главных страданий у мужчин: «я неудачник», «я не стал тем, кем мечтал быть в детстве».

Счастья не может быть без любви. И подлинная связь основана на осознании единства, которое и есть любовь. Это единство может быть только в состоянии присутствия или здесь и сейчас.

Если ты осознаешь себя не шумным мыслителем, но стоящим за мыслителем Бытием, не шумом ума, а тишиной и сосредоточенностью, не болью, а радостью и любовью, значит, ты обрёл свободу.

Попробуй постоянно наблюдать за своим душевным состоянием. Относиться с уважением к своему телу, быть внимательным к его потребностям. Быть внимательным к своим эмоциям и тому, что их запускает: негатив или позитив. Даже в быстром жизненном потоке важно находить возможности для пауз в привычной деятельности для осознания момента. Паузы наблюдения и недумания можно и нужно включать каждые несколько часов. Такие моменты не просто

восстанавливают и освежают, они дают лучшее понимание, что сейчас с тобой происходит. Можно тихонько медитировать в метро, в ресторане, в автомобильной пробке, а не только в тихом безопасном месте. Наблюдение за собой, состояние «я есть», или «я здесь и сейчас», должно стать приятной привычкой.

Когда ты счастлив, жизнь летит, как красивая ракета. Время летит. Здравствуй, лето, а тут – бац! – и скоро Новый год. Да, время летит так быстро, когда не следишь за ним. Но летит очень кайфово. Это звучит странно, но время летит «здесь и сейчас».

Что делает нас старше? Слишком серьёзное отношение к проблемам. Конечно, с возрастом их количество только увеличивается, и принимать решения становится не так просто, как было в ранней юности. Мы стали осторожнее с ресурсами, осмотрительнее в финансовом плане, более взвешенны в решениях. Но чтобы оставаться молодым в душе, необходима та самая вдохновенная лёгкость. Заставляет стареть нас и страх перемен. Да, выходить из зоны комфорта неприятно и небезопасно, но, постоянно оставаясь в ней, мы начинаем испытывать тоску по несбывшемуся, а это и есть ощущение потери молодости.

Закосневшие в своих сводах правил учителя – часто очень серьёзные люди. Они важно надувают щёки и говорят серьёзные вещи с серьёзными лицами. Но ты же помнишь, что все глупости в этом мире делаются с серьёзным выражением лица. Только внутренний смех и шутка юмора помогает выскочить из всяких типа серьёзных ситуаций. В смехе исчезают напряжение, злость, агрессия, разделение на чёрное и белое. Излишняя серьёзность не означает великий ум и способность анализировать. Сколько на свете серьёзных дураков!

По сути, в обществе не уважают человека, смеющегося вовсю. Смех – это удел детей и сумасшедших. Про последних даже есть пословица: «Смех без причины – признак дурачины». Я не совсем согласен с этой пословицей. Искренний смех может быть просто от полноты и радости жизни, хотя зачастую – это просто блаженная улыбка. Когда человек забывает о смехе и просто перестаёт улыбаться, когда он перестаёт танцевать от радости жизни, он становится роботом. Человеком-программой. По-настоящему мудрый человек, настоящий ученик, понимает, что всё существование – это игра. Он весело играет в игру жизни и осознанно играет в игры социума. Не

вовлекайся слишком серьёзно в свою роль в социуме. Будь и мамой, и подружкой. Будь и строгим начальником, и беспшашным путешественником. Будь инженером на работе, но поэтом в душе.

Когда мы научимся больше радоваться и смеяться, тогда мы станем меньше причинять другим горе. Достигнув радостного существования бытия, невозможно причинить кому-то вред. Потому что все мы одно целое, один континент, одна семья, а разве хочется приносить вред самому себе?

Судьба – это обучающий механизм. Она обучает тебя делать выводы из перенесённого опыта как хороших, так и плохих событий. Судьба обучает тебя быть счастливым(ой) независимо от происходящего с тобой. Жизнь – это опыт ученичества. Быть учеником – это постоянно быть в творчестве и обновлении. У учителя жизнь скучна, так как он всего достиг и у него ничегошеньки не меняется. Как этого избежать? Учитель должен быть одновременно и учеником. Учитель должен быть прозрачной системой, а не закрытой, то есть впускать в себя новые знания и тенденции. Он не должен закоснеть в своих убеждениях.

Очень полезно общаться с молодёжью. Может быть, это друзья ваших детей или, наоборот, дети ваших старых друзей. А может быть, это ваши юные коллеги по работе. Общение с ними поможет вам вспомнить ту лёгкость юности, ту пору ученичества, которые, может быть, немного позабылись с годами.

Всё, что тебя мучает, – это зомби-программы. В человеке много зомби-программ, которые навязаны, имплантированы Матрицей, они питаются энергией человека и погружают людей в состояние иллюзии. Интуитивно ты чувствуешь присутствие чужеродных программ, чувствуешь, что как-то не так жизнь идёт. Исходя из этого понимания, чтобы что-то изменить в своей жизни, надо узнать, что менять в себе, какие свои негативные программы, ложные идеи, установки, убеждения навязала тебе Матрица (социум, окружение, чужие или старые ценности). Самый яркий пример старых ценностей – это наличие дома характерных ковров, югославской стенки с чешским хрусталём. Ну какая это сейчас ценность? ☺ Раритет скорее. Также хождение на работу и пребывание там с 8:00 до 18:00. Кому-то это хорошо, а кому-то – совсем плохо. Кто-то прекрасно может

зарабатывать на жизнь дома, кому-то в принципе не показано сидеть в офисе. Все разные...

Без чёткого понимания и ответов на вопросы: что я хочу по-настоящему, как, когда, сколько я хочу, кто и что мне для этого нужны, очень легко нырнуть в хаос зомби-программ.

В завершение хочу сказать самое важное. Для осознания остроты жизни надо жить каждый день как последний. Утром посмотри в зеркало и подумай: это последний день в моей жизни, и я хочу его прожить настолько полноценно, насколько смогу. Дари в этот день любовь, поступай бескорыстно, не совершай дурных поступков, кайфуй от каждого мгновения.

Счастье — это чувствовать себя живым. Это радость от обычных вещей. Спроси себя, от каких вещей и дел ты счастлив больше всего, и увеличивай их процент каждый день. Утром проснулся и спрашивай себя: «Дорогуша, чего ты хочешь?»

«Аштанга» о добродетели

Чистая душа рождает чистую музыку.

Фильм «Отчаянный-2»

Не секрет, что добродетели продлевают жизнь, ибо зло и всё связанное с ним разрушительно, ведёт даже к заболеваниям психики и тела. Смертельные недуги происходят от зависти, злобы, гнева и других отрицательных эмоций. Чувствуя же внутри себя душевное равновесие, человек не расстраивается, не грешит, а от этого меньше болеет.

«Аштанга» хорошо говорит о добродетели. Прислушайся к этим словам.

Итак. Следует быть милосердным даже к врагам, несмотря на то что они могут быть немилосердны к тебе. ☺

Необходимо сохранять равновесие ума, как в период благополучия, так и во время несчастий.

Следует желать благоденствия и успеха другим, но не завидовать богатству и способностям.

Необходимо служить ближним, праведникам и невинным с любовью и благодеянием, а от злодеев следует удаляться.

Человеческая деятельность (дхарма) предназначена для принесения блага живым существам. Стрдание безделья разрушительно; счастье дхармы созидательно. Это лишь творчество, которое возникает из любви к своему делу. А когда ты радостен, тебе хочется что-то создать – может быть, детскую игрушку, может, чистоту в доме, а может быть, машину – что угодно. Каждый раз, когда тебя переполняет радость жизни, как это выразить? Ты что-то создаёшь. Но когда ты несчастен, тебе хочется что-то сломать или разрушить.

Каждый должен идти путём добродетели. Человек не должен просто предаваться каме (удовлетворению своих чувственных потребностей). Ему следует выполнять свою дхарму, следуя нравственным принципам, которые даются во всех мировых религиях.

Следует избегать десяти грехов, относящихся к телу, речи и уму: насилия (**химсы**), воровства (**стейи**), прелюбодеяния (**аньятхакамы**), осуждения (**паишуньи**), сквернословия, лжи (**анрита вачаны**), сплетен и интриг (**самб-хинна алапы**), злобы и враждебности (**вьяпады**), зависти (**абхидьи**), гордыни и неуважения к другим (**идригвипарьяи**). Из перечисленных десяти грехов первые три относятся к телу, следующие четыре – к речи, а последние три – к уму.

Из этого мы видим, что Аюрведа включает в себя не только систему медицинских знаний, но и обязательное развитие нравственности. Очищение тела и ума (крिया) является первой ступенью всех духовных традиций.

Следует оказывать всю возможную помощь тем, кто не имеет средств к существованию, страдает от болезней или сломлен горем. Даже к насекомым и муравьям нужно относиться с состраданием и милосердием.

Следует оказывать почитание мудрым, старшим, врачу, правителю и гостям. По отношению к нищим недопустимо проявление враждебности или презрения.

Речь должна быть уместной, благой, краткой, правдивой и приятной. Человек должен обращаться к другим с речью благожелательно, быть добродетельным и приветливым.

Не следует замыкаться в своём благополучии и радости (но нести благополучие и радость другим); нельзя быть ни излишне доверчивым, ни подозрительным; не следует говорить о том, что кто-то является тебе врагом и что ты сам враг кого-либо.

Не нужно рассказывать о полученных оскорблениях от власть имущих и о своих недобрых чувствах к ним.

Ха-ха-ха: две трети человеческой популяции только тем и занимаются, что ругают власть. И мы наблюдаем, что люди вовлечены в самые разные конфликты в обществе: между государствами, идеологиями и т. д. Но когда человек видит всю картину целиком, у него нет никаких конфликтов. Он будет совершенно спокойно воспринимать любую ситуацию. Есть много проблем, которые мы просто не в силах решить. Например, как мы можем повлиять на какие-то международные политические ситуации? Можно, конечно, пробиться в лидеры, вступить в силовые структуры, попытаться как-то повлиять на эту ситуацию

непосредственно, но в конечном итоге всё равно большинство людей не принимает конкретное участие в решении конфликта, а играет в диванные войны, поливая друг друга грязью, сидя у монитора компьютера или другими столь доступными сейчас средствами массмедиа.

Но если человек понимает смысл того, что происходит, то у него не будет никаких внутренних конфликтов. И он не будет тратить своё время на «бросание какашек» в оппонента из окопов Фейсбука. Внешние конфликты никогда не закончатся, они всегда будут. Надо просто принять это как реальность.

Не хватает сейчас разумных и ответственных людей. В этом проблема. Каждый мнит себя героем, но ведёт свой бой в стороне от конфликта. Это же удобно. По лбу не получишь от бойца с другой стороны. А надо бы просто прекратить эту пустую болтовню и начать работать над собой, хорошо делать свою работу на своём конкретном рабочем месте, повышать уровень своей ответственности, развивать разум, получать духовные знания и прочее... Тогда многие конфликты решатся естественным образом... Между «человеками разумными и счастливыми» просто не будет конфликтов...

Наши проблемы никогда не разрешатся с помощью грубой силы. Необходимо стремиться привести в гармонию каждое наше действие. А это уже в наших силах и зависит только от нас. Будьте добры и снисходительны друг к другу. Прощайте друг друга, не держите зла.

Не следует заниматься чем-либо, что не ведёт к трём целям: дхарме (добродетельному исполнению долга), артхе (пользе) и каме (любви). Хорошо осуществлять свою деятельность, преодолевая все препятствия на пути достижения этих трёх целей. Во всех своих действиях человек должен следовать срединному пути (избегая крайностей).

Нужно всегда помнить о том, что все люди разные, и общаться, учитывая это обстоятельство, достигая мастерства в добром отношении к другим.

Для мудрого весь мир является учителем, и следует подражать тому, кому удалось научиться, обдумывая смысл и результаты каждого действия.

Сострадание ко всем живым существам, даяние, власть над телом, речью и мыслями; забота о других, как о самом себе, – таковы принципы добродетели.

Тот, кто постоянно следит за тем, как проходят его дни и ночи (и избирает лишь правильный путь), никогда не станет жертвой несчастья.

Человеку следует принимать себя, как ребёнка, играющего на берегу моря и безмерно наслаждающегося этим процессом. Если человек может наслаждаться мелочами жизни, жить в свободе и позволить жить в свободе другим, весь его мир может стать совершенно другим. В нём будет красота и сияние, и каждое сердце будет гореть огнём. Пламя любви принесёт цветы и плоды, которые вкусят другие люди.

Таковы, вкратце, принципы добродетели. Каждый, кто следует им, достигнет долгой жизни, здоровья, благополучия и внутреннего мира.

Полюбить себя

Когда я полюбил себя, я понял, что при любых обстоятельствах я нахожусь в правильном месте, в правильное время и всё происходит исключительно в правильный момент. Я могу быть спокоен всегда. Теперь я называю это «Уверенность в себе».

Чарли Чаплин

Каждый ребёнок рождается красивым, но Матрица тут же начинает искажать его красоту, калечить его всеми способами, ломать и парализовать его всеми способами, искажать его пропорции, выводить его из равновесия. Рано или поздно он начнёт испытывать к себе отвращение. Изначально здоровая пракрыти (врождённая конституция) может перейти в болезненную викрити (приобретённое состояние).

Не бойся любить себя. Люби себя в целом, и ты будешь удивлен(а): тот день, когда ты избавишься от всего самоосуждения, от всего неуважения к себе, тот день, когда ты сможешь считать себя достойным и любимым существованием, будет днём великого благословения... В этой главе я смело намиксовал Чарли Чаплина и Ошо. Двух настолько разных и чем-то похожих великих людей прошедшего века.

...Когда я полюбил себя, я понял, что тоска и страдания – это только предупредительные сигналы о том, что я живу против своей собственной истины. Сейчас я называю это «Быть честным с самим собой».

Проживание чужих жизней. Преследование чужих целей. Это одна из основных проблем, созданных неправильным воспитанием: ты избегаешь самого себя и нечестен сам с собой. Люди сидят перед телевизором, монитором и другими экранами, приклеенные к своим стульям, четыре, пять и больше часов. Но так было всегда. Даже если бы сказок по телевизору не было, были бы другие суррогаты жизни:

тупые романы или просто болтовня ни о чем, сплетни о соседях и т. д. Проблема остаётся прежней: как избежать самого себя, как не быть самым собой. Ты прикладываешь к себе чужие цели, чужие жизни. А тебе надо быть просто честным самым с собой и найти свои кайфушки. Перестать желать другой жизни и увидеть, что жизнь, которая тебя окружает сейчас, предоставляет все возможности для роста.

Величайшее чудо в мире – то, что ты есть, что «я» есть. Быть – вот величайшее чудо, и медитация раскрывает двери этого чуда. Но только человек, который любит себя, может медитировать: иначе ты всегда бежишь от себя, избегаешь себя. Кому захочется смотреть на уродливое лицо, кому захочется проникнуть в уродливое существо? Кому захочется глубоко войти в собственную грязь, в собственную темноту? Кому захочется войти в тот ад, каким ты себя считаешь? Ты хочешь, чтобы всё это было заслонено прекрасными цветами, и тебе всегда хочется бежать от самого себя.

Когда я полюбил себя, я понял, как сильно можно обидеть кого-то, если навязывать ему исполнение моих же собственных желаний, когда время ещё не подошло и человек ещё не готов, и этот человек – я сам. Сейчас я называю это «Самоуважением».

Человек должен быть укоренённым в самом себе, потому что путь глубоко в существование начинается с него самого. Если ты принадлежишь к толпе, ты принадлежишь к тупику, из которого никакой дальнейший рост невозможен. Это конец, остановка.

Счастливый человек принадлежит самому себе. Почему он должен принадлежать к какой-то организации? Это путь несчастного человека: принадлежать к какой-то организации, принадлежать к какой-то толпе. Он не принадлежит самому себе, потому что у него нет корней внутри себя – и это приводит его в глубокую, глубокую тревогу: он должен принадлежать. Он создаёт заменитель принадлежности. Он идёт и становится частью какой-то политической партии, революционной кампании или частью чего угодно – религии. Тогда он чувствует, что к чему-то принадлежит: есть толпа, в которой он укоренён.

Когда я полюбил себя, я перестал красть своё собственное время и мечтать о больших будущих проектах. Сегодня я делаю только то, что доставляет мне радость и делает меня счастливым, что я люблю и что побуждает моё сердце улыбаться. Я делаю это так, как

хочу, и в своем собственном ритме. Сейчас я называю это «Простота».

Надо всегда искать собственного блаженства. Если ты центрирован в себе, ты будешь заботиться о себе во всём, что ты делаешь. Ты можешь идти и служить людям, но делать это будешь только потому, что наслаждаешься этим, потому что любишь это делать, потому что, делая это, чувствуешь себя счастливым — делая это, ты чувствуешь себя. Ты не выполняешь никакого долга; ты не служишь никакому человечеству. Ты идёшь в больницу и служишь больным или идёшь к бедным и служишь им, но ты это любишь. Именно так ты растёшь. Глубоко внутри ты чувствуешь блаженство и молчание, и ты счастлив от того, что делаешь.

Когда я полюбил себя, я освободился от всего, что приносит вред моему здоровью: пищи, людей, вещей, ситуаций. От всего, что вело меня вниз и уводило с моего собственного пути. Сейчас я называю это «Любовью к самому себе».

Если хочешь быть здоровым, ты не можешь жить среди людей, которые больны. Это против законов природы. Ты должен стать здоровым сам, а потом помочь другим быть здоровыми. В этом здоровье становится возможным твоё собственное здоровье.

Счастливый человек так счастлив, что хочет, чтобы его оставили наедине с этим счастьем. Он хочет жить среди цветов, поэзии и музыки. Почему он должен беспокоиться о том, чтобы идти на войну, быть убитым или убивать других? Почему он должен совершать убийство или самоубийство? Это могут делать только не заботящиеся о себе люди, потому что они никогда не знали, какое для них возможно блаженство. Они никогда не переживали опыта того, что значит быть, что значит праздновать. Они никогда не танцевали, они никогда не вдыхали жизнь. Они никогда не знали никаких божественных проблесков. Все эти проблески приходят из глубокого счастья, из глубокой наполненности, удовлетворённости.

Фактически любовь — это такой свет, что темнота эго вообще не может в нём существовать. Если ты любишь только других, если твоя любовь сфокусирована на других, ты будешь оставаться в темноте. Обрати свой свет сначала на самого себя, стань сначала светом самому себе. Пусть этот свет рассеет твою внутреннюю темноту, внутреннюю слабость. Пусть любовь сделает тебя огромной энергией, духовной

силой. И как только твоя душа становится сильной, ты узнаешь, что никогда не умрёшь, что ты бессмертен, вечен. Любовь даёт тебе первое прозрение в вечность.

Когда я полюбил себя, я перестал быть всегда правым. И именно тогда я стал всё меньше и меньше ошибаться. Сейчас я понял, что это «Скромность».

Ты можешь быть не прав. И ты не самый главный для других людей. Дай свободу воли и самопроявления другим. Тебе не принадлежат твои близкие люди. Не лезь к ним с целью «причинить добро». Любовь не может кем-то владеть. Ты кем-то владеешь – это значит, ты кого-то убил и превратил его в собственность. Владеть можно только вещами. Любовь даёт свободу. Любовь есть свобода.

Человек, который любит и уважает себя, любит и уважает и других, потому что знает: «Другие точно такие же, как я. Точно так же, как я наслаждаюсь любовью, уважением, достоинством, наслаждаются и другие». Он осознаёт, что мы ничем не отличаемся в том, что касается основ; мы – одно. Мы подчинены одному и тому же закону. В деталях мы можем немного отличаться друг от друга – это приносит разнообразие, это красиво, – но в своих основах мы части одной и той же природы.

Когда я полюбил себя, я осознал, что ум мой может мне мешать, что от него можно даже заболеть. Но когда я смог связать его с моим сердцем, он сразу стал моим ценным союзником. Теперь я зову эту связь «Мудрость сердца».

Окружи себя энергией любви. Люби тело, люби ум. Люби весь свой механизм, весь свой организм. Прими его как он есть. Не пытайся подавлять ум. Мы что-то подавляем, только когда это ненавидим, мы что-то подавляем, только когда мы против этого. Не подавляй, потому что, подавляя, как ты будешь наблюдать? Мы не можем смотреть в глаза врагу; мы можем смотреть в глаза только возлюбленному. Если ты не влюблён в самого себя, ты не сможешь смотреть самому себе в глаза, не сможешь увидеть своё лицо, заглянуть в собственную реальность.

Нам больше не нужно бояться споров, конфронтаций с самими собой и с другими людьми. Даже звёзды сталкиваются, и из их столкновений рождаются новые миры. Теперь я знаю, что это «Жизнь»!

Блаженство тоже заразительно, как любая болезнь. Если ты помогаешь другим быть счастливыми, по большому счёту ты помогаешь быть счастливым самому себе. Человек, глубоко заинтересованный в своём собственном счастье, всегда заинтересован и в счастье других, и именно поэтому он им помогает. Если каждого в мире научить заботиться о себе, весь мир будет счастливым.

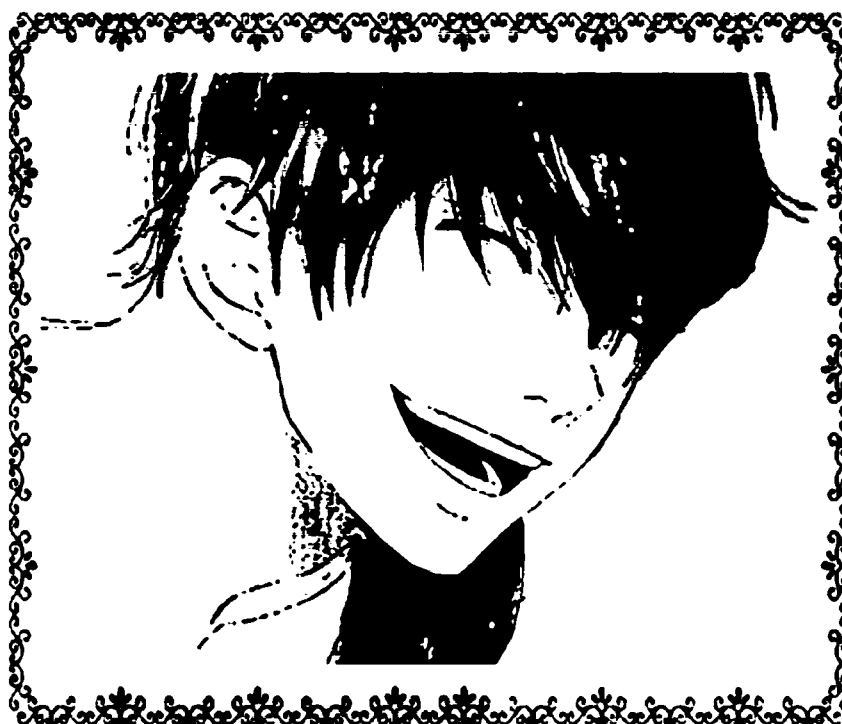
Человек, который любит себя, так наслаждается любовью и становится таким блаженным, что любовь начинает его переполнять, она начинает достигать других. Ей приходится достичь других! Если ты проживаешь любовь, ты начинаешь ею делиться. Ты не можешь продолжать любить себя вечно, потому что одно станет тебе абсолютно ясно: если любить себя так безмерно экстатично, то насколько больший экстаз ждёт тебя, если ты начнёшь делиться любовью со многими, многими людьми! Ты можешь наполнить своей любовью всю вселенную. Одного-единственного человека достаточно, чтобы наполнить любовью всю вселенную, точно как одного камешка, маленького камешка достаточно, чтобы наполнить кругами всё озеро.

Люби себя, и это может трансформировать мир. И не только твой мир. Это может провозгласить новую эру в истории человечества.

Чисто поржать

Весёлое сердце благотворно, как
врачевание, а унылый дух сушит кости.

Притч., 17: 22



Когда накатывает серость, спроси себя: когда я перестал(а) танцевать и петь? Когда истории книг или фильмов перестали увлекать меня? Я лично пою революционные песни в душе по утрам. Помогает на 100 % при любой утренней печальке. Что и тебе рекомендую. Также использую любой повод потанцевать на народных гуляньях типа свадеб и прочих днях рождения. В кино мы ходим исторически со всей семейкой. Всегда садимся на первый ряд посрединке. Так ты вроде пребываешь в самом действии на экране. Я ещё громко смеюсь на комедиях и в смешных местах. Ничего не могу с собой поделаться. Даже неприлично ржу, а не смеюсь. Иногда люди пугаются рядом. Мне может при этом быть немножко стыдно, но по-честному – даже более смешно. ☺ Зато я не ем громкий попкорн и не обсуждаю фильм в процессе фильма. ☺

Шутка юмора, смех всегда гарантированно поднимают моё настроение и, соответственно, настроение моих близких. КВН, «Камеди-клуб» и прочие смешные передачи – для меня. Очень красиво о юморе пишет мой любимый Михаил Жванецкий:

«Юмор – это жизнь. Это состояние. Это не шутки. Это искры в глазах. Это влюблённость в собеседника и готовность рассмеяться до слёз».

«Смех в наше время и в нашем месте вызывает зависть. „Что он сказал? Что он сказал?“ Люди готовы идти пешком, ползти: „Что он сказал?“ Можете плакать неделю, никто не спросит: „Что вам сказали?“ Плачущий в наше время и в нашем месте при таком качестве сложных бытовых приборов, повышении цен и потоке новостей не вызывает интереса.

Плачущий занимает более высокое положение, чем хохочущий. Это обычно министр, директор, главный инженер. Хохочущего милиционера не видел никто.

Юмор – это жизнь обычных людей. Чем меньше пост, тем громче хохот, и прохожие с завистью: „Что он сказал? Что он сказал?“

Господи, какое счастье говорить, что думаешь, и смеяться от этого...»

Поговорим о лечении смехом – смехотерапии. Учёные выяснили: под действием смеха в мозгу выделяется вещество, похожее на наркотик, – эндорфин. Оно становится своего рода внутренней анестезией, помогает организму расслабиться и одновременно мобилизовать силы для борьбы с болезнью. За счёт эндорфинов мы ещё испытываем чувство удовольствия. Во время стресса у человека выделяется большое количество гормонов – адреналина и кортизона. Используя смехотерапию, мы можем снизить уровень этих гормонов до минимума.

Но и это ещё не всё. Оказывается, когда человек смеётся, формула его крови заметно улучшается. Это происходит не только потому, что кровь обогащается кислородом. Иммунологи из Лос-Анджелесского медицинского института провели такой эксперимент. Группу добровольцев усадили смотреть кинокомедию, предварительно введя в вену каждого зрителя иглу с катетером. Во время сеанса врачи регулярно изымали у испытуемых небольшие порции крови, а сотрудники лаборатории определяли и фиксировали изменения

иммунного статуса. Оказалось, что у 70 человек из 100 увеличилось содержание гамма-интерферона, а также количество Т-лимфоцитов и антител. Иными словами, их иммунитет значительно повысился, и организм стал более защищённым. Причём концентрация этих полезных веществ сохранялась и весь последующий день.

Почему смех так полезен и на чём построена смехотерапия? Фрай Ульям, американский врач, говорит, что смех – это особый способ дыхания. Когда человек смеется, вдох его продлевается, а выдох, соответственно, укорачивается. Тем не менее лёгкие полностью освобождаются от воздуха за счёт интенсивности дыхания во время смеха. Дарвин писал: «Смех – это судорожная разрядка мышечной энергии». Во время его мышечные зажимы убираются, с телом появляется контакт, и освобождаются зажатые стрессом эмоции.

При помощи смехотерапии можно решить прежде всего накопившиеся психологические проблемы. Смеясь, мы преодолеваем стрессы, становимся более коммуникабельными, избавляемся от ненависти, злости и обиды, сбрасываем негативные эмоции и раздражение. Смех, начавшийся в состоянии относительного покоя, в итоге восстанавливает весь наш организм.

В Японии, Китае, Индии смехотерапия введена в программу лечения во многих больницах, и эффект от такого дополнительного лечения очень высок. В Индии хорошо известен врач Кантария, утверждающий, что смех исцеляет не только депрессию, но и бронхиальную астму, лёгочные и сердечнососудистые заболевания. Японские учёные используют смех для борьбы с туберкулёзом, французские и английские врачи прогоняют смехом страхи нервнобольных. Смехотерапия также является эффективным противоядием от депрессии.

Поскольку в результате смехотерапии кровеносные сосуды расширяются, давление крови падает на 10–20 миллиметров ртутного столба после 10 минут смеха, что очень полезно для гипертоников. Тысячи людей, практикующих смехотерапию в клубах смеха, реже других болеют кашлем и простудой.

Хасья-йога – метод групповой смехотерапии, который основан на йогических техниках. Упражнения целиком разработаны на основе йогических поз и дыхательных техник и включают в себя разнообразные способы стимулирования смеха, начиная с глубокого

дыхания. Поскольку моделирование смеха помогает стимулированию, методика упражнения требует принудительно вызывать смех, который является вступительным, а не подменой естественного смеха, увеличивая тем самым способность к естественному смеху.

Это помогает увеличивать способность смеяться больше, быть более уверенным в себе. Клуб смеха в действительности является институтом обучения поведению, который спонтанно и бесплатно поднимает настроение. Культивируемые забавы, веселье и ребяческий подход не только уменьшают подавление и сдерживание чувств, но и уменьшают напряжённость в отношениях между людьми.

Несмотря на многие положительные моменты смехотерапии, всё же в некоторых случаях она не рекомендуется. Пациенты с грыжей, застарелым выпадающим геморроем, сильными глазными проблемами и те, кто недавно подвергся хирургическим операциям, не должны заниматься этой терапией без явного совета доктора. Но тихонько поржать можно. ☺ Беременным женщинам также предпочтительней воздерживаться от посещения сеансов смехотерапии, пока они не получат твёрдые заверения врачей в безопасности этой терапии. Пациенты, страдающие от туберкулёза, хронического бронхита и других респираторных заразных болезней, связанных с выделением мокроты, должны принимать меры предосторожности, чтобы не распространять инфекцию. Наконец, даже нормальный человек, испытывающий дискомфорт при смехе, должен немедленно прекратить смехотерапию и обратиться к врачу для выяснения причины недомогания. Короче, всё, даже смех, должно быть применимо разумно. ☺

Посмеяться над проблемой – это круто. Какие бы неприятности нас ни подстерегали, какие бы досадные «сюрпризы» ни преподносила нам судьба, в каждой ситуации можно отыскать что-то смешное, надо только постараться взглянуть на неё через призму юмора. Очень часто в жизни комическим или трагическим является не то, что с нами происходит, а лишь наше отношение к происходящему.

Я танцующий волшебник,
Я танцую тут и там:
По полям, лесам и весям

И различным городам.

Зажигал в Мадриде танго,
А в Варшаве краковяк,
Я выделявал коленца,
Я кружился так и сяк.

Я в Сахаре был дервишем,
Капозэйрил на пляжу,
Был шотландским попрыгайцем
И китайским ушу.

Лето прыскало весельем,
Солнце било прямо в глаз,
Феромоны призывали
И сплошной гомеостаз.

Но подходит ко мне осень,
На меня она глядит,
Улыбаясь томно-грустно,
Мне тихонько говорит:

«Потанцуем, милый мальчик,
В моем танце-медляке?
Потанцуем-ка со мною
Без подружек, налегке?»

И берёт меня за плечи,
В ритме вальса мы парим,
Дождик, солнце, листопады,
Тёплый бытовой интим.

Но вдруг ясно ощущаю,
Что веселье куд-куда
Удалилось, отвалилось
И умчалось навсегда.

Замечаю, что сурово
Тяжесть в членах появилась,
Как-то ноги не танцуют
И одышка появилась.

Что навесился вдруг резко
На меня поток людей,
Перестрелок-пересудов,
Увядающих ледей.

Но я вспомнил, что волшебник,
Я танцую тут и там:
По полям, лесам и весям
И различным городам.

Просмеялся эту тему
Про старение, и вот:
Я опять ныряю в счастье,
Как весёлый кашалот.

Сколько б там бы ни оставалось,
Веселиться буду я,
Слишком грустных и печальных
Из грязи возьму в князья.

Я улыбкою и шуткой
Заапгрейдил депрессняк,
Я выделял коленца,
Я кружился так и сяк.

Осень, всё это увидев
И услышав анекдот,
Засмеялась и заржала,
Открывая взрослый рот.

И весна опять явилась,
И танцуем мы втроём,
В летне-зимних кулуарах
Очень весело живём.

Примирил я двух красоток
И в себе нашёл покой.
Я танцующий волшебник...

Хочешь?
Потанцуй со мной!

Профессор Преображенский не читал советских газет — берёг здоровье. И другим не советовал. К рекомендациям героя «Собачьего сердца» имеет смысл прислушаться: вместо обзора происшествий за неделю почитай весёлую книгу, вместо криминальных новостей — посмотри добрую комедию. Не стоит аккумулировать вокруг себя негативную информацию.

Известно, что эмоции, которые мы переживаем, и действия, которые они вызывают, взаимосвязаны. То есть, когда нам хорошо, мы улыбаемся, плохо — хмурим брови. Но этот механизм действует и в

обратном направлении. Поэтому, даже если нам не очень весело, но мы «надеваем» на своё лицо улыбку и удерживаем её некоторое время, то вскоре наши лицевые мышцы «вспоминают» о положительных эмоциях и передают соответствующие сигналы в мозг. Внутреннее состояние приходит в норму: напряжение и тревога улетучиваются, грусть отступает, уступая место радости. Поэтому, если с утра нет настроения, просто «дави лыбу» в зеркало, и постепенно позитив зайдёт в тебя таким образом.

Смехотерапевты говорят, что в мире существует много разновидностей смехотерапии. Наиболее широко распространены две: юморотерапия (то есть когда смех вызывается естественным путём (весёлые игры, анекдоты, весёлые истории, шутки, комедийные передачи и фильмы) и имитация смеха (то есть это различные упражнения, двигательные и дыхательные стимуляции, которые вынуждают человека улыбаться и смеяться). Юморотерапия – это смех от ума, а имитация смеха – это смех от тела.

В принципе юморотерапией может заниматься каждый самостоятельно. А вот *смехотерапию с элементами йоги* выполнять лучше в группах. Минимум – три человека.

Встань прямо, закрой глаза и подумай о чём-то приятном: представь, как тёплое солнце согревает лицо и ладони, улыбнись. Улыбайся всё шире, почувствуй, как радость разливается по всему твоему телу. Начни тихо смеяться и постепенно прибавляй громкости. Когда насмеёшься – расслабься. Повтори упражнение 3 раза.

Далее переходим к разминке: люди хлопают в ладоши и поют типа «хо, хо, хо, ха, ха, ха, ха». После этого идут глубокие вдохи, а воздух выпускается на выдохе с улыбкой. Дыхательные упражнения насыщают мозг и организм кислородом, человек наполняется энергией, и болезни отступают.

Вот одно из простых упражнений йоги смеха: нужно вытянуть руки перед собой и вдыхать через нос, а выдох через рот, причём выдыхать нужно шумно. Затем на вдохе мы задерживаем дыхание, а на выдохе смеёмся. Это упражнение в хасья-йоге выполняется не менее 10 минут, только тогда будет польза. Если кружится голова, не надо волноваться, значит, в мозг стал поступать кислород, так как, когда человек смеётся, мозг и организм получают больше кислорода.

Наклонись вперед, свесь вниз расслабленные руки, глубоко вдохни. Затем, говоря «хо-хо-хо», постепенно поднимай корпус и разводи руки. Представь, будто ты наполняешься хохотом. Полностью поднявшись, взорвись громким смехом и вытолкни весь воздух из лёгких. Расслабься, наклонись и снова начни наполняться хохотом. Повтори 4–5 раз.

Ещё одно упражнение из йоги улыбок и смеха называется «Мобильный смех»: приставь руку к уху, как будто говоришь по телефону и тут тебе сказали в трубку что-то очень смешное, смейся!

В завершение практики сядь в удобную позу и раскрой кисти рук, будто держишь большой шар. Озвучь свои тревоги и страхи. Представь, что ты помещаешь их в ладони, а потом с хохотом резко захлопни их!

Так что смейся от тела, смейся от ума. Смейся или хотя бы улыбайся побольше! Закончу опять же словами великого Жванецкого, лучшего в мире юмориста от ума:

«Юмор – это не шутки. Это не слова. Это не поскользнувшаяся старушка. Юмор – это даже не Чаплин. Юмор – это редкое состояние талантливого человека и талантливого времени, когда ты весел и умён одновременно. И ты весело открываешь законы, по которым ходят люди.

...И не надо унижать авторов. За одну фразу Ильфа и Петрова „Собаки карабкались с ловкостью боцманов“ отдам целую страницу греческой трагедии со всеми содроганиями в начале и завываниями в конце; и море слёз, в котором утонули четыре старухи, не стоит одного взрыва хохота в ответ на один выстрел истины».

Чисто поржать полезно для здоровья. Смеяться можно от ума и от тела.

Любовь между мужчиной и женщиной

Я тебя настолько изучил. Я один знаю, что поцеловать, чтобы ты замолчала, и на что нажать, чтобы ты начала говорить.

Михаил Жванецкий



Любовь между мужчиной и женщиной — это не просто взаимоотношения между двумя статичными особями. Это созидательный вихрь, это танец, настолько быстрый, что двое сливается в одно целое. Этот танец даёт счастье и радость, а следовательно, улучшает и продлевает жизнь. Как он происходит, этот танец? Какие в нём есть этапы? Любовь имеет свои стадии развития в материальном мире. Следует отметить, что не существует чётких границ между этими семью стадиями развития любви. Они могут плавно перетекать одна в другую, а могут подобно взрыву проявляться

одновременно.

1. Стадия созерцания

Твоё внимание привлекает какой-то человек, ты выделяешь его из окружающих, присматриваешься к нему и испытываешь симпатию. Встреча или разговор с ним (с ней) вызывает радость. Ты невольно создаёшь ситуации, позволяющие почаще видеться. Иногда это стремление является обоюдным. Как правило, в этот период серьёзные намерения отсутствуют.

2. Стадия симпатии

Один из возлюбленных выплёскивает свою симпатию по отношению к другому, активно привлекая к себе его внимание самыми различными способами и желая понравиться, произвести благоприятное впечатление, заинтересовать.

3. Стадия раскрытия сердца

Это период, когда сердца обоих раскрываются и источают потоки любви и нежности. Они забывают обо всём на свете, им кажется, что они нашли свою половинку. Конечно же, это один из самых счастливых периодов на начальном этапе развития любви. Правда, следует сказать, что страсть, которая связана с активным проявлением творческой энергии шакти, накапливающейся в свадхистана-чакре, способна погубить любовь на этой стадии. Возлюбленные не должны сразу же вступать в сексуальные отношения, ибо страсть способна очень быстро захватить сердце, уничтожив ещё совсем крошечный цветок любви. Страсть очень легко маскируется под духовную энергию. В среднем она сохраняется около четырёх лет, а затем достаточно быстро исчезает. Современные учёные установили, что во время проявления страсти вырабатывается особый гормон гипофиза, который они называли «гормоном любви». Кстати, 50 % разводов происходит именно спустя четыре года после заключения брака. Таким образом, в первое время следует избегать сексуальных отношений,

пока страсть не станет служанкой любви.

4. Стадия соприкосновения

Наиболее сложный и ответственный период. Необходимо найти точки соприкосновения на всех уровнях – духовном, интеллектуальном, социально-бытовом, эмоциональном и физическом. Это требует терпения и внимательного отношения друг к другу. Мы часто склонны идеализировать окружающих и предъявлять им завышенные требования. Нам трудно принимать других такими, какие они есть. Это может приводить к раздражению, гневу, ссорам и разочарованиям. Следует сказать, что на этой стадии сердца двух возлюбленных могут периодически закрываться. Существуют три фактора, которые закрывают сердце, – идеализация, страх и страсть. Эта стадия не может продолжаться бесконечно. Поэтому именно в этот период между партнёрами может возникнуть разрыв.

5. Стадия творения

Сердца возлюбленных всё больше и больше начинают раскрываться и наполняться душевной теплотой. Теперь они готовы создать семью и пригласить туда другие души, которые станут их детьми. Они как бы создают сад любви и трепетно заботятся о каждой цветке. Они не оказывают давления на своих детей и не пытаются их переделать. С данного момента сердца этих людей никогда не закрываются.

6. Стадия самопожертвования

На определённом этапе возлюбленные проходят испытания своей любви. У каждого это происходит по-разному: иногда требуется принести на алтарь любви даже свою жизнь. На этом этапе окончательно разрушается всё, что было создано между людьми искусственно, и остаётся только любовь.

7. Стадия гармонии

Сердца двух людей как бы соединяются вместе. Теперь между ними нет никакого отличия. Они находятся в единой энергоинформационной матрице. Они чувствуют друг друга на расстоянии. Поток любви подобно неиссякаемому водопаду извергается вокруг них, гармонизируя пространство и время. Даже сильная боль не способна нарушить блаженство любви. Души, достигшие этой стадии, не расстаются даже после смерти. Если кто-то умирает раньше, другой ждёт его, чтобы встретиться вновь в следующей жизни. В 2008 году нью-йоркский доктор Артур Арон провёл интересный эксперимент. Он сканировал мозг партнёров, которые прожили вместе 20 лет, и сравнивал эти данные с данными только что влюбившихся людей. Арон выяснил, что у 10 % супружеских пар сохранилась та же мозговая активность и те же химические реакции, что и у влюблённых. И это даёт надежду всем нам.

Было проведено исследование, в ходе которого изучили биохимические процессы, происходящие в организме влюблённого человека. Выяснилось, что, когда человек влюблён, у него в крови повышен уровень адреналина, что, в свою очередь, обостряет все чувства. Благодаря выработке веществ-эндорфинов, которые также вырабатываются при влюблённости, такой человек испытывает ощущение общего подъёма, что, в свою очередь, активизирует иммунную систему. Поэтому болезнь влюблённому человеку практически не страшна – его организм работает очень активно, пояснили специалисты.

Когда ты любишь, ты постоянно испытываешь эмоциональный подъём и какой-то покой, что всё правильно происходит в твоей жизни. Это постоянное «хай-состояние» оберегает тебя от болезней и невзгод.

Британские учёные в ходе своего недавнего исследования установили, что регулярный секс омолаживает организм человека. Но для мужчин важно не частить с этим делом, особенно когда тебе за пятьдесят. То есть секс у здоровых людей мудрого возраста должен быть регулярным, но не частым. Если есть какие-то болезни, то тут уже надо говорить индивидуально.

По словам учёных, секс является очень важным и одинаково полезным как для мужчины, так и для женщины. Дело в том, что во время полового акта вырабатывается гормон окситоцин и некий «гормон любви». Благодаря им кожа людей делается упругой, а

мышцы находятся в тонусе. Специалисты также отмечают, что постоянно занимающиеся сексом люди выглядят намного лучше и моложе людей, которые забросили свою интимную жизнь. Кроме физиологического фактора, существует ещё и психологический. Имеется в виду, что секс вызывает положительные эмоции, которые очень позитивно влияют на человеческое тело, а здоровые интимные отношения способны снять стресс, избавлять от нервных расстройств и заряжать энергией. Кроме всего этого, половой акт улучшает кровоток и всю сердечно-сосудистую систему.

Учёным удалось доказать, что сексуальная близость у женщин влияет на длину теломер – концевых участков хромосом, замедляющих клеточное старение, улучшающих общее состояние здоровья и даже влияющих на продолжительность жизни, сообщают «Вести». Поэтому, заключают исследователи, секрет вечной молодости кроется не в суперсовременных кремах и косметических процедурах, а в старом проверенном способе. Они советуют не пренебрегать интимными отношениями, подчёркивая их важность для психического, эмоционального и физического здоровья.

Любовь помогает похудеть, уменьшает риски женских болезней и уменьшает риск рака предстательной железы у мужчин, уменьшает вероятность депрессии. Исследование, опубликованное в Journal of Health and Social Behavior, показало, что участники эксперимента, недавно вступившие в брак, набрали в среднем на 3,42 балла меньше по шкале депрессии, чем незамужние и неженатые. К слову, простое проживание вместе также может снизить риск возникновения проблем с психическим здоровьем. Исследование, проведённое в 2005 году среди женщин среднего возраста, показало, что жизнь с мужчиной работает в смысле снижения риска психологических проблем.

На тему взаимоотношений мужчины и женщины написано миллионы книг.

Поэтому, как всегда, буду краток.

1. Постоянно меняйся и будь осознанным(ой)

Если постоянно не меняться, то даже любовь может стать адом. Чтобы жизнь с партнёром не превратилась в ад, будь всегда свежим(ей), всегда пытайся найти новое измерение в отношениях, не

привязывайся к прошлому, к прошлым привычкам и схемам, не будь роботом. Учись, совершенствуйся, чем-то заинтересовывай своего партнёра, меняй позы в сексе и страны, меняй трафик своей жизни, меняй танец вашей любви постоянно. Влюблённые создают друг друга. Непрерывно создавая друг друга, они остаются новыми и свежими.

2. Не пытайся переделать своего партнёра

Не мешай своей половинке жить в удовольствие, как хочет твой любимый(ая). Старайся не навязывать свои принципы и суждения. Любящий партнёр всегда примет твой взгляд, затанцует в паре с тобой, но это должно быть сделано добровольно, а не насильно. Никогда не требуй совершенства. У нас нет права требовать что-либо этакое от партнера. Если кто-то любит тебя, будь благодарен (благодарна), но не требуй ничего, потому что она (он) просто не обязаны любить тебя. Но если партнёр любит тебя, то рано или поздно он сделает всё для твоего счастья.

3. Никогда не обманывай свою любовь

Никакой обман не останется неизвестным, нераскрытым. Рано или поздно партнёр узнает о твоём обмане. Никогда не лги человеку, которого любишь. Будь неподдельным и искренним, ничего не прячь и не притворяйся. Просто будь собой. Но улучшенной копией себя.

В долгом союзе двух сердец танец любви становится более медленным. Но всё равно красивым. Он даёт спокойное счастье, уверенность в завтрашнем дне, здоровье, но бодрит и сподвигает на подвиг свой трудовой. Мужчин особенно. Гневным уменьшает гневливость, буйным – буйство. Слабых поддерживает и тонизирует. Когда я вредничаю и злюсь, праведно обличая плохишей от политики и прочее ворьё, моя половинка умеет успокоить меня своей иньской нежной прохладой. И вот мой стих по этому поводу.

Мой поток
Он такой,
Словно звёзды Кремля,
Красный и Крае –
Угольный.
Ты не стой на пути
У него, казнокрад,
Не то может он
Сделать больно.

Я хоть к Фолкнеру вхож,
Но и Федю люблю
И Федорино горюшко-горе,
Что у нас за копейку –
У них по рублю,
Там,
За мёртво-ненашенским морем.

Я иду по Тверской,
По Сумской, по Ямской,
По Хрещатику – Невскому – Пресне,
Светел я,
Светел мой горизонт,
Я пою революционные песни.

И уже красным взрывом
Озвучить хочу
Свои острые, смелые тайны...
Но я к ней загляну
И случайно усну
На её чёрно-тёплом диване.

И забуду я
Красные звуки побед
И закатный порез в поднебесье,
А потом я проснусь,
И мы будем пить чай,
Вкусный чай
С ней
Я буду
Пить
Вместе.

Женщина — прохладная и нежная, как инь, мужчина — горячий инициативный ян. Женщина — наследственность, постоянство рода. Мужчина — трансформация и изменчивость. Дмитрий Троцкий говорит: «Мужчина подобен металлу. Чтобы ему можно было придать какую-то форму, чтобы он мог меняться, развиваться, достигать своих целей, он должен быть раскалён, как металл. Если мужчина чётко видит и понимает свою цель, каждый день что-то делает для её достижения, то он раскаляется от самого движения. Если металл всё время раскалён, что с ним происходит? Он просто испаряется. Так и мужчина, который всё время раскалён движением к цели, сгорает. Поэтому ему рядом нужна женщина, которая будет его «охлаждать»: своей заботой, нежностью, радостью, благодарностью. Рядом с таким мужчиной женщина просто не будет испытывать негативных чувств, ей будет спокойно».

И помни, что поцелуй и объятия могут поправить любую неприятность, когда идут от сердца. Вильям Шекспир в «Зимней сказке» сказал: «Нас тридцать миль прогонишь поцелуем, а шпорами едва ли сдвинешь с места». Целуй и обнимай близкого человека, потому что это прекрасное сокровище, которое находится в твоём сердце, и оно не стоит ни копейки.

Станцуй танец любви со своей половинкой красиво. Чтобы не было «смертельно больно за бесцельно прожитые годы». Танцуй быстро и медленно, не пытайся насильно вести партнёра,

прислушивайся к его сердцу и старайся сделать так, чтобы ваши сердца бились в унисон.

Бог есть любовь

Бог есть свет, и нет в Нём никакой тьмы.

1 Ин., 4: 8; 5

Итак: есть ли Бог, или его нет – решать тебе. А я опять вернусь к этой теме. Потому что только вера в созидательное начало всего сущего даёт полноценное ощущение счастья.

Три самых общих проявления мировой воли Создателя – пространство, время и закон – проявляются через материю, энергию, закономерность. Мы можем приобщиться к этому через поступок (материально), ощущение (время, энергия), размышление (закономерность).

Природа Высшего Абсолюта (Бога) и человеческого существа одна и та же – Бытие, Сознание, Блаженство. Понимание этого вытекает из самого глубинного видения природы человеческого существа. Существует вечный источник, из которого рождается проявленная Вселенная. Неизменный и бесконечный Абсолют, Творец, начало всех начал. Этот великий источник обладает тремя свойствами: вышеуказанными Бытием, Сознанием, Блаженством. Понятие злого, карающего Бога или Создателя порочно. Вселенная рождалась из состояния блаженства и вселенской любви. Не это ли состояние мы подразумеваем, когда говорим о любви и счастье? Человеческое же существо – это кусочек Высшего Абсолюта, одетый во множество оболочек, от самых тончайших, например под названием душа, до самых плотных, таких как тело.

К сожалению, человек отвернулся от своей чистой истинной природы, исполненной блаженства. Он просто выпал из этого состояния. Однако душа его помнит, и мечется, и болит, стремясь вновь вернуться к этому состоянию. Каждый человек ищет счастья и хочет любви. И вся жизнь уходит на то, чтобы обрести это. Однако поиски ведутся не там, где находится внутренний исток блаженства, а во внешнем мире. В страстной тоске по Блаженству человек стремится к тому, что доставляет ему хотя бы временное удовольствие, очень

слабо и отдалённо напоминающее состояние Блаженства. В перечень этих удовольствий вошли секс, еда, власть, деньги, которые приводят к кратковременному состоянию удовольствия. И это даже больше на физическом уровне, чем на ментальном.

К какой бы религии ни принадлежал человек, он систематически культивирует это управляющее божественное созидательное начало, заложенное в его сердце самой природой. Главное в жизни – это любовь, она должна присутствовать в людях, потому что создана Богом и через неё мы приближаемся к Богу. Молитва, обряд, ягья (жертвоприношение), посещение храмов, медитация – это вертикальный резонанс с высшей силой, с Творцом.

Вертикальный резонанс даёт покой и уверенность, что ты не один в этом холодном мире. Кусочек вселенской любви дарит счастье и радость. А если ты счастлив, то меньше болеешь и дольше живёшь.

Всё просто.

Если ты думаешь только о сексе, о физиологии как любви и никогда не приходишь к осознанию высшей любви, ты просто профукиваешь свою жизнь зря. Да, ты произведёшь детей, проживёшь жизнь начерно, а не набело, будешь играть в карты, смотреть фильмы, ковыряться в Интернете, ходить на футбол, переживёшь великие опыты тщетности, скуки, войны с постоянным фоном тревоги. Но ты никогда не узнаешь настоящей красоты существования, настоящего созидательного молчания и мира космоса. Любовь может сделать это возможным.

И вот тебе *медитация-настройка* для того, чтобы достичь внутренней гармонии и настроиться на ритмы Мамы-Земли. Обратись к Творцу с намерением войти в резонанс с вибрациями Земли. Почувствуй тонкую связь с Творцом во время процесса. Соединись с ним при помощи дыхания. Это поможет легче настроиться с телом Земли и открыться глубоким преобразованиям. Искренне обратись к Творцу с просьбой помочь войти в резонанс с вибрациями Земли.

Войди в момент покоя и внутренней тишины. Представь себя внутри ядра Земли. Физически ощути плоть Земли, её дыхание, сердцебиение.

Стремись к полному растворению своего тела в теле Земли. Ощути себя ребёнком в чреве Матери. Принимай всё, что всплывает в сознании.

Ощути, как твоё сознание расширяется и приподнимается над обыденностью жизни. Наблюдай, как появляется отстранённость и

ясность видения.

Укрепляй дыханием связь с Творцом и ощущай его присутствие. Наблюдай, как проявляются слабые места, в которых есть напряжение, непроработанные мысли и чувства. Осознавай, что чувствуешь при этом.

Откройся полному проживанию, принятию, осознанию того, что требует исцеления. Позволь вибрациям Земли растворить все напряжения и слабости в твоём теле.

Ощути свою наполненность светом и внутреннюю радость. Почувствуй обновлённый вкус жизни, яркость красок и внутреннюю радость. Осознай чистоту и ясность сознания.

Настройся на красоту жизни в бесконечном множестве проявлений.

Посмотри на свою жизнь с интересом и радостным предвкушением.

Твой кусочек вселенской любви дарит счастье и радость. А если ты счастлив, то меньше болеешь и дольше живёшь.

Образ жизни и общий движ

Факторы долголетия даосов:

- уклад повседневной жизни и распорядок дня должны быть чётко организованными и осознанными;
- окружающая среда должна быть чистой и красивой;
- приветствуются медитация на духовные вещи и всякий движ на природе;
- одежда должна быть по сезону, но в то же время лёгкая;
- естественное оздоровление (закаливание, свежий воздух, солнечный свет, физические упражнения и водные процедуры) должны быть в ассортименте.

Проснувшись, монахи даосских монастырей сушат на солнышке постельное бельё, принимают солнечные ванны, выполняют упражнение «Белый журавль приветствует солнце». Постоянное выполнение этого упражнения регулирует ци в лёгких, освежает мозг и укрепляет тело.

«Белый журавль приветствует солнце»

Расставь ноги, пальцы сожми, руки опусти вниз и ладонями внутрь прижми к внешним поверхностям бёдер. Расслабь все мышцы. Медленно подними руки по дуге через стороны вверх над головой. Одновременно с глубоким выдохом наклонись вперёд и прижми ладони к земле перед собой. Ноги при этом должны быть прямыми. Затем оторви руки от земли, подними их до уровня колен и вновь опусти, коснувшись ладонями земли. Выполни это движение трижды. Сделав глубокий вдох и выдох, подними руки вверх по дуге и соедини над головой так, чтобы получился круг. Отрывая руки от земли, начинай глубокий вдох. Затем, продолжая вдох, опусти руки до уровня плеч, согни их внутрь и сожми пальцы в кулаки. Выдыхая, выпрями руки и опусти их свободно вниз, расправь грудь.

Не забывай всегда искренне улыбаться глазами и наполнять сердце любовью. Это – профилактика всех болезней. Улыбайся лицом, сердцем и даже печенью. ☺

Говори меньше. Болтовня истощает сердце. А слово, произнесённое уместно, – это самое ценное в беседе.

Меньше беспокойся и больше действуй. Меньше думай о будущем и прошлом, так как именно они дают поводы для беспокойства, а беспокойство порождает стресс. Страх будущего – это главная причина депрессняка. Осознанное действие уменьшает страхи и беспокойство.

Питательное питание

Правильное питание изгоняет вредоносные факторы и умиротворяет плотные и полые внутренние органы, делает ясным сознание и радостным дух, тем самым оно даёт организму энергию. Тот, кто может при помощи питания излечить заболевание, упорядочить чувства и изгнать болезни, того можно назвать мастером высшего уровня.

*Милостивые рецепты
Совершенномудрых эпохи Великого
благоденствия*

В этой главе я расскажу о качестве еды и необходимых организму веществах с точки зрения современника. Неправильное, неполноценное питание может приводить к развитию болезней. С другой стороны, правильно подобранный рацион может стать мощным средством сохранения здоровья и исцеления организма. Правильно и вовремя назначенная диета может стать, наряду с фармакологией и физиотерапией, мощным средством, при помощи которого опытный врач может исцелить много болезней.

Углеводы. Обязательно должны быть в рационе. Но сложные, природные, цельные: фрукты, овощи, каши, хлеб грубого помола. А рафинированных, простых углеводов должно быть поменьше. Тут всё просто. Углеводы – это основной источник энергии для нашего организма. Например, мозг берёт энергию только из углеводов. Но в современном мире существует проблема: углеводов в нашем рационе слишком много. Настолько много, что организм не в состоянии их все преобразовать в энергию. Лишние углеводы не выводятся наружу, как нам бы хотелось, а запасаются в виде жира. На сегодняшний день количество людей с лишним весом постоянно растёт, причём это касается всех социальных прослоек и всех возрастов. И основная причина этого явления – избыток углеводов в питании. Избыток, конечно же, простых углеводов...

Если после завтрака закинуться простыми углеводами (сладкий кофе или чай с булочкой, каша быстрого приготовления), то уровень сахара в крови очень быстро увеличивается. Сразу же поджелудочная начинает вырабатывать инсулин, чтобы эту глюкозу переработать. Избыток глюкозы наносит вред здоровью сосудов. Люди с повышенным сахаром предрасположены к диабету, инфаркту, атеросклерозу, заболеваниям почек, слепоте, лишнему весу. Инсулин быстренько лишний сахар понижает, вследствие чего мы начинаем чувствовать голод, нам не хватает энергии. И мы опять тянемся за шоколадкой (конфетой, печенькой, выпечкой). Так мы попадаем в замкнутый круг. Простые углеводы приводят к привыканию, так как

это самый быстрый способ получить много энергии, хоть и ненадолго. Чтобы этот порочный круг разорвать, нужно правильно начинать свой день, правильно завтракать. Завтракать кашей. Особенно в холодное время года. Перекусы также лучше делать не печенькой.

Лучше не покупать «быстрые» каши, лишённые полезной оболочки зерна. Хлеб ищи цельнозерновой, чёрный или с отрубями. В общем, зерно лучше искать минимально обработанное, там сохранились все нужные вещества. Макароны лучше не есть из белой пшеничной муки. Найди спагетти из твёрдых сортов пшеницы или цельнозерновые. Белый рис тоже лучше уменьшить в меню. Покупай нешлифованный, бурый или дикий рис. Нешлифованный рис будет вариться дольше белого, но и пользы в нём намного больше. Если хочется сладенького, то лучше это сделать в первой половине дня после еды.

Белки. Должны быть в рационе обязательно. Это важно. Белки – это строительный материал для ферментов, гормонов, тканей. Без них никак. Вегетарианство, кто может себе позволить по состоянию ЖКТ и месту проживания в не северных регионах Земли, должно быть разумным. И вегетарианцам обязательно надо отслеживать уровень молочных и растительных белков в рационе. И особенно зимой, в январе и феврале. Им необходимо периодически принимать БАДы с витамином В₁₂ + фолиевая кислота. Людям с заболеваниями слизистой желудка также надо принимать этот комплекс из-за возможного нарушения всасываемости. Не совсем надёжным источником В₁₂ является квашеная капуста, в которой этот витамин производят бактерии.

Группы людей, которым необходимо большее количество белковой пищи:

Беременные и кормящие женщины. В этот период роль белка в питании заключается в поддержании происходящих изменений в организме матери и обеспечении нормального развития плода.

Подростки. В подростковом возрасте следует потреблять большее количество белковой пищи, чтобы покрыть все потребности растущего организма.

Спортсмены и люди, ведущие активный образ жизни. Тяжёлые тренировки и интенсивные физические нагрузки требуют употребления дополнительного белка, чтобы покрыть энергетические расходы и восстановить повреждённые ткани.

Люди с травмами. Как мы помним, роль белка в питании заключается в восстановлении тканей тела и поддержании здоровья иммунной системы. Однако если организм не получает достаточное его количество, он может использовать мышцы для «топлива», в котором нуждается, что может привести к снижению сопротивляемости инфекциям и замедлить выздоровление.

Если работа сидячая, да и растёшь больше вширь, а не вверх, то содержание протеинов не должно превышать 20-30 % рациона.

Жиры. Также жизненно необходимы человеку. Могут быть растительного (подсолнечное, оливковое, льняное масла и др.) и животного (сало, сливочное масло, рыбий жир и др.) происхождения. Из жиров животного происхождения наиболее полезно сливочное масло. Высокоценным считается и рыбий жир. Растительными маслами следует заправлять холодные блюда, они должны быть нерафинированными. Среднее отношение животных жиров к растительным должно быть 30/70. Но это средние цифры, в зависимости от типа конституции и сезона они могут варьироваться. Вместе с углеводами жиры служат нам основным источником энергии, долговременным её хранилищем с аварийным запасом на голодные времена. Также жиры являются нашими теплоизоляторами. Если Капхе жирного много не надо, то сухим худеньким Ватам показана маслянистая пища, особенно в холодное время года. Не говоря уже о снехапане (приёме масла внутрь) во время панчакармы.

Жиры непременно входят в состав клеточных мембран и содержат важные жирорастворимые витамины (А, D, Е, К), способствуют лучшему усвоению множества веществ и непосредственно участвуют во многих процессах, протекающих в нашем организме. А ещё жиры улучшают вкус пищи, что немаловажно. Жиры насыщают на долгое время, что важно в программах снижения избыточного веса.

Большое значение имеет качественный состав потребляемых жиров. Любые жиры состоят из особых органических «кирпичиков» — жирных кислот. Те по своей химической структуре делятся на насыщенные (в них связи между углеродными атомами предельно насыщены, поэтому они малоактивны в биологическом смысле) и ненасыщенные (содержат одну и более ненасыщенные (двойные) связи в молекуле, по месту которых может присоединяться водород, — они

легче реагируют с другими веществами в организме в месте их непрочной двойной связи).

Насыщенные кислоты (например, стеариновая и пальмитиновая) в большинстве своём легко синтезируются в организме человека и тяжело усваиваются, поэтому их избыточное поступление извне нежелательно и приводит к накоплению калорий. Ненасыщенные кислоты усваиваются гораздо легче и выполняют больше важных функций. Для полноценного существования организму нужны и те и другие.

Несколько кислот из ненасыщенной группы и являются теми самыми важнейшими незаменимыми (омега-жирные кислоты), которые организм не может синтезировать сам, но нуждается в них. Это полиненасыщенные омега-3 (кислота линоленовая) и омега-6 (кислота линолевая). Ценность омега-3 трудно преувеличить – от неё напрямую зависит здоровье сердечно-сосудистой и нервной систем, работа мозга и состояние психической сферы, нормальное развитие плода у беременных. В подавляющем большинстве случаев, к сожалению, сегодня в среднестатистическом рационе западного человека отчаянно не хватает именно омега-3. Омега-6 также крайне важна, она опосредованно укрепляет иммунную систему, участвует в образовании простагландинов, регулирует работу ЖКТ и сердечно-сосудистой системы. Содержание омега-3 и омега-6 (растительные и животные жиры) в пище должны быть 3/1.

Еда должна быть полноценной и питательной. Сейчас модно говорить о низкокалорийном питании, но надо просто есть качественную еду в небольшом объёме.

Молодость – это подвижные суставы

Человек живёт столько, сколько живут его суставы.

Китайская пословица

Две подруги сидели за столиком в кафе и о чём-то оживлённо беседовали. Зелёный чай давно остыл. Они были слишком увлечены беседой. Вернее, говорила одна, а вторая внимательно слушала. Радость читалась на их лицах, видно было, что они долго не виделись.

Брюнетка была в чёрном, грим на лице не закрывал морщины и бугорки на коже. В руке с пигментными пятнышками на тыле кисти дымилась забытая сигарета. Шатенка выглядела гораздо лучше: яркие чистые глаза сияли на лице с гладкой ровной кожей, лицо обрамляли пышные, еле сдерживаемые стильной заколкой волосы. Её руки, которые всегда выдают возраст, выглядели молодыми и ухоженными. В глазах была видна неподдельная любовь к своей давнишней подруге, с которой они были знакомы много-много лет. Изредка она поправляла непослушную прядку на виске и неодобрительно поглядывала на сигарету собеседницы.

Давайте-ка подойдём немножко поближе и послушаем, о чём она так увлечённо говорит.

– И мой доктор посоветовал мне эти препараты. Еду мне поменял, почистил и прописал несколько препаратов. Я уже перепробовала много чего, но всё без толку. И я начала их принимать, а что делать. Миша мой что-то поостыл ко мне. Да и сама чувствую, что просто не тяну по жизни. Приду с работы, покормлю своих и брык спать. Утром просыпаюсь, суставы болят, спина не гнётся, такое ощущение, что ночью побили и не дали поплакать. Встаю и такой «больной лошадью» иду на работу. Про секс вообще думать перестала. Какие там ночи полные любви, когда сил нет никаких, ещё и суставы со спиной как у старой бабки. Плюс волосы стали сыпаться и ногти слоиться. Приходилось клеить накладные, а то руки кому показать стыдно. Ну и вот попила я капсулы неделю –

ничего, только немного пронесло поначалу. Потом чувствую, что мир вокруг меняться начал. Как-то краски ярче стали, жить захотелось. Силы появились на что-то помимо рутинной работы. И тут начинают твориться чудеса. На третьей неделе вижу, что кожа на лице стала лучше, волос в расчёске меньше остаётся. Суставчики ломить перестало. С Мишей в постели стало повеселее. ☺ Потом вообще чудеса: у меня сахар нормализовался! Ты же знаешь: последние годы у меня был постоянно повышен сахар крови. А у мамы моей диабет, ты знаешь? Я хотя и диету в этом плане соблюдаю, но всё равно сахар немного завышен. А тут такой подарок! Ну и кроме всего прочего к концу второго месяца выросли нормальные ногти! И пятнышки пропали. Вот такие чудо-препараты.

...Они ещё долго сидели и говорили, потом назначили следующую встречу и разбежались по своим делам.

...Две подружки сидели за столиком в кафе и о чём-то оживлённо беседовали. Зелёный чай давно остыл. Они были слишком увлечены беседой. Вернее, говорила одна, а вторая внимательно слушала. Радость читалась на их лицах, они не виделись целых два месяца, что для настоящих друзей – целая вечность.

Обе выглядели прекрасно. Брюнетка была почти без грима, так, только пара штрихов. Кожа лица была более гладкой и чистой. Она увлечённо жестикулировала и говорила своей улыбающейся подруге:

– Ну что, у меня уже командировки закончились, сейчас будем чаще видеться. Давай завтра в сауну, у меня тут компашка любителей здорового образа жизни организовалась. Так что в пятницу подъезжай. И огромное тебе спасибо за эти препараты и очищение, что доктор назначил. Кожа, видишь, гораздо лучше. И суставы не беспокоят. Да, я вчера почувствовала себя опять девочкой. Мы вышли в обеденный перерыв на улицу. Народ мой закурил, а я же бросила неделю назад: просто в один прекрасный момент поняла, что не хочу курить. И всё, как ножом отрезало. Ну, все курят, а мне табаком пахнет противно. Я и отошла в сторону. А тут вижу: девчонки в классики играют. Я к ним подошла, улыбаются мне. И я, как в детстве, попрыгала на одной ножке. Допрыгиваю до конца классиков и вспоминаю о своей больной коленке, она же у меня уже три года болит, караул просто. А тут как рукой сняло! Такие дела... Я уже всё

перепробовала: и медицинские лекарства, и массаж, и физиопроцедуры – ничего не помогало. Врачи сказали, что надо вводить лекарства прямо в сустав, так я отказалась. И тут такая радость. Вот посмотри!

Она с кошачьей грацией выскользнула из-за стола и походкой модели на подиуме, покачивая бёдрами, прошла к барной стойке и обратно. Бармен, приятной наружности парень, оторвавшись от протирания бокалов, заинтересованно наблюдал за этим дефиле.

Брюнетка опять присела за столик и с улыбкой сказала:

– Так что скоро будем вместе в горы ходить, не только тебе с Мишаней по горам скакать. Как у вас с ним сейчас, кстати?

На этих слишком личных словах мы тихонько покинем наших счастливых подружек, и я вкратце расскажу о тех самых препаратах. Это тройца «Амритотхарам кашаям» + «Йогорадж гутгул» + «МСМ Плюс». Первый препарат очищает организм в целом, второй лечит суставы, чистит лимфу и понижает холестерин, третий – в большей степени восполняет соединительную ткань организма (хрящики, связки, кости, зубы, волосы, фасции мышц, ногти и т. д.), а также очищает тело и кожу.

Касательно *суставных проблем* в современной медицине основное лечение – это длительное применение нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) + хондро-протекторы и пожизненная программа соответствующих регулярных упражнений. На поздних и запущенных стадиях принимаются стероидные гормоны. Это даёт основу для контроля симптомов этого заболевания. Но всё же современная медицина не имеет определённого способа лечения причин этого заболевания. Плюс масса побочных эффектов от применения НПВП и гормонов.

С аюрведической точки зрения суставные проблемы (артриты) попадают под категорию болезней, называющихся амавата, которые могут успешно лечиться, когда исцеление начинается на ранних стадиях. То есть причина болезни – накопление амы и дисбаланс Вата-доши. Производится целый комплекс очистительных и лечебных процедур на фоне специального питания. В стадии обострения нельзя использовать масляные процедуры!

В лечении сначала важно убрать аму с помощью разжигания огня пищеварения (дипаны) и переваривания амы с помощью средств пачаны. Важно также убирать особо беспокоящие симптомы (симптоматическое лечение). Основное очищение организма производится на втором этапе.

Итак, в индийских клиниках на этапе обострения артритов используют препараты «Амритотхарам кашаям» (гудучи, харитаки, имбирь), «Марма гулика», жутко пахнущий, но действенный порошок «Шаддхарана чурна». Потом производят потение (сведану) в паровом боксе и начинают работать с Вата-дошей путём наружного промасливания специальными маслами. Также важным является чередование очистительных (нируха) и питательных масляных клизм (анувасана). После курса басти пациенты обычно испытывают значительное облегчение боли и скованности в суставах. Мягкие упражнения также настоятельно рекомендуются.

В течение всего периода лечения питание пациента должно быть ограничено. Используется рисовый суп явагу, приготовленный с «Панчакола чурной» и минимальным количеством соли и масла. Можно использовать смесь специй из сухого имбиря, кориандра, тмина и пиппали. Когда улучшается аппетит, пациенту разрешают употреблять легкоусваиваемые приготовленные на пару продукты питания. Весь период лечения рекомендуется тёплое или горячее питьё, можно слабый имбирный чай по глоточку. Категорически противопоказаны холодная еда и питьё, молочнокислые и жареные продукты.

К сожалению, в домашних условиях соблюсти все правила, тем более получить все надлежащие процедуры, невозможно. Но тем не менее возможно хорошо облегчить состояние из доступных в РФ препаратов, трав и диеты. Из индийских лекарств это препараты с гуггулом – вышеуказанный «Йогорадж гуггул», «Трифала гуггул», касторка и другие. Из китайских: «Сюань би тан вань» в острой стадии, при хронизации – «Сяо хо ло вань». К длительному приёму пригоден «Да хо ло вань». С точки зрения традиционной китайской медицины за связки и хрящики организма отвечает печень, поэтому обязателен приём печёночных трав и препаратов типа «Лив.52» и пр. Потом уже можно восполнять соединительную ткань биодоступной серой «МСМ Плюс» и «Шиладжитом» (мумиё).

Из наших растений применяются сборы из коры ивы (саликсов), листа берёзы, хвоща полевого, крапивы, цвета бузины, календулы, плодов можжевельника и пр. В связи с тем, что многие растения содержат раздражающие слизистую оболочку желудка салицилаты, необходимо класть в сборы и настойки травы, которые будут предохранять её и «разбавлять» антигипоксантами, печёночными, иммунокорректирующими и успокаивающими травами: алтеем, кипреем, мятой, подорожником, солодкой, омелой, кубышкой жёлтой, расторопшей, цикорием, травой овса, вереском, арникой, донником, астрагалом, душицей, цветом каштана, сирени, корнями барбариса, кориандром, лавандой, хмелем, валерианой, цветом липы, мелиссой, пустырником, синюхой голубой.

При проблемной спине и суставах хороши физиотерапия (парафиновые аппликации), рефлексотерапия, массаж. Физическая нагрузка должна быть дозированной, но постоянной. Важно понимать, что мышечная работа, кроме механического воздействия, позволяющего «разламывать» контрактуры и возвращать подвижность «заевшим» суставам и позвоночнику, обладает рядом других свойств, которые довольно часто упускают из виду.

Комплекс упражнений для спины должен дать йогатерапевт или другой специалист в этой области! К применению возможна динамическая «Виньяса».

«Виньяса»

Ноги на ширине таза, стопы параллельны, руки вытянуты вперёд параллельно друг другу; на вдохе руки отводим в стороны и назад, сводим лопатки, растягивая грудные мышцы, на выдохе прямые руки уводим вперёд, скрещиваем верхние части рук как можно ближе к плечевым суставам, обхватываем ладонями корпус, слегка наклоняем голову, межлопаточную зону, шею и затылок расслабляем.

Вот это очень хорошая асана: ноги на ширине таза, стопы параллельны; на выдохе руки в наместэ перед грудью, вдо-о-ох, на выдохе опускаем руки, сплетаем пальцы в замок, на вдохе руки, сплетённые в замок, поднимаем над головой, разворачивая ладони вверх, хорошенько вытянуться вверх, и на выдохе руки опять в наместэ перед грудью.

Также применяются «Ардха-бхуджангасана» (половинная поза кобры), тракции шейного отдела (лежа на животе, держим подбородок на ладонях), поза кошки (динамическое растяжение грудных мышц в «Марджариасане») и другие асаны. Все картинки и их описания есть в сети Интернет, но ещё раз повторяю: комплекс должен назначить специалист. Ачарья Вагбхата рекомендует делать упражнения в половину силы зимой и весной и ещё с меньшей силой летом и осенью. Показатель прекращения упражнений – обильный пот и сильная боль. Днём спать не рекомендуется.

Зачастую пациенты со старыми суставными проблемами боятся идти вперёд, они очень упрямы и не хотят меняться. Они буквально «несгибаемы» и всегда, по их мнению, правы. Привлечение в свою жизнь других программ может принести облегчение многим.

Например:

«Я знаю, каково это – слушать других людей и понимать, что они правы».

«Я могу быть гибким и менять своё мнение».

«Я знаю, что могу жить с этой болезнью и понимать, что она меня не погубит».

Только работа над собой и разумное использование химических препаратов могут победить эту тяжёлую болезнь и привести к длительной ремиссии. Обязательны панча-карма или любые доступные способы очистительной терапии, борьба с запорами и применение препаратов с гутгулом.

Комплекс индокитайского пенсионера

Побольше растянешься — подольше проживёшь.

Китайская поговорка

Я лечу на велосипеде по тенистой аллее и испытываю абсолютное, ничем не омрачаемое счастье. Я сейчас в Северо-Западной Германии, на улице нежный август, а подо мной конь производства «Порше». У него такая навороченная задняя подвеска, что я не чувствую любые камни и ямки, педали легко крутятся даже в крутую горку. Не велик — а мечта поэта. Велосипедная дорожка летит под горку долго-долго, и я просто смотрю на всю эту зеленую красоту, ветерок свистит в ушах, встречные немцы на великах по-доброму смотрят на мою счастливую рожу. Я вдыхаю любовь и выдыхаю счастье. Но вот поворот к реке, и передо мной открывается кристально чистый Рур. Немцы сильно загадили весь рурский бассейн, когда добывали здесь уголь, но в 60-х свернули всю добычу, и сейчас это очень чистое место. Плавают лебеди, полно рыбы, и люди запросто могут купаться в черте городов. Экология тут поддерживается не на словах, а на деле. Лебеди смешно хрюкают и по-немецки называются «шван». Почти «швайн». ☺ Вон парочка тусуется у берега, красиво выгибая белые шеи. Я несусь дальше вдоль реки, жму на педали, спуск закончился, я дышу активно и ритмично. Я медитативен в этот момент, я очень «здесь и сейчас» и испытываю абсолютное и ничем не омрачённое счастье...

Меня иногда спрашивают: что для меня медитация? Как я медитирую? В каких позах?

В любых, ребята, в любых. Медитация – это не только дыхание, это также вода, струящаяся по телу, это розы летом, а хризантемы осенью, это секс, это предрассветные часы «Шавасаны», это хорошая книга, это сидеть на вершине Чатырдага и втыкать в совершенство гор, это вдыхать запах моего любимого одеколона, это идти под парусом, это консультировать своих пациентов, это просто собирать травяной сбор из кучи компонентов. И всё это в любых позах. ☺

Может, я неправильно медитирую. Суровые дядьки с мудрыми бородами скажут мне: ай-ай-ай, низ-з-зя-а! А я скажу – можно! Это моя медитация. Что хочу, то и делаю. ☺ Я лично не могу долго сидеть в лотосе, ноги, пардон, болят, спину ломит, и хвост отваливается. ☺

Я просто дышу, я просто меняю адреналин на эндорфин. Я вот сейчас пишу эти строчки, пока несусь медитативно на велосипеде, а потом приеду и медитативно всё это напечатаю на лэптопе. ☺

Я занятой человек, и у меня не всегда есть время, да и желание делать большую йогу по несколько раз в неделю, но я сохранил свой любимый комплекс для слабых мест своего тела. Называю его «комплекс индокитайского пенсионера».

Сначала делаю типа цигуна немного (твист-упражнения или спиральная гимнастика) медленно, а затем быстро, потом залезаю на кардиотренажер, разогреваюсь еще трошки. Километров восемь-девять. Потом делаю «Сурью Намаскар» несколько раундов. Потом несколько асан и пранаям. Обязательно входят «Матсиасана» (поза рыбы), скруты лёжа, сидя, «Берёзка», которую я дополнил лёгким дрыганьем стоп (тренировка капилляров, профилактика варикоза), стойка на голове с последующим «Скорпионом», «Капала бхати» (светящийся череп) и моя прелесть – поза кобры («Бхуджангасана»). Хотя любимая поза у меня – «Шавасана», это когда просто лежишь на спине и ничего не делаешь. Обычно эта поза в конце занятий, в процессе финальной релаксации.

В процессе «Шавасаны» можно попеременно перемещать коврик, свёрнутый в валик, вдоль спины, стараясь «растечься» по полу, чтобы спина максимально прилегала к полу. Это ленивое упражнение обалденно ровняет спину и ещё много всякого делает полезного во внутренних органах.

И очень люблю «Йоганидру шавасану», или «осознанное сновидение». Позволяет эффективно расслабиться благодаря погружению в себя, причём за минимальное количество времени: говорят, один час «Йоганидры» равен четырём часам обычного сна. В процессе практики, в состоянии между бодрствованием и сном, можно контактировать со своим подсознанием. Очень тонкое состояние. Главное не уснуть. В этом состоянии становится возможным многое – решение личностных проблем, избавление от глубоко засевшего напряжения, страхов и комплексов, настрой на позитив и просто хорошо подышать, помечтать, полетать. Напряжение на самом деле – это сгусток подавленной энергии, блокирующий все кайфушки жизни. Во время «Йоганидры» эти сгустки напряжения растворяются, получают выход, вследствие чего энергия начинает течь по каналам тела и нервной системы правильно и красиво.

Я не буду глубоко лезть в описание асан и прочие методы. Есть масса крутого народу, который это делает лучше меня. Но для начинающих дам **25 рекомендаций для занятий йогой**.

1. Надевай лёгкую, свободную, удобную одежду, которая позволит свободно двигаться.

2. Лучшее время для занятий йогой – это раннее утро или поздний вечер. Однако ты можешь заниматься ею в любое свободное время.

3. Занимайся босиком на специальном нескользящем коврике или на полу. Ковёр не подойдёт, потому что ступни будут скользить по поверхности.

4. Лучше всего заниматься йогой на пустой желудок – через 4–5 часов после обильной еды и через 2–3 часа после лёгкой трапезы. Старайся не употреблять перед тренировкой тяжёлую для переваривания пищу.

5. Занимайся в тёплой просторной комнате вне прямого солнечного света.

6. Сними контактные линзы или очки, если ты ими пользуешься.

7. Тебе пригодится на занятиях небольшое полотенце. Оно должно быть чистым и мягким. Полотенце пригодится не только для вытирания пота, его также можно подкладывать под голову в лежащих асанах и при стойках на голове.

8. Небольшой плед в холодные времена года необходим во время медитативных и релаксационных упражнений. В моменты медитации,

расслабления и концентрации тебя не должен отвлекать такой внешний раздражитель, как холод.

9. В каждой группе асан начинай с самого лёгкого варианта и лишь потом переходи к более трудному. Советую хорошо отработать простой вариант в течение нескольких дней, прежде чем перейти к финальной позе.

10. Занимайся с полной концентрацией внимания, чувствуя каждую часть тела, задействованную в асане. Асаны следует выполнять медленно, плавно, с полным пониманием действий.

11. Будь внимательным: асану желательно выполнять точно, располагая тело, как предписано. Если тело расположено правильно, поток энергии не встретит на своём пути препятствий.

12. Очень важно, выполняя асаны, не задерживать дыхание. Здесь нет никаких особых инструкций, дыши как обычно.

13. Выполняя позы, дыши ровно и только через нос.

14. Выдерживай позу так долго, как только можно, не причиняя себе физических или психологических неудобств. Держи глаза, рот, горло и живот расслабленными.

15. Если нет других рекомендаций, глаза следует держать открытыми, а рот закрытым при выполнении любой позы.

16. Если во время занятий или после них ты почувствовал физический или психический дискомфорт, обратись за советом к квалифицированному преподавателю.

17. Ты не обязан выполнять всё идеально, подобное стремление похвально, но есть и другая сторона медали – физиология и комплекция не всегда могут сделать идеально, и чрезмерное внимание к идеальности мешает сути йоги. Старайся получать удовольствие от асан, слушай реакцию тела, не оставляй подобную реакцию тела без внимания – ты должен образовать связь тела с разумом, а реакция разума на болевые ощущения во время или после выполнения асаны – это и есть связь. Если асана постоянно вызывает боль, следует воздержаться от её выполнения.

18. Не относись к занятиям физической йогой как к спорту. Спорт представляет собой идею достижения физиологических результатов, основанных на предельных возможностях тела, а йога не требует от тебя побития личных рекордов, и, в отличие от разума, телу не нужны спортивные достижения.

19. Если у тебя возникают затруднения в выполнении определённой асаны, спроси у инструктора по йоге, как лучше выполнять и на чём делать акцент.

20. Каждое занятие необходимо заканчивать релаксацией в позе трупа («Шавасаной»), время упражнения должно быть не менее 5 минут.

21. Выполнив весь комплекс упражнений, рекомендуется принять горячий душ, чтобы эффект расслабления был увеличен, а тело было чистым. Принимать душ следует не ранее чем через 15 минут после завершения комплекса.

22. Лица, страдающие какими-либо заболеваниями, перед тем как приступить к занятиям, должны посоветоваться с врачом.

23. Женщинам не следует заниматься йогой во время менструаций. При желании, однако, допускается выполнение наклонов вперёд или сидячих поз. Но ни в коем случае нельзя делать позы с задиранием ног.

24. При нормальном течении беременности первые три месяца можно выполнять все упражнения. Однако в этот период лучше заниматься под руководством опытного учителя.

25. Не забывай, что ключ к успеху – в регулярности занятий.

И помни, что лучше ежедневно отводить несколько минут на то, чтобы заставить своё тело двигаться (даже если это будет всего лишь 5 км в день или «Берёзка» в спальне), чем один-два раза в год бегать на длинные дистанции, а в остальное время валяться на диване. Дозированные, в удовольствие утренние пробежки или прогулки пешком, подъёмы по лестнице без лифта, танцы на кухне, прыжки через скакалку не стоят ни копейки, зато делают фигуру красивой.

По-настоящему красивой походку делает правильная осанка. Тот, кто умеет держать спину, всегда выглядит привлекательно. Хорошая осанка, красивая походка, отсутствие сутулых движений – такой человек всегда привлекает к себе внимание. Для того чтобы улучшить свою осанку, можно ходить по комнате с тяжёлой книгой на голове. Книгу ты сможешь удержать на голове только в том случае, если осанка идеальна.

И конечно, йога! Лучше, чтобы комплекс тебе подобрал специалист в этом деле. Иначе перегрузка статикой и силовые упражнения могут привести к излишней андрогинности фигуры. Оптимальный быстрый вариант – это комплекс «Сурья Намаскар» по утрам.

Этот комплекс оказывает уравнивающее и гармонизирующее действие, это одновременно и медитация, и упражнения. Их кажущаяся простота обманчива. Начинать надо с одного – трёх циклов в день и довести их число до двенадцати или более – в зависимости от того, сколько времени уходит на один цикл. Людям Вата-типа следует выполнять его медленно и медитативно, людям Капха-типа – быстро и энергично, а людям Питта-типа – со средней скоростью.

Идеальное время для занятия практикой «Сурья Намаскар» – восход солнца. Это наиболее спокойное время, когда атмосфера наполнена солнечными лучами, столь важными для человека. Живи по солнцу: спать ложись пораньше и просыпайся пораньше. Если практика по утрам невозможна, её можно делать в любое другое время, но обязательно на пустой желудок, через 3–4 часа после еды. Время перед ужином также хорошо подходит для практики, так как комплекс «Сурья Намаскар» стимулирует огонь пищеварения.

И в целом для благополучия всего организма стоит освоить *«ритмическое» дыхание*, состоящее из спокойных вдохов и выдохов, выполняемых произвольно или строго на счёт. Принципиальная особенность этого вида дыхания в том, что выдох должен быть вдвое продолжительнее вдоха. Оно способно снимать как возбуждение, так и усталость, апатию.

При «полном» дыхании, которым нужно пользоваться либо в хорошо проветренной комнате, либо на свежем воздухе, следует вначале длинный выдох через нос, затем такой же, носом, продолжительный вдох. Попробуй ощутить, как воздух как бы наполняет твой живот, наполняет лёгкие и даже горло – настолько его много, так он вкусен и нужен твоему организму. Выдох произведи также носом, медленно подбирая живот, вытесняя воздух из лёгких и чувствуя, как взамен тело наполняется живительной жизненной силой.

Перед сном полезно подышать левой «лунной» ноздрёй отдельно. Если мучает бессонница, следует лечь на спину и расслабить тело, мысленно проверить каждую косточку, каждый мускул, по очереди «просвечивая» их воображаемым фонариком с тёплым приятным лучом. Когда ты убедишься, что тело действительно спокойно, сделай глубокий вдох и медленный выдох ртом, мысленно направляя поток воздуха в проблемные или зажатые места.

А теперь пара рекомендаций по оздоровительному дыханию.

Сделав медленно полный вдох, нужно ненадолго задержать воздух и короткими, сильными толчками выдыхать его через губы, сложенные трубочкой, не надувая щёк. Такое «очищающее» дыхание выводит застоявшийся в лёгких воздух.

Есть ещё один вид оздоровительного дыхания, так называемое голосовое. Сделав полный вдох, нужно задержать его, а потом одним резким усилием «вытолкнуть» через открытый рот, можно с резким звуком «ха!». Повторить два-три раза и закончить «очищающим» дыханием.

Можно попытаться подышать со сжатой голосовой щелью. Звуки все при этом издают потешные.

Что же советуют китайцы, кроме цигуна и прочего ушу? В традиционной китайской гигиене за многие годы сложился перечень всего из **15 правил**.

Они просты, только нужно не лениться им следовать.

1. Лицо нужно побольше массировать.
2. Волосы нужно расчёсывать.
3. Глаза должны постоянно двигаться.
4. Зубы верхние и нижние должны постоянно соприкасаться.
5. Рот должен быть всегда прикрыт. Кончик языка – касаться верхнего нёба. Во рту должна быть всегда слюна.
6. Дыхание должно быть лёгким.
7. Сердце должно быть всегда спокойным.
8. Сознание должно всегда присутствовать.
9. Спина должна быть всегда выпрямленной, а грудь вогнутой.
10. Шея вытянута, но не напряжена.
11. Плечи расслаблены и опущены вниз.
12. Живот надо чаще гладить по часовой стрелке.
13. Речь должна быть немногословна.
14. Кожа должна быть увлажнённой.
15. Ахилловы (пяточные) сухожилия нужно почаще растягивать, так как через них действует жизненная энергия.

Вот так всё просто и ненапрягающе в плане социума и драгоценного времени. Так что приветствуется любой движ: индийский, китайский, славянский, пофигу. Главное – дыши, кайфуй и двигайся.

И самое важное во всем этом движе – это расслабление. Все долгожители добивались в своих физических упражнениях именно

этого. Будь то танцы, йога, плавание, ходьба или бег трусцой. Кстати, танцы прекрасно расслабляют костно-мышечный каркас. Взрослый человек не сможет долго танцевать, если не будет динамически расслаблять тело. Поэтому в любом виде фитнеса или тренировок надо уметь расслаблять части тела, особенно проблемные, «зажатые» места. Многие этого делать не умеют. Занимаются с суровыми лицами мышечными нагрузками, но делают это неразумно, иногда усугубляя проблемы тела, перегружая сердце.

Расслабление — это чувственный метод познания. Сигналы релаксации той или иной части тела, или всего тела сразу, мы получаем посредством различных ощущений: тяжесть, лёгкость, невесомость, пустота и другие. Все эти ощущения говорят о том, что в этот момент наше внимание направлено вовнутрь тела, и происходит эффективный сброс напряжения изнутри, снятие энергетических блоков. Иными словами, наше внимание внутри тела привлекает, аккумулирует чистую энергию ци извне и выводит, выталкивает отработанную, негативную, патогенную энергию ци из тела. Это не только цигун или йога, это касается любых физических упражнений.

Моя задача — не сделать из тебя суперйога, а просто сподвигнуть заниматься собой, найти простой и удобный комплекс упражнений и движей. Это реально бодрит и омолаживает.

Иди ты в баню!

Понимаете, по пятницам мы с друзьями ходим в баню. Это у нас такая традиция...

*Наша с друзьями переделанная
фраза из «Иронии судьбы, или С
лёгким паром!»*

Существует более трёхсот теорий, пытающихся объяснить причины старения человеческого организма. Ученые-гематологи установили, что уже к 25 годам количество циркулирующей в мышцах крови уменьшается почти наполовину. И с каждым годом такое кровоснабжение катастрофически ухудшается. Особенно у тех, кто занят сидячей работой, не потеет, не дружит со спортом. А это опасно. Ведь здоровье, сопротивляемость организма инфекциям во многом зависят от кровообращения. Академик А.А. Богомолец писал о необходимости управлять состоянием внутренней среды, в которой находятся клеточные элементы, найти методы её систематического оздоровления, очищения, обновления. Учёный рекомендовал «бороться с застоями крови в отдельных местах организма» и для этого применять гимнастику, паровую баню и массаж, благодаря которым усиливается обмен веществ между тканями и кровью, улучшается питание клеток, выделение отходов.

Да! Это лучший метод для пассивной тренировки сосудов и иммунитета.

О русских банях писали многие иностранные путешественники.

Олеарий (немецкий учёный, 1603–1671), совершивший путешествие в Московию и Персию в 1633–1639 годах, писал, что русские крепко держатся обычая мыться в бане... а потому-то во всех городах и селениях у них множество общественных и частных бань. Олеарий, кстати, упоминает, что русские пришли к заключению, что Лжедмитрий – чужестранец, потому что он не любил бани. «Русские, – сообщает Олеарий, – могут выносить сильный жар, от которого они делаются все красными и изнемогут до того, что уже не в состоянии

оставаться в бане; они выбегают голые на улицу, как мужчины, так и женщины, и обливаются холодной водой, зимою же, выбежав из бани на двор, валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом снова идут в баню».

Русская баня – это парадоксальное сочетание обжигающего жара, нещадного массажа веником по ж-ж-ж и ледяного холода – могучих раздражителей капилляров, это блестящая идея стимуляции естественных защитных и целительных механизмов человека. Также приветствуется хамам и сауна. Сауна больше подходит Капхам, хамам – Ватам и Питтам. Питтам подходит всё, главное – не перегреваться.

Доктор Макферрин говорил: «Здоровый человек выделяет через поры своей кожи в три с половиной раза больше отбросов, чем через прямую кишку и почки». Щедрый жар бани прекрасно выводит токсины вместе с потом через кожу, на которой находится до 2 млн потовых желез.

Регулярные термопроцедуры способствуют ускорению обменных процессов, а значит, помогают избавиться от лишних килограммов. Главное в банных процедурах – не перегружать организм (берегите сердце и сосуды).

Посещай баню 1 раз в неделю.

Прежде чем отправиться в парилку, постой под тёплым душем.

Во время процедуры откажись от употребления сока, морса, киселя, кефира и пей травяной чай и воду.

Первый раз находиться в парной рекомендуется до первого потоотделения (не дольше 10 минут). Затем выйди в предбанник и отдохни. Потом – снова душ и парная.

Во второй заход можно посидеть чуть дольше, но не до полного изнеможения. После второго захода рекомендуется прыгнуть в бассейн, зайти еще раз, а затем выпить травяного чайку. Я мастер спорта по чаям и делаю их по сезону и пожеланиям коллектива. Если на коже герпес или какие ещё высыпания, то баня под вопросом, тем более прыжки в холодный бассейн. Также с бассейном надо быть осторожным людям с пустотой ян (внутренним холодом или Капха-Вата дисбалансом).

Для лучшего потоотделения можно растереть тело смесью соли и мёда.

Я же обычно промасливаю кожу перед третьим заходом, чем добавляю Аюрведы в исконно российский процессинг. ☺

Обязательно надевай головной убор в парилке, даже в хамаме. Голову перегревать нельзя, даже в особо холодное и сопливое время.

В случае наличия доброкачественных опухолей в баню можно, но кратенько. Не приветствуется долгий глубокий перегрев, когда валяешься в ванной.

Если ты поймаешь продрому (самые начальные проявления ОРЗ) в бане, то простуда может исчезнуть. Но если потекли сопли и болит горло, баня под большим вопросом.

На исходе длительных холодных бронхитов с долгим мокрым кашлем и гипотермией в баньку без бассейна, но с ароматным веником – самое то!

Как написано в одном древнем трактате, десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женщин. Отметим, что тот, кто понимает толк в парной бане, ходит в баню не столько чтобы помыться, сколько погреться и пропотеть. И пообщаться с друзьями. ☺

Точки жизни

Бить буду аккуратно, но сильно.

Фильм «Бриллиантовая рука»

В древней медицине Азии и Востока немалой популярностью пользуется метод воздействия на определённые точки (биологически активные зоны): точечный массаж, акупунктура (к которой относится иглоукалывание). В Аюрведе тоже упоминаются подобные точки. Их название – мармы, что в переводе означает «чувствительные» или «уязвимые».

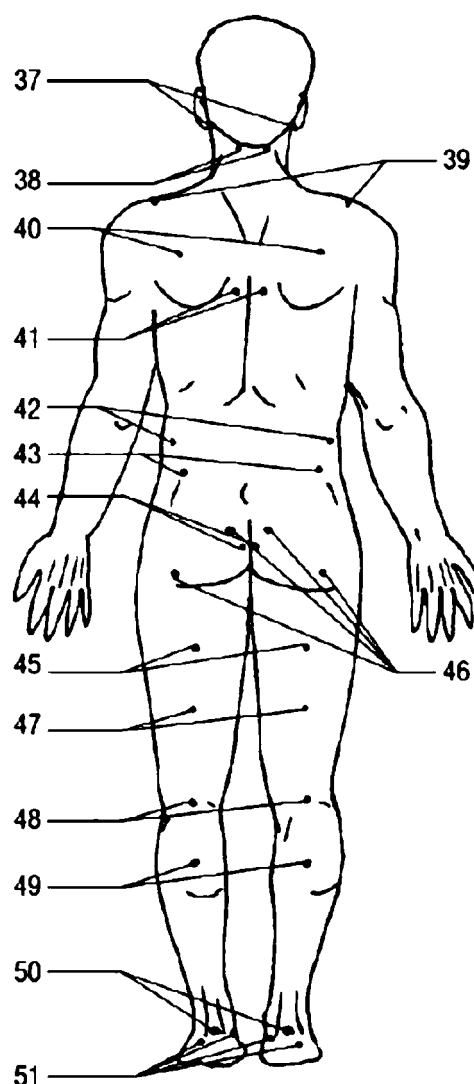
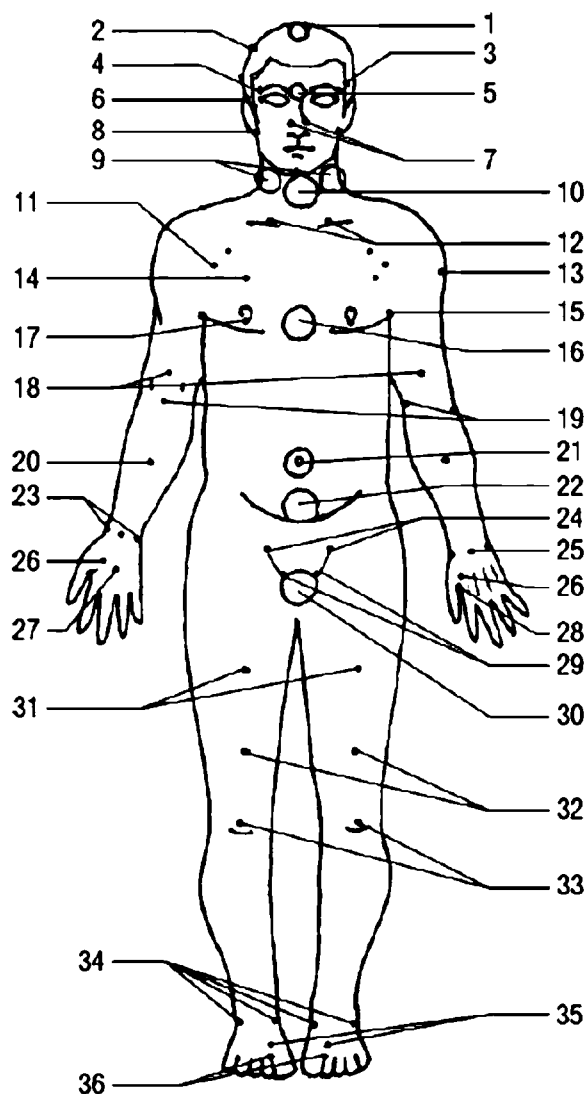
Мармы представляют собой некие энергетические центры, которые связаны друг с другом тонкими энергетическими каналами **нади**. Ими пронизано все тело, и по ним циркулирует прана. Расположение марм

близко к расположению телесных меридианов (из китайской медицины). Марма-точка представляет собой соединение двух и более типов тканей, таких как мышцы, вены, связки, кости.

Марма-видья – наука о воздействии на мармы.

Точечный марма-массаж зародился в Южной Индии около 1500 года до н. э. Мастера калари, древнего боевого искусства, впервые открыли силу и важность марм. В сражениях бойцы калари нацеливались на мармы противника как способ причинить ему боль или травму. Согласно знаниям боевого искусства калари, у людей есть 12 марма-точек, которые при ударе могут вызвать мгновенную смерть. Эти места были настолько важны, что солдаты даже использовали доспехи, чтобы защитить марма-точки свои и своих лошадей в бою.

Вместе со своей способностью убивать знание о мармах дало людям возможность исцелять. Раненых солдат лечили с помощью терапии мармы. Марма-терапия использовалась для стимуляции тех областей, которые соответствовали травмам солдата. Например, если воин подвергся удару в тонкий кишечник, использовалась марма-точка на задней части голени, которая соответствует непосредственно верхнему отделу кишечника. При массировании этой точки на повреждённую область направлен исцеляющий поток энергии. Со временем аюрведические врачи Индии узнали о возможностях этой техники и пригласили мастеров калари в больницы, чтобы научиться их искусству. Вскоре обучение марма-терапии стало обязательным для хирургов, которые смогли работать с определёнными проблемами пациентов, не рискуя их жизнями. В настоящие дни марма-массаж по-прежнему является важным компонентом аюрведического лечения.



1 — Адхипати
 2 — Уткшепа
 3 — Шанкха
 4 — Аварта
 5 — Стхапани
 6 — Апанга
 7 — Пхана
 8 — Видхура
 9 — Матрика
 10 — Нила и манья
 11 — Какшадхара
 12 — Апастамбха
 13 — Урви
 14 — Станьярохита
 15 — Апалапа
 16 — Хридайя
 17 — Станамула

18 — Ани
 19 — Курпара
 20 — Индрабасти
 21 — Набхи
 22 — Басти
 23 — Курчча шира
 24 — Лохитакша
 25 — Манивандха
 26 — Курчча
 27 — Тулахридайя
 28 — Кшипра
 29 — Витара
 30 — Гуда
 31 — Урви
 32 — Ани
 33 — Джану
 34 — Курчча шира

35 — Курчча
 36 — Кшипра
 37 — Видхура
 38 — Крикатика
 39 — Амса
 40 — Ансапхалатака
 41 — Брихати шира
 42 — Паршва сандхи
 43 — Нитамба
 44 — Кукундара
 45 — Урви
 46 — Картика-таруна
 47 — Ани
 48 — Джану
 49 — Индрабасти
 50 — Гулпха
 51 — Курчча шира

Точки в марма-видье подразделяются на **терапевтические** и **смертельные**. Терапевтические и смертельные мармы зачастую переплетаются между собой. Вокруг смертельных марм всегда есть область терапевтических, и умелое пользование приносит пользу.

Мармы делятся на 5 групп по поведению при ранении:

- 1) ведущие к мгновенной смерти (**садья-пранахара**);
- 2) ведущие к смерти в будущем после болезни в результате ранения (**калантара-пранахара**);
- 3) ведущие к смерти, если оружие поражения будет удалено из мармы и она откроется (**вишальягхна**);
- 4) ведущие к увечью (**ваилькальякра**);
- 5) ведущие к боли (**руджакара**).

К мармам, **вызывающим немедленную смерть**, относятся: **прингатака** (четыре), **адхипати** (одна), **шанкха** (две), **кантхшира (матрика)** (восемь), **гуда** (одна), **хридайя** (одна), **басти** (одна) и **набхи** (одна). К мармам, **вызывающим смерть спустя непродолжительное время**, относятся мармы: **груди** (восемь), **симанта** (пять), **тала** (четыре), **кшипра** (четыре), **индрабасти** (четыре), **катикатаруна** (две), **паршвасандхи** (две), **брихати** (две) и **нитамба** (две). К мармам, **вызывающим смерть** после извлечения инородного тела, относятся **уткшепа** (две) и **стхапани** (одна).

Воздействие на терапевтические точки может излечить от самых опасных состояний. Наиболее использующиеся мармы при терапевтическом воздействии находятся на руках и ногах, с ними легко работать при массаже, акупунктуре.

Марма-массаж – это традиционная аюрведическая процедура для стимуляции жизненно важных точек. Это традиционный керальский аюрведический массаж с использованием трав, настоянных на аюрведических маслах. Выполняется терапевтом, используя его руку и ноги, применяя соответствующее давление к определённым жизненно важным точкам или частям тела. Марма-массаж не только снимает

боли в спине, жесткость в теле и спортивные травмы, но также стимулирует различные органы и системы организма.

Марма-массаж при дисбалансе одной из дош помогает привести её в равновесие и избавиться от болезней, связанных с этим нарушением баланса. Массаж от дисбаланса Ваты согревает, питает. Используется много масла, движения мягкие. Массаж для Питты расслабляет и успокаивает. Используется охлаждающее масло, прикосновения последовательные, неспешные, глубокие. Для Капхи массаж должен быть тонизирующим, согревающим и бодрящим, масла используется меньше всего или его вообще заменяют травяными порошками, гороховой мукой. Прикосновения интенсивные, иногда резкие.

Марма-терапия практикуется как отдельно, так и с другими лечебными аюрведическими методами, например панча-кармой и снехапаной.

В разных традициях существуют разные мнения о количестве марм. В традиции Сушруты насчитывается 107 марматочек, это та цифра, которая зафиксирована в сознании большинства западных людей, слышавших о мармах. Аюрведические же специалисты насчитывают до 360 основных марм. Также существуют разные подходы в марма-терапии у специалистов из разных регионов Индии. Считается, что мармы разнятся в зависимости от конституции человека, и марма-терапия должна быть индивидуальной, в зависимости от состояния.

Если всё это так серьёзно (в плане овладения этой техникой) и специалистов найти практически невозможно, то что же делать? Как проводить стимуляцию марм в домашних условиях? Стимулировать общие точки можно и самостоятельно (что, впрочем, многие и делают, не подозревая об этом). Многие давно этим пользуются (в облегчённом виде), только не знали, как это называется. Например, масляный массаж, который достигает всех наружных марм, благотворно влияет на весь организм.

Самый простой массаж ступней ног перед сном гхи или кунжутным маслом — это же настоящий марма-массаж (на ступнях ног расположено очень много важных точек).

Использование марма-точек

Боль в плече: потрите или примените мягкое надавливание на мармы **кшипра** и **курпара**.

Боль в животе: потрите или примените мягкое надавливание на мармы **курпара** и **урви**.

Боль в груди: марма-точки **курпара**, **урви** и **ани**.

Шейная боль: используйте точки **кшипра**, **курпара** и **ани**.

Боль в ноге и в колене: мармы **кшипра** и **гулфа**.

Седалищная боль: точки **кшипра**, **мулма**, **гулфа**.

Воздействие на **курча**-марму улучшает пищеварительный процесс и агни (пищеварительный огонь), улучшает поток праны в руке, способствует остроте зрения.

Курчашира-марма поддерживает здоровое пищеварение и агни, полезна для репродуктивной функции организма, успокаивает нервную систему, укрепляет мышцы, особенно мышцы рук.

Манибандха-марма помогает уменьшить избыточные жировые отложения и поддерживать силу рук, активизирует репродуктивную систему, укрепляет суставы, кости, помогает снять мышечные боли.

Кшипра-марма поддерживает функции сердца, помогает при проблемах с лёгкими, стимулирует лимфатическую систему, улучшает поток праны по всему телу, обеспечивает увлажнение лёгких.

Талахридайя-марма поддерживает функции сердца и лёгких, хороша для передачи и получения исцеляющей энергии, помогает укрепить иммунную систему.

Массаж марм желательно проводить 3–5 минут 2 раза в день.

Занятия йогой также воздействуют на мармы. Асаны влияют на энергию, содержащуюся в конечностях, суставах и позвоночном столбе. При выполнении различных асан можно воздействовать на определённые мармы для усиления эффектов асаны.

Асаны по-разному действуют на мармы:

- сидячие больше для «запирания» и удерживания энергии мармы на внутреннем уровне;

- асаны с разворотами спины, бёдер, плеч освобождают энергию из марм;
- асаны с прогибом назад открывают мармы на передних областях тела;
- асаны с наклонами вперёд действуют на мармы спины.

Касательно китайского подхода здесь я упомяну только стандартные точки омоложения организма. Это:

- 1) **цзу-сань-ли** (36-я точка меридиана желудка) – прогревать с 30 лет;
- 2) **шэнь-чжу** (12-я точка задне-срединного меридиана) – прогревать с 3 лет;
- 3) **сань-инь-цзяо** (6-я точка меридиана селезёнки) – прогревать с 17 лет.

Марма-видья широко используется в комплексной терапии Аюрведы. Воздействиями на мармы можно восстановить нормальную связь между тонким телом и физическим телом, повышая оджас.

Омоложение и шантизация

Подношения, которые радуют Будд:
 Им нет радости от подношений
 благовоний и прочего;
 Но сделать свой ум спокойным – вот
 великое радующее подношение.

Тантра «Царь тайного нектара»

Несомненно, главным средством для достижения осознанности и освобождения от суетливых раджастичных правил матрицы являются спокойствие ума и медитация. Спокойствие ума ещё не значит, что нужно прекратить всякую деятельность и сидеть на пятой точке прямо. Истинное спокойствие заключается в самой деятельности. Также и медитация может быть самой разной, не только сидение в лотосе, это

может быть и кружение в суфийском танце, и чтение православной молитвы, и ритмичное дыхание в йогойских практиках. Спокойствие ума также приходит, когда ты занимаешься любимым делом, реализацией своего таланта, своей дхармой.

Спокойствие ума – это когда ты не отвлекаешься на внешние причины и условия, просто наблюдаешь, как в твоём уме возникают ощущения, и не цепляешься за них. Хорошие, плохие или нейтральные – все они лишь отражения, мелькающие на поверхности ума. Ум – это открытая система. Просто наблюдай за течением ощущений и мыслей. В такой осознанности заключается практика внимательного спокойствия к ощущениям и прочим наружным сигналам.

В **медитации** человеку открывается правильное знание. Он становится над проблемой, над вопросом, над матрицей, над дуальностью (двойственностью) мира. Он пробуждается. В буддизме существует так называемый «срединный путь», или **«мадьяма пратипад»** на санскрите. Это метод духовного самосовершенствования, открытый Буддой в состоянии пробуждения (**бодхи**) и провозглашённый им путём к достижению нирваны. Это восьмеричный путь, который описывается как правильные взгляды, правильные намерения, правильная речь, правильные действия, правильный образ жизни, правильные усилия, правильное осознание и правильное сосредоточение. По словам Гаутамы Будды, срединный путь (СП) вовсе не является некоей золотой серединой между всеми возможными крайностями, хотя крайности тоже упоминаются: рекомендуется не впадать ни в чрезмерную отрешённость, ни в чрезмерную привязанность к земному. Идея СП лежит *над* крайностями, а не между ними. И главная мысль здесь в том, что «плохое» и «хорошее», как и все прочие дуальные противоположности, – это лишь концепции, построенные человеком.

Помимо йоги и медитации, приблизиться к красоте Вселенной помогает любая молитва в твоей конфессии или мантра «Ом». Она считается самой древней, самой ёмкой и самой мощной практикой произношения звуков. Мудрецы говорят, что именно с неё началось создание нашей материальной Вселенной. Есть даже такая метода, Ом-чантинг называется.

«Ом» также является биджа-мантрой – пробуждающим звуком, который обладает прямым воздействием на все оболочки нашего тела, и тонкие, и грубые. Говорят, что из звука «Ом» родилась вся Вселенная.

«Ом Шанти» – это также знаменитая мантра. «Шанти» дословно переводится как «покой». Это состояние, в котором человек испытывает благоговейное, осознанное спокойствие и вдохновение полного понимания сущности происходящего. В буддистских текстах «Шанти» иногда становится синонимом нирваны, переживания бесконечного покоя и счастья. Итак, «Ом Шанти» = изначальная гармония Вселенной + покой. Эта мантра лишена пафосности и религиозного подтекста. Так что смело можешь петь её сердцем для своего Омоложения и *шантизации*. ☺

Итак, для долгой жизни важно, чтобы ум твой был спокоен, и есть ещё масса способов сделать это. Включая работу с телом, цветами, звуком и т. д.

Смазывание головы маслами успокаивает и питает ум. Тяжёлое жирное кунжутное масло особенно хорошо в качестве седативного средства и подходит для улучшения сна. Чтобы улучшить восприятие, тёплым маслом смазывают лоб, для повышения умственных способностей – макушку, для успокоения подсознания – основание шеи, а с целью непосредственного воздействия на мозг – носовые ходы. Повышению ясности ума способствует употребление масла с аиром и шалфеем для насби (назальный метод введения масляных капель). Или просто промасливай голову на ночь. Заодно и волосы укрепишь.

Большое значение имеет **цветотерапия**. Так, *белый цвет* дарит покой и чистоту, *голубой* – умиротворение и отрешённость. *Золотой* цвет наделяет способностью к различению, а *зелёный* является источником гармонии, уравновешенности и целительной энергии.

Из **драгоценных камней** в тёплое время года хороши жемчуг и лунный камень (они способствуют гармонизации эмоционального состояния), изумруд дарит уравновешенность и самообладание, помогает проговаривать свои эмоции, жёлтый сапфир и топаз дают мудрость. Камни лучше носить по рекомендации астролога. Хотя женщины зачастую интуитивно выбирают свои правильные камни.

Драгоценные камни Солнца – прозрачные рубин, гранат, красный цирконий, красный кварц, красный турмалин, красная шпинель. Носить кольца лучше на безымянном пальце, пальце Аполлона, или Солнца. На безымянном пальце также можно носить камни друзей Солнца (Луна, Марс, Юпитер).

Драгоценные камни Луны – жемчуг, лунный камень, агат, кварц, белый сапфир, белый турмалин. Носить камень Луны лучше на мизинце, в серебряной оправе.

Камни Марса – красный коралл, красный агат, красная яшма. Наибольший эффект камень Марса проявит на безымянном пальце.

Драгоценные камни Меркурия – изумруд, аквамарин, зелёный агат, жадеит, зелёный циркон, зелёный турмалин. Наибольший эффект камень Меркурия проявит на мизинце. Так как Меркурий несовместим с Луной, драгоценные камни Меркурия не должны использоваться с жемчугом и лунным камнем. На мизинце можно носить камни друзей Меркурия (Венера и Сатурн).

Для поддержания моего любимого *Юпитера* камни должны быть золотистого цвета – это жёлтый сапфир, топаз, цитрин, жёлтый жемчуг, жёлтый циркон, жёлтый турмалин. Наибольший эффект камень Юпитера проявит на указательном пальце.

Драгоценные камни Венеры имеют радужные характеристики и могут быть пастельных, мягких тонов – это алмаз, циркон, горный хрусталь, белый сапфир, белый турмалин, опал. Возможно ношение бирюзы. Наибольший эффект камень Венеры проявит на безымянном пальце. Камни Венеры не должны использоваться совместно с рубином или жемчугом.

И наконец, *камни великого Сатурна* – это синий сапфир, синий циркон, синяя шпинель, аметист, ляпис-лазурь, синий турмалин. Наибольший эффект камень Сатурна проявит на среднем пальце. Камни Сатурна можно носить только по рекомендации астролога! Как Сатурн несовместим с Солнцем, Луной и Марсом, так драгоценные камни Сатурна не должны использоваться совместно с рубином, жемчугом или красным кораллом. На среднем пальце можно носить камни друзей Сатурна (Венера и Меркурий).

Носи **натуральные ткани**. *Льняные ткани* рассеивают энергетику. Это прекрасный вид ткани, если ты в своём саду или общаешься со своими близкими. Однако с клиентом или в спорной ситуации лён на

тебе создаёт проблемы невозможности концентрации. Лён является аксессуаром жизни независимых людей и хорош в общении с единомышленниками. *Хлопок* нейтрален. *Шёлк* помогает человеку сохранять внутренний энергетический баланс и поэтому был всегда одеждой для тех, кто имеет дело с людьми и со стрессовыми ситуациями. В древности это были правители и целители, а в современном мире – бизнесмены. Старайся стирать натуральные ткани сразу после конфликтов и стрессовых ситуаций, а не клади в корзину с грязным бельём до очередной стирки.

Музыкотерапия – это способ влиять на настроение и самочувствие с помощью композиций разных тональностей и ритмов. Эфир (**акаша**) обладает свойством звука (**шабды**). Определённая последовательность нот (**свар**) образует «настроение» (**рагу**) – индийскую классическую мелодию.

«Музыкальная терапия как самостоятельная дисциплина в её современном виде появилась в результате работы в нескольких областях: медицины, психиатрии и коррекционного образования, – и в рамках каждой из этих областей развивались особые подходы для применения музыки с терапевтической или обучающей целью», – говорит Концетта Таманьо, исполнительный директор и соучредитель Института музыки и неврологических функций в Нью-Йорке, США. Музыкальная терапия в США существует уже около 70 лет и имеет наработанные практические стандарты, клиническую подготовку и профессиональную сертификацию. Более 30 лет Таманьо исследует применение музыкотерапии в восстановлении утраченных функций при болезни Альцгеймера, Паркинсона, для профилактики инсультов и восстановления утраченных функций после инсультов. При болезни Паркинсона это означает применение музыки с выраженными ритмическими ориентирами, чтобы помочь пациентам начать и структурировать процесс ходьбы. Это позволяет значительно увеличить скорость ходьбы, длину шага и количество шагов за единицу времени.

Да, музыкотерапия хороша для улучшения работы мозга. В ходе сеанса звук трансформируется в вибрации коры головного мозга, влияя на различные функции мозга: речь, способность к обучению, уровень энергии и стресса. Наиболее распространённые области применения музыкотерапии: различные виды боли, беспокойство, депрессия,

ментальные и эмоциональные проблемы, неврологические недуги. Есть две формы музыкальной терапии: активная и пассивная. Во время активной терапевт и пациент вместе создают мелодию на музыкальных инструментах, делают голосовые записи. Такое лечение открывает способности к творчеству и само выражению. Пассивная терапия проходит так: терапевт играет на инструменте или ставит музыку для пациента, который в это время может рисовать, медитировать или просто слушать.

Музыку можно слушать во время работы по хозяйству, игры, сна или просто в свободное время – минимум по 30 минут в день в течение 6–8 недель, желательно без перерывов. Слушать можно не только музыку, которая улучшает твоё эмоциональное состояние, но и грустную, под которую хочется поплакать: она также снимает стресс. Следи за звуками музыки и за звуками своего окружения, прислушивайся к ощущениям, которые у тебя при этом возникают.

Эх, если бы я мог спеть в этой книге, то я бы в конце этой главы заспывал песню доброго Бобби Макферрина *Don't worry, be happy* или «Не беспокойся и будь счастлив». Это – главное. Спокойный и счастливый в своём покое ум. Всё остальное в этой жизни – вторично.

Влажный поцелуй Кералы

Намаскар, намастэ — приветствую,
здравствуйте.
Пиннэ канна — увидимся.
Ади — да.
Аля — нет.
Торта — полотенце.
Эник венам — я хочу.
Эник венда — я не хочу.
Налла свад унд — вкусняха.
Энник нинэ иштаман — я тебя люблю.
Махиндра — машина.

Краткий мальяли-русский разговорник

Я сижу на балконе в шезлонге и смотрю, как в небе парят орлы. Их необычайно много. Кружатся орлы по абсолютно непредсказуемым траекториям, но в их передвижении по небу есть какой-то порядок. Небо синее, пальмы зелёные, земля красная. Океан шумит. Мой отель находится на горке и продувается ветром, что очень хорошо для конца марта. В это время очень жарко в Керале, +35 градусов в среднем. Напротив меня находится другой, пятизвёздочный отель. Его красивая красная башенка красиво оттеняет синее небо и зелёные пальмы. Хотя мой отельчик тоже очень приличный. Всё красиво и стильно.

Дни жаркие и паркие. Океан очень тёплый и не особо охлаждает. В такую погоду хочется лениться. Что успешно производит население этого приморского посёлка. Все на расслабоне. Даже вечный нищий у дороги. Он что-то лениво просит на мальяльском, когда мимо него проходят люди. Рыбаки втыкают в океан. Рыбачки лениво метут песок во дворах. Торговцы не особо спешат к тебе, когда ты заходишь в ту или иную лавочку. Вчера у меня стал заедать замок в номере. Я позвонил на ресепшен. Пришли два дюжих хлопца, которые больше

ржали, чем пытались починить замок. Больше всего ржали, когда заперлись со мной изнутри, а замок просто перестал открываться. Они позвонили третьему хлопцу, и, что бы вы думали, они стали делать, когда пришёл этот третий? Вы угадали. Вместе ржать. Эти двое со мной за дверью, а третий снаружи. ☺ Так со смехом и шутками на булькающем маляльском наконец дверь и починили. Но вы бы видели, как гордо ремонтники уходили. С красивыми добросовестными лицами, с чувством выполненного долга и уже без тени улыбки.

Всё как всегда в Керале. Дорогу вместо кошек перебегают мангусты. На живописных помойках копаются павлины и грациозные цапли. И очень жа-а-а-арко-о-о-о. Хотя не всегда так в Керале бывает. Летом тут сезон дождей и низкое небо над головой. Кирпичные поверхности заборов и стен покрывает нежно-зелёная растительная поросль, и это очень красиво смотрится. Земля сдаётся на милость бешеной зелени. Перечные лианы взбираются по столбам линий электропередачи. Серые серебристые канаты дождя пулемётными очередями бьют красную землю. В короткие проблески ослепительного солнца детишки пытаются наиграться. Но не успевают и убегают прочь по домам, когда опять вода начинает литься с неба.

Но сейчас жарко. Баня форевер. Йогу по утрам ведёт строгий маленький старичок, похожий на Мышиного короля из «Щелкунчика». Йога у него быстрая, я не успеваю. Хотя ранним утром не так жарко, пот льётся струйками по лицу, слизываю одну капельку, а она несолёная. Еще бы! Столько воды пить! Выпиваю в день литра три, из них литр горячей. Её приносят каждый день в термосе. Горячую воду пить надо по глоточку в течение дня. Еда, конечно, вегетарианская, очень вкусная. В еде себя не ограничиваю, но чувствую, что скидываю лишний вес каждый день.

Спасаюсь от жары в отельном бассейне. Хотя и там вода тёпленькая, как в океане. Очень хорошо думается в процессе плавания в зелёных волнах. И не думается также. В океане просто кайфово. По утрам ещё нет рыбаков, так что спокойно плыву до конца мыса, а потом разворачиваюсь на 90 градусов и плыву уже параллельно берегу и переплываю всю бухту. Так что с утра километра три кролем-бассом делаю.

А-а-а-а теперь немного рекламного текста для туристов.

Керала – это самый зелёный штат страны, самые комфортабельные отели, боевое искусство каларипаятту, традиция знаменитого индийского танца катхакали, аюрведические центры, исторические монументы, экзотическая кухня. И всё это на фоне пальм, многочисленных христианских соборов (четверть населения – христиане) и одновременно красных флагов с серпом и молотом: Керала – коммунистический штат: в 1957 году Керала стал первым в мире демократическим штатом, выбравшим коммунистическое правительство. Длительному сроку пребывания коммунистов способствовали успешные земельные реформы и то, что все должны получить хотя бы среднее образование. Длинная полоса морского побережья, длиной 575 км, с вереницей портов, сыграла решающую роль в формировании истории Кералы. В III веке до н. э. египтяне, финикийцы, китайцы и вавилоняне уже вели торговлю с Кералой. В начале XVII века голландцы, французы и англичане были соблазнены богатством слоновой кости, тиком и пряностями. Хотя в Кералу ходили за пряностями и лесом ещё корабли царя Соломона, а по свидетельству Марко Поло, в гавани Каликут каждый день стояло на якоре около двухсот кораблей. Именно в Кералу собирался плыть Христофор Колумб, когда отправился в свое западное плавание. В Новое время Европа узнала о Керале благодаря Васко да Гаме, пятьсот лет назад открывшему для Португалии эту часть Индии.

Согласно легенде, эта земля была подарком Парашурамы, одного из десяти аватаров (перерождений) бога Вишну.

Парашурама в мифологии индуизма – темпераментный бог-воин, который за время продолжительной войны убил много людей своим топором. После войны он пожалел о том, что сделал, и задался целью избавиться от высокомерного класса воинов-кшатриев и восстановить первенство священнического класса брахманов. Парашурама взойшёл на высокую гору и взмолился о помощи. Боги успокоили его, пообещав ему полосу земли, границы которой протянутся до того места, куда упадет его топор, заброшенный в море. Парашурама хорошо размахнулся и со всей силы бросил топор. И тогда море отошло от гор и появилась полоса земли. Это суть легенды, но геологи обнаружили, что земля, которая сейчас является Кералой, действительно лежала под водой.

Нахожусь в Керале, как всегда, на панчакарме + пишу книжку, сегодня делали массаж с пропариванием в стим-боксе (паровой ящик с дыркой для головы). Сказать, что я кайфанул, – ничего не сказать. Мне уже приходилось быть на массаже хорошими индийскими специалистами в четыре руки в других клиниках. Но массаж Томаса и Джиджу меня удивил своей симметричностью, силой нажатий и в то же время мягкостью. Я узнал много интересного о своем теле, когда прикинул болезненные точки нажатий к китайским меридианам.

Да и вообще, организация и этапы процедур в этом центре восхищают. Тебя, как маленького младенца, протирают, одевают в изумрудный халат, подсовывают тапочки и придерживают, чтобы не грохнулся. Ты же в масле весь, скользкий. ☺

Напоминаю тебе несколько принципов, которые необходимо соблюдать при прохождении панчакармы:

- позволь себе как можно больше отдыха во время панча-кармы;
- просто будь спок. Не сердись и не гневайся. Легко следуй рутине лечения и слушай свое тело: не объедайся, не подавляй естественные позывы;
- не совершай слишком долгих утомляющих прогулок или интенсивных спортивных занятий. Полезны лёгкие прогулки и ненапрягающая йога. Избегай прямых солнечных лучей, особенно днём;
- еда только вегетарианская, нужно избегать курения и тем паче потребления алкогольных напитков. Избегайте еды вне клиники;
- лучшее время для сна – между 22:00 и 6:00;
- не рекомендуются чрезмерно горячие и холодные ванны, обливания, сексуальная активность;
- следуй любому дополнительному совету лечащего доктора.

Панчакарма имеет огромное профилактическое и терапевтическое значение. При помощи процедур выводятся токсины и шлаки из всех, включая мельчайшие, каналов организма, улучшается микроциркуляция, что способствует омоложению тканей. Список болезней, для лечения которых используется этот комплекс, весьма внушителен: бронхиальная астма и бронхит, диабет, анемия, гастриты и колиты, остеоартриты, ревматоидный артрит, подагра,

неврологические и нервно-мышечные расстройства, болезни сердца, сосудистые расстройства, болезни печени, мочевого тракта, кожные болезни, гинекологические заболевания и ряд других острых и хронических заболеваний.

Короче, панчакарма – это круто.

Кстати, страна Маугли – это тоже Керала. Хочешь попасть в сказку?

Гуляя и рассекая на тук-туке, везде видишь чудесные храмы разных конфессий.

Индуистские храмы Кералы отличаются от других храмов Индии тем, что они небольшие. Отличительный признак местных храмов – это остроконечная крыша. Большинство оставшихся храмов Кералы датируется XIII веком, но многие были построены еще раньше. Можно также увидеть здесь храмы в дравидийском стиле: квадратные или прямоугольные, есть даже круглые. Круглые храмы относятся к самым ранним строениям (VI в.). Многие храмы смотрят на восток, остальные – на запад или на юг. Обычно их строили около реки или озера – для проведения ритуальных купаний. Как правило, храмы окружены стеной с проходами.

Как и в других регионах Индии, в комплекс керальских храмов входит несколько строений. Одно из них предназначено для приготовления еды и для трапезы. Обязательно имеется большой зал – котампалам, используемый во время проведения фестивалей, свадеб и т. п. Храмы Кералы по своей архитектуре должны воплощать блаженство и гармонию.

Невероятно интересны и многочисленные праздники в индуистских храмах. Например, праздник Холи, который выпадает на первый день после полнолуния в начале марта. Он отмечается общиной кудумби в двадцати храмах штата в течение четырёх дней.

В отличие от весьма пестрых празднований Холи в Северной Индии, в штате Керала они торжественны и сосредоточены на храмовых обрядах. В каждом храме эти обряды отличаются. В некоторых храмах кудумби срубают и приносят в храм дерево ареканут, символизирующее победу Дурги над демонами. В соответствии с местными верованиями богиня в форме крокодила помогла кудумби, когда они столкнулись с препятствиями во время переезда в Кералу. На второй день праздников кудумби обрызгивают себя подкрашенной водой, в которую добавлена куркума, и танцуют под традиционные

барабаны Кералы. Много в Керале и мечетей. Первая мечеть была построена здесь в 643 году последователями Мухаммеда, которые пришли проповедовать ислам. Даже в мечетях можно наблюдать керальский стиль – это широкая наклонная крыша. Обычно мечети построены на возвышении и имеют веранды.

Маленький принц из одноимённой сказки встречал закат 43-й раз в день, передвигая стул вслед за солнцем. В Индии есть точка, где закат и рассвет можно встретить, не двигаясь с одного места. Это город Каньякумари в штате Тамил Наду – самая южная точка страны и всего нашего материка.

В шутку город называют «краем земли» или «концом света». Потому что дальше – только океан. Никакой земли до самой Антарктиды. Здесь заканчивается один из священных паломнических маршрутов в Индии. Но русские сюда добираются редко – слишком уж далеко. Мы встретили только двух человек европейской внешности.

Также Каньякумари считается точкой слияния «трёх морей»: здесь сливаются воды Индийского океана, Аравийского моря и Бенгальского залива. Но главная «достопримечательность» города – солнце. Оно здесь садится и встаёт почти в одном месте. Огромный красный круг уплывает в океан, а через шесть часов там же и выныривает. Зрелище незабываемое!

К закату местные относятся равнодушно. Зато на встречу рассвета собираются толпы: яблоку негде упасть. Считается, что встреча рассвета в этой точке (желательно стоя в воде) полностью обновляет организм. Я встречал рассвет в Канья-кумари – это потрясающее по красоте зрелище.

Панчакрама в Керале – это круто. Рекомендую.

Детокс дома

Покуда есть хлеб да вода – всё не беда.

Поговорка

Друзья, всё в ваших руках! Быть больным стыдно. В этом случае ты сам(а) запустил(а) свой организм. Это так стыдно, как иметь грязный дом или грязную одежду. Зачастую болячки возникают из-за банальной зашлакованности организма. В этой книге много информации о методах очищения загаженного тела и мозга. При острых болезнях и после переедания всегда хорошо просто поменьше кушать.

После праздников с обильными трапезами и возлияниями многие из нас чувствуют необходимость сделать 1–2 «разгрузочных дня» и привести в порядок обмен веществ. Предлагаем в этот раз сделать это так, как рекомендуют тибетские врачи.

Детокс по-тибетски сильно отличается от европейских видов детокса. Нет смузи, свежевыжатых соков и голодания. Есть лёгкая (легкоперевариваемая), тёплая, чуть-чуть маслянистая пища. И горячая вода.

Итак, что мы едим и пьём в разгрузочные дни.

Крупы, хорошо проваренные, на воде (без молока). Это могут быть более жидкие каши или отварные крупы – на ваш вкус. Чтобы убрать излишек Капхи, самыми лучшими будут пшёнka, гречка, овсянка, киноа. Людям с Вата-дисбалансом подойдут рис басмати, булгур. Приготовление аль денте не подойдёт: крупы важно хорошо проварить, можно даже томить их. Можно немножко посолить.

Чуть-чуть сливочного масла или масла гхи в каши – это чтобы помочь правильно работать нашему желчному пузырю.

Смеси 3–5 видов овощей, приготовленные как суп-пюре, тушёные, томлёные или запечённые. Тяжёлые и грубые по свойствам овощи (картофель, лук и чеснок) лучше не использовать, а остальные – пожалуйста. Хорошо добавлять умеренно острые смеси специй, к примеру неострый карри.

Горячая кипячёная вода, можно с добавлением специй, или травяные желчегонные чаи.

Обычно утром и в обед готовится каша, а вечером – овощи. Каши надо чередовать, овощи лучше всего тоже. В обед кушаем овощной супчик.

Если такую диету держать не 1–2 дня, а около 2 недель, во-первых, заметно оптимизируется вес, а во-вторых, уменьшится количество седых волос! Если у тебя конституция Вата или ты собираешься держать такую диету более 3 дней и почувствуешь признаки подъёма Вата-доши, можно увеличить объём гхи.

Этого же питания придерживайся в начале любого простудного заболевания. Никакой молочки! При хроническом же заболевании надо менять образ питания радикально.

Контролируй органы выведения. Стул должен быть каждый день, в первой половине дня, в одно и то же время. Пей тёплую воду и кушай свёклу, сливы, инжир, яблоки, если есть проблемы со стулом. Если по ночам часто бегаешь писать – укрепляй почку. В этом преуспели китайцы. Потей в меру каждый день.

Омоложение в Аюрведе основывается на освобождении организма от амы (токсинов), восстановлении здорового клеточного питания, баланса дош и улучшении агни (метаболизма). Детоксикация – предварительная стадия омолаживающей терапии. Но её нельзя рассматривать как замену правильного образа жизни. Тотальное очищение панчакармой от амы практикуется лишь в качестве сезонной профилактики и лечения заболеваний не более одного раза в год.

При регулярном очищении, надлежащем питании, контроле выведения из организма отходов (моча, кал, пот) каналы в теле и ум делаются такими чистыми и свободными, что здоровый образ жизни становится потребностью жизни, здоровой привычкой.

Рецепты молодости

У них есть очень своеобразная наука, напоминающая алхимию. Они называют её расаяна. Расаяна состоит в выполнении определённых операций с препаратами и сложными снадобьями, изготовленными в основном из растений. Благодаря принципам расаяны у безнадежно больных восстанавливается здоровье, к увядающим старцам возвращается молодость, так что они становятся такими же, какими были в период полового созревания; белые волосы вновь чернеют, появляется острота чувств, юношеская подвижность, восстанавливается потенция, и жизнь человека в этом мире продлевается на весьма долгий срок.

Персидский учёный-энциклопедист аль-Бируни. «Индия»

Стремление к бессмертию является стремлением к беспредельной изначальной свободе. Вся человеческая история является историей стремления к свободе, ко всё более высоким её степеням освобождения от всякого рода пут и ограничений. Однако все достижения на этом пути не затрагивают «изначальной» главной свободы – свободы жить. Жизнь имеет конец – в этом самая большая несвобода человека. И только освобождение от смерти даёт ему полную и окончательную свободу...

Человечество покоряет космос, создаёт жизнь, научилось клонировать живые организмы. Почему же оно не желает подхватить эстафету древних и приняться за решение своей главной проблемы – проблемы смерти? Люди погрязли в суете, в бешеной гонке во имя сиюминутных интересов, забыли о своей прекрасной мечте... Пора оглянуться и взяться за дело, тем более что теперь для этого есть все необходимые материальные условия...

Дэн Сяопин, государственный, политический и партийный деятель, был фактическим руководителем Китая с конца 1970-х до начала 1990-х гг.

Сома-Амрита или расаяна?

Для тех, кто будит утро голосами,
Кто видит мир влюблёнными
глазами,
Для тех, кто обойти готов полсвета,
Любимых повторяя имена,
Три месяца – лето, три месяца –
осень,
Три месяца – зима и вечная весна.
Три месяца лето, три месяца осень,
Три месяца зима и вечная весна.

Пускай дожди идут сплошным
потоком,
Пускай в узорах белых стёкла окон,
Пускай сбивают с ног порывы ветра,
Но если сердцу молодость дана,
Три месяца – лето, три месяца –
осень,
Три месяца – зима и вечная весна.
Три месяца лето, три месяца осень,
Три месяца зима и вечная весна.

***Валерий Ободзинский, автор
текста И. Шаферан, композитор
Д. Тухманов***



В возрасте мудрости, а это после 50 лет, наступает время Ваты, что грозит появлением слабости, забывчивости, усталости, сухости кожи, волос и ногтей, выпадением волос, бессонницей, запорами, геморроем, зубной болью, болью в суставах и во всём теле.

Да, в жизни каждого человека наступает момент, когда он смотрит в зеркало и понимает, что молодость уже прошла – появились первые морщинки, задорный румянец куда-то пропал, а седые волосы делают лицо всё старше. Как-то не так бодро забегается по лестнице на пятый этаж, одышка появляется, суставчики не такие гибкие. В такие минуты каждый второй хочет вернуть время обратно, а каждый третий мечтает об эликсире молодости.

Эпопея поиска эликсира жизни или по крайней мере молодости началась вместе с историей человечества. В Ригведе упоминается, что боги употребляли сому. Для этого они брали растение сома, смешивали с молоком, гхи и мёдом. Затем смесь подвергалась брожению и применялась после фильтрации. Утверждается, что те, кто употреблял это лекарство, становились не подвержены действию огня, воды и любого оружия. Бог Аюрведы – Дханвантари – появился первый раз в процессе пахтания космического океана, чтобы принести

Амриту (эликсир вечной жизни). Это пахтание океана является одним из наиболее известных эпизодов в ведических священных писаниях и обычной темой в искусстве, поэзии, танцах и песнях. Вот красивая история об этом.

В начале все были смертными. И боги, и демоны. И тогда высший хранитель мироздания, его звали Вишну, предложил им бессмертие. Вишну сказал: «Рвите лечебные травы и бросайте их в океан». Они сделали так. Но этого было мало.

Тогда Вишну объяснил им второй способ получения добычи напитка бессмертия – Амриты. Предстояло богам и демонам пахтать океан, как пахтают молоко для получения масла. Взяли они огромного змея Шешу за голову и хвост, обмотали его вокруг огромной горы Мандара и вырвали гору из земли, вместе с деревьями, реками и животными, населявшими эту гору. Демоны взялись за голову змея, боги за хвост. И начали пахтать океан. С великим шумом, подобным грому, вращалась гора Мандара, и с её вершины и склонов низвергались в воды океана огромные деревья с гнездящимися на них птицами и населявшими горные леса зверями. И вершина, и склоны горы окутались пламенем, возникшим от трения, и в том пламени гибли деревья и травы, звери, птицы и подводные обитатели. От огня, который извергал Шеша, все живые существа были уничтожены, и энергия их жизни стекала в океан, смешавшись с водами.

Индра, лучший из всех, погасил всюду тот огонь водою, рождённой из облаков. Дожди утомили пожар, и соки деревьев и трав, росших на горе Мандара, излились в океан, чтобы дать Амрите целебную силу. Но в результате пахтанья возникло огромное количество яда. Но тут на помощь пришёл Шива. Он выпил весь яд и таким образом спас всю Вселенную. Из капель яда, упавших с ладоней Шивы на землю, возникли ядовитые змеи, скорпионы и ядовитые растения.

Много чудес было, когда пахтали океан. Появился Каустубха, волшебный камень, сверкающий, как солнце. Он украсил грудь великого Вишну. Потом поднялся из волн океана чудесный конь Уччайхирас, быстрый, как мысль. Его забрал себе Индра, царь богов. Затем появилось чудесное растение Париджата (разновидность жасмина), наполнившее мир благоуханием своих цветов...

И наконец, вышел из моря Дханвантари, бог Аюрведы, бог врачевания и исцеления. Он был очень юн, но отличался могучим

телосложением: широкоплечий, крепкий и сильный, с длинными руками. Весь облик Дханвантари говорил о том, что он силен и крепок, как лев. Шея его, отмеченная тремя полосами, напоминала раковину. Кончики волос были умащены маслом. Глаза божества были розоватыми. Тёмное тело облачено в жёлтые одежды. В ушах сияли серьги с жемчугом, запястья украшали браслеты с драгоценными камнями. В руках он держал кувшин, до краёв наполненный напитком бессмертия – Амритой.

Увидев напиток бессмертия, боги и демоны вступили в битву за него. Демоны вырвали кувшин и скрылись. Но и между самими демонами началась борьба за право первого глотка чудодейственного нектара из кувшина. Тут среди них появилась Мохини, дева божественной красоты, с лицом подобным расцветшему лотосу, с пышной грудью и тонкой талией. Она возникла неожиданно в толпе демонов, звеня браслетами и весело улыбаясь. Демоны тут же позабыли про амброзию и встали как вкопанные, любуясь необыкновенной красотой Мохини (в образе которой явился им сам Вишну). Мохини остановила свой взор на сосуде с напитком бессмертия, и один из демонов галантно предложил ей решить, как поделить амброзию. Его поддержали все другие. Мохини улыбнулась и сказала, что и боги, и демоны трудились на равных, добывая амброзию, и потому все должны получить равную долю. Она усадила богов и демонов в два ряда и сначала стала обносить напиток богов. И испили боги Амриту. И стали бессмертными. Но одному из демонов, демону-дракону, удалось тайком испить Амриты. Увидев это, Луна и Солнце (Чандра и Сурья) сообщили новость Вишну, и тот, вновь приняв свой облик, в гневе отсёк демону голову. Но было поздно, голова и хвост демона стали бессмертны. Они вознеслись на небо и стали лунными тeneвыми узлами – Раху и Кету. Бессмертная голова Раху до сих пор витает где-то между Луной и Солнцем, питая к ним неутолимую ненависть. Она вечно преследует их, чтобы отомстить за разоблачение, и время от времени хватает их своей пастью, затмевая эти светила, хотя проглотить не может – вот отчего происходят солнечные и лунные затмения.

Тем временем опять началась битва. Боги, уже бессмертные, победили демонов. Но демоны не хотели сдаваться и, забравшись на небеса, обрушили оттуда на богов, жаждущих победы, тысячи

огромных каменных глыб, и целые скалы, и горы, сотрясавшие в своем падении землю. Но и в поднебесье настигали демонов стрелы богов и губительный диск Вишну. И, не выдержав натиска богов, отступили демоны с поля битвы и ушли под землю и на дно океана...

Сомы, как и Амриты, нам с тобой, боюсь, не испытать. ☺ Поэтому поговорим о расаяне. В общепринятом понимании расаяна – это особый тип лечения, позволяющий существенно воздействовать на ткани и огонь пищеварения с целью усиления иммунитета и замедления процесса старения. Но тут всё несколько посложнее. «Раса» с санскрита переводится как «ткани», а «аяна» – как «жизненный путь». То есть это *все* методы, улучшающие ткани тела человека. Расаяна даёт хорошую память, цветущий вид, хороший цвет лица и голос, остроту органам чувств, здоровые волосы, долголетие. Тот, кто хочет долго жить, иметь хорошую память, здоровье, развитый интеллект, выглядеть по-юношески молодо и привлекательно, иметь свежий цвет лица, приятный голос, до глубокой старости иметь полноту ощущений, ораторский талант, живость, тот должен практиковать расаяну.

Скорость старения очень изменчива. Так давай попытаемся её замедлить с помощью аюрведической расаяны.

Великий ачарья Чарака советовал:

- каждый день наносить на тело масла (кунжутное, Даша-мула, Бала, Бала-ашваганда);
- утром выпивать ложечку кунжутного или топлёного масла натошак;
- в питание включить семя кунжута;
- не есть сухую пищу;
- основными вкусами в питании должны быть сладкий, кислый и солёный;
- если хрустят или болят суставы, наносить масло «Маханараяна» или камфорное масло;
- если ногти слоятся, делать ванночки для рук с кунжутным маслом на 15–20 минут;
- на волосы наносить масло «Брингарадж» или «Махабрингарадж»;

- делать микроклизмы (20–30 мл) с тёплым гхи (топлёное масло), кунжутным или маслом «Дашамула». Курсами по 7–14 дней;
- делать абхьянгу (промасливание кожи), широдхару (масло льётся на область третьего глаза) и басты (ванночки на определённые участки тела с маслами).

Под расаяной также подразумевается очищение дхату (тканей тела) — начиная от расы (лимфы) и заканчивая шукрой (репродуктивной тканью). А это, как ты помнишь, подробно описано в прошлом разделе о панчакарме.

Однако результат проведения расаяны не будет полным при проведении только физического очищения. Чувства, ум, интеллект также должны работать в полную силу, быть ясными и чистыми. Только надлежащее поведение, чистые помыслы и действия + укрепление (йога), очищение тела даёт полный залог здоровья.

Согласно Аюрведе, «немедленная» задача состоит в сохранении здоровья человека, а глобальная или «конечная» — в выполнении им предначертанной жизненной задачи и успешной реализации усилий в достижении дхармы (долг, обязанности в обществе), артхи (труд, польза на общее благо), камы (получение материального удовлетворения) и мокши (духовное освобождение). В данном контексте материальное удовлетворение подразумевает достижение человеком такого благоприятного состояния здоровья, которое гарантирует ему комфортную жизнь в условиях среды его обитания. Когда человек освобождается от болезней посредством лечения, расаяны и его здоровье полноценно, тогда только он может предпринять усилия для достижения дхармы. Поэтому, начиная с этого момента и до конца своей жизни, он неразрывно связан с расаяной на пути реализации всех без исключения этапов социального и духовного развития.

И конечно, расаяны — это многочисленные растительные и минеральные тоники. О них мы поговорим ниже.

А сейчас я скажу *очень* важную вещь. О ней я неоднократно говорю в этой книге.

Питательные препараты-расаяны необходимо принимать только после очищения организма. Необходимо убрать белый налёт языка, неприятный запах выделений, наладить стул и прочие выделения организма, нормализовать работу ЖКТ. Побуждения тела к зевоте,

икоте, мочеиспусканию, чиханию и т. д. нельзя подавлять и сдерживать. Чёткий маркер начальной зашлакованности организма (которую даёт слабая селезёнка с точки зрения традиционной китайской медицины) – это сонливость после еды. Для этого надо упростить еду, есть простые овощные супы, не переедать булок, печенек, тяжёлой пищи, сложноприготовленных блюд и усилить физиологический голод тканей (дипану), то есть просто *не переедать*, особенно на ночь. Также организм «загрязняют» недосыпание, гиподинамия (необходима утилизация эмоций в нагрузке), «непитательное» питание (фастфуд, полуфабрикаты, еда с химией и заменителями натуральных веществ).

В идеале, конечно, принимать питательные расаяны после панчакармы.

Глобальный уровень расаяны (омоложения) – это расаяна как стиль жизни. Используем знания Аюрведы, чтобы всегда оставаться энергичными, здоровыми, полными сил и быть в состоянии баланса (как психологического, так и физического).

Ачарья расаяна

Все люди хотят жить долго, но никто не хочет быть старым.

Джонатан Свифт

Итак, расаяна бывает двух видов: лекарственная (дравьябхута) и нелекарственная (ачарья расаяна). Нелекарственную расаяну называют ещё поведенческой.

Ачарья расаяна отвечает за правдивость, свободу от злобы и гнева, воздержание от приёма алкоголя, чрезмерной сексуальной активности и насилия, регулярные духовные практики, правильный режим сна и бодрствования, приём молока и гхи, избавление от эго, хорошие манеры, широту мышления, любовь к знаниям, улучшение остроты органов чувств, самоконтроль, регулярное чтение, уважение к старшим.

Нет сомнения в том, что чистое сознание влияет положительно на жизнь и здоровье человека, тогда как сознание, загрязнённое дурными эмоциями и мыслями, не будет способствовать поддержанию здоровья. Например, негативные эмоции, такие как гнев, ненависть, страх, приводят к появлению потока нейрохимических веществ, разрушающих клетки организма. Позитивные эмоции, такие как любовь, счастье, благодарность, стимулируют выработку химических веществ, усиливающих иммунную систему. Всё просто.

Поэтому ачарья расаяна провозглашает, что человеческое здоровье зависит не только от образа жизни, но и от поведения (действий и мыслей) человека. Поведенческие расаяны систематическим образом управляют влиянием ума на тело. Сама по себе поведенческая расаяна означает то, какие действия нужно совершать, чтобы привести тело в баланс. С помощью этой расаяны увеличивается оджас (жизненная сила) и достигается баланс всех дхату.

Итак, человек, который:

- правдив;

- не подвержен гневу;
- не потворствует употреблению алкоголя и чрезмерному сексу;
- не совершает насилия;
- не напряжён;
- спокоен, миролюбив;
- приятно говорит;
- занимается медитацией;
- чистоплотен;
- стабилен, верен;
- дарит или постоянно даёт (знание, деньги, пищу);
- практикует очищение ума;
- уважает учителей, наставников и старших;
- не жесток, всегда полон сострадания;
- поддерживает баланс сна и бодрствования;
- регулярно принимает молоко и гхи;
- умеет вести себя сообразно времени, месту, соблюдает меру во всём;
- способен планировать, рационально мыслить и соединять части в целое;
- не тщеславен;
- благодетен, естествен, прост в поведении;
- поддерживает свои чувства соединёнными с их источником, высшим «я»;
- служит старшим, тем, кто верит в Бога, тем, кто овладел законами природы;
- изучает ведическую науку, будет считаться постоянно практикующим расаяну. Также ачарья Чарака писал: «Человек, наделённый вышеперечисленными качествами, получает максимум, когда принимает любую травяную расаяну».

И ещё раз акцентирую твоё внимание, что необходимо достижение своих, истинных (см. выше) целей. Раскрытие своего предназначения в социуме, поиск своего рода деятельности в соответствии со своей природой. Чужие цели, чужие навязанные ценности и чужая оценка твоей и всяческой красоты – это «к психиатру». «Могу сказать телефон доверия» – так шутит мой знакомый психиатр. ☺ Также во всех видах

деятельности необходимо придерживаться золотой середины. Так называемый «срединный путь» по жизни – это круто и правильно.

Расаяна в Аюрведе – это некие средства омоложения и поддержки молодости всего организма. Однако древние тексты говорят, что, кроме использования лекарственных средств, таких же эффектов расаяны можно достичь путём усовершенствования своего поведения. Вся человеческая деятельность должна быть направлена на счастье всех живых существ. Такое счастье покоится на соблюдении дхармы.

Дравьябхута расаяна

Лекарство должно подходить для приготовления различных составов, обладать благоприятными свойствами, быть неиспорченным и соответствующим цели.

Аштанга-Хридая-самхита



Дравьябхута расаяна (лекарственная расаяна) описывает массу омолаживающих растений. О типичных индийских представителях данной группы мы поговорим в этой главе. Причём рассмотрим их свойства не только с современной, но и с древней точки зрения. Каждое растение имеет вкус (**расу**), качество (**гуну**), потенцию (**вирью**) и послевкусие (**випаку**). В зависимости от набора этих качеств растение оказывает воздействие на организм человека.

Весна и осень – наиболее благоприятные сезоны для проведения расаяна-терапии. Они называются **садхаранакала** («нормальные сезоны»).

По способу омоложения расаяна также бывает двух видов. Существует кути-правешика, когда человек находится в замкнутом помещении, а есть вата-тапика, где человек находится на воздухе и солнце. «Кути» в переводе с санскрита означает «хижина», «правешика» – «входить»: терапия проводится в специально сделанном для этого помещении и дополняется определённой диетой, включающей в себя приём особых медицинских препаратов на травах.

Четыре с половиной месяца требуются для полного проведения **кути-правешика** расаяны. Её проведению предшествуют снехана

(масляные процедуры), сведана (потогонные процедуры) и шодхана (удаление из организма отходов). На эти процедуры отводится около двух месяцев. Следующий за этим месяц необходимо провести в специальном помещении (кути), предназначенном для данного курса, следуя определённому для этого месяца образу жизни и соблюдая необходимую дисциплину. И ещё 15 дней после этого понадобятся пациенту для возвращения к нормальному образу жизни. Обычно этот вид расаяны проводился всего один раз в жизни. Как ты понимаешь, в классике сейчас этот метод не проводится. Тут хоть бы на месяц в клинике самоизолироваться. ☺

Не следует производить расаяну до тех пор, пока шодхана не проведена. Без шодханы расаяна-терапия оказалась бы просто бесполезным усилием аналогично тому, как если бы грязная ткань была бы отдана для окрашивания в другой цвет, не будучи отстиранной предварительно от следов старой грязи. Шодхана, в свою очередь, должна проводиться только после завершения пурвакармы (подготовки) — снехапаны (масляные процедуры) и сведаны (потогонные процедуры).

Вата-тапика расаяна не требует от человека жёсткой дисциплины и ограничивается регулярным приёмом специальных препаратов. Однако польза от неё значительно меньше, чем от кути-правешика расаяны.

А здесь мы рассмотрим классические древние виды дравья-бхута расаяны и омолаживающие растения. Препараты расаяны обычно имеют более питательный характер, но встречаются и лечебные. Обычно расаяна питает какие-то определённые ткани. Например, репродуктивную ткань питает «Спеман», нервную — «Брахмирасаяна».

Также важно при назначении расаяны определить, какие шротас (каналы) заблокированы и в каком состоянии агни (огонь пищеварения). Если огонь пищеварения низкий, могут назначаться более высокие дозировки трав или комплексных препаратов.

Камья расаяна используется для улучшения здоровья и повышения жизненных сил при отсутствии заболеваний, в неё входит:

- **прана камья** (увеличивает продолжительность жизни);
- **медха камья** (улучшает интеллектуальные способности);
- **шри камья** (улучшает внешний вид).

Наймитика расаяна применяется при наличии заболеваний, например:

- плохое зрение – «Трифала», шатавари, джойтишмати, яштимадху (солодка);
- туберкулёз – ашваганда, пиппали, шиладжит, нага-бала;
- респираторные заболевания – «Агастья Расаяна», бхалатка;
- диабет – шиладжит, амла, харидра (куркума);
- анемия – амла, железо;
- заболевания Вата-типа – ашвананда, ласуна (чеснок), гутгул, вача (аир), нагабала;
- заболевания Капха-типа – бхалатака, ласуна (чеснок), гутгул, пиппали;
- заболевания Питта-типа – амла, шатавари, сандал.

Важно! При наличии болезней сначала надо очистить организм, потом полечить, а потом уже применить расаяна-препараты. Также важно определить состояние оджаса у данного пациента. Это определяет дозировки и виды расаян.

По воздействию на ткани можно выделить:

- раса – финики, дракша (виноград), слюда;
- ракта – амла, железо;
- мамса – ашваганда, бала;
- меда – амрита, харитаки, мумиё;
- астхи – ваншалочана (вытяжка бамбука), лакша (лаццифера), кораллы, раковины;
- маджа – аир, железо, костный мозг, животный жир (сторонники салотерапии – улыбнитесь ☺);
- шукра – атмагупта (мукуна пруренс), шатавари, ашваганда.

Любимыми средствами Чараки являются амалаки, жемчуг, шатавари, гудучи, пунарнава, харитаки.

Для обновления систем

- Мочевыводящая система – мумиё и гокшура.

- Печень и лимфатическая система – пунарнава.
- Нервная система – ашваганда, шанкхапушпи, брами, джатаманси.
- Сердечно-сосудистая система – амалаки, гутгул, чеснок, шафран.
- Половая система – ашваганда, шатавари, мумиё.
- На уровне шротас (каналов) работают: пиппали, гутгул, ласуна, бхалатака.
- На уровне агни: читрака, пиппали, виданга.
- Уровень оджаса: яштимадху (солодка), брами.

Типичные растения дравьябхута расаяны

1. Амла (филлантус эмбелика) – антиоксидант.

Раса (вкус) – всё, кроме солёного.

Гуна (качество) – лёгкая, сухая.

Вирья (потенция) – прохладная.

Випака (послевкусие) – сладкая.

Гармонизирует ВПК, но лучше всего Питту.

Используется при глазных и кожных болезнях, проблемах дыхательной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, лихорадке. Главный компонент прославленной расаяны «Чаванпраш».

Амла – это самый богатый природный источник витамина С! Она содержит различные формы аскорбиновой кислоты, соединённые с таниновым комплексом и галловой кислотой. Растение обладает антиоксидантными свойствами, иммуномодулирующим эффектом, стимулирует синтез гемоглобина, поэтому очень популярно в аюрведической медицинской практике. Амла отлично очищает печень, кровь и кишечник, повышает гемоглобин, регулирует уровень сахара и холестерина, способствует росту волос и ногтей, укрепляет кости и зубы.

2. Арджуна (терминалия арджуна) – здоровье сердца.

Р – острая, вяжущая.

Г – лёгкая.

В – холодная.

Ви – острая.

Это растение тонизирует сердце и лёгкие, стимулирует кровообращение, укрепляет сердечную мышцу, останавливает кровотечения и способствует заживлению тканей, используется при циррозе печени.

Понижает КП. Питает и защищает сердце, диабет. Используется в молочном отваре, таблетках, ариштах, сиропе.

Клинические исследования показали, что в 40 % случаев лечения ишемической болезни сердца порошок коры арджуны оказал хороший эффект, также он воздействовал на лёгочные проблемы,

сопровождаявшие сердечные заболевания. Отмечалось уменьшение болей, сердцебиения и снижение артериального давления.

Эта расаяна также – афродизиак, нормализует давление, даёт силы всему организму, обладает антисептическими и вяжущими свойствами, снижает уровень холестерина. При кровохарканье Чарака предписывал принимать порошок из коры арджуны, смешанной с таким же количеством порошка красного сандала, тростникового сока и рисовой воды. Наружно листья арджуны издавна применяли как мазь при ранах и язвах. Вагбхата рекомендовал использовать мазь из коры, смешанной с мёдом, для избавления от угрей и других кожных проблем.

3. Ашваганда (витания сомнифера) – мужское здоровье.

Р – остро-горькая.

Г – лёгкая, маслянистая.

В – тёплая.

Ви – сладкая.

Гармонизирует КВ. Мужское бесплодие, питает ткани, увеличивает силу, применяется при сердечной патологии, слабом иммунитете, стрессах, женских проблемах, бессоннице (1 чайная ложка на ночь), диабете, малярии, онкозаболеваниях.

Это великолепный тоник, афродизиак, адаптоген и антистрессовое средство. Название растения в переводе с санскрита означает «сила коня». Препарат устраняет хроническую усталость и тканевый ацидоз, предотвращает преждевременное наступление климакса, укрепляет нервы. Ашваганда повышает сопротивляемость инфекциям и улучшает пищеварение. Самое главное достоинство в её успокаивающем и в то же время тонизирующем и омолаживающем действии на нервную систему. Аюрведа применяет растение для восстановления базовой энергии нервной системы, а эффект от применения этого средства сохраняется длительное время.

4. Бала (сида сердцелистная).

Р – сладкая.

Г – тяжёлая, маслянистая.

В – холодная.

Ви – сладкая.

Представитель семейства мальвовых. Сида сердцелистная на протяжении веков входит в «золотой ряд» Аюрведы. Растение известно как бала, так его название звучит на хинди и санскрите. Оно влияет на шукру и мамса дхату (на мышечную ткань и производство спермы и яйцеклеток).

Действие: тонизирующее, омолаживающее, афродизиак, смягчающее, мочегонное, стимулирующее, укрепляющее нервы, обезболивающее, заживляющее. Тоник и расаяна для всех видов расстройств типа Ваты. Питает нервную ткань при парезе и параличе, успокаивает боль при артрите, омолаживает, питает и стимулирует сердце. При длительной лихорадке ее можно принимать с имбирём или чёрным перцем.

Бала повышает тонус центральной нервной системы, усиливает сердечный выброс, снимает бронхоспазм, усиливает процессы анаболизма, особенно мышечной и костной ткани. В переводе с санскрита это растение называется «Дарующее силу», и действительно, оно нормализует метаболизм клеток сердечной мышцы и коронарное кровообращение, понижает возбудимость миокарда, предотвращая возникновение аритмии.

5. Брами (бакопа монниери) – для сосудов мозга.

Р – горькая и слегка сладкая.

Г – лёгкая, маслянистая.

В – холодная.

Ви – сладкая.

Понижает ВП, приводит в баланс К. Антиоксидант, кардиотоник, укрепляет печень, применяется при нервных и психических заболеваниях, отёках, диабете, кожных заболеваниях, бессоннице. В масляных формах хорошо охлаждает излишнюю жару Питты. Прохладное и спокойное растение применяется при сердечно-сосудистых заболеваниях Питта-типа. Тоник для мозга. Обладает седативным, противоспазматическим, улучшающим обмен веществ, мочегонным, вяжущим действием. В переводе с санскрита брами звучит как «познание высшей реальности». Это растение-миротворец, которое может успокоить горячие головы воинов, ибо лучше плохой мир, чем хорошая война.

Брами – это стимулятор белого и серого вещества мозга, который укрепляет память, даёт энергию при интенсивной умственной работе. Рекомендован школьникам, студентам, учёным и другим лицам умственного труда.

6. Варуна (кратева нурвала) – болезни почек, ожирение.

Р – горькая, вяжущая.

Г – лёгкая, сухая.

В – горячая.

Ви – острая.

Понижает КВ. Мочекаменная болезнь, доброкачественная гиперплазия предстательной железы, отёки, избыточный вес, дыхательные проблемы, кардиотоник. Применяется для лечения и профилактического очищения почек и мочевыводящих путей, при воспалении почек, мочевых каналов, мочевого пузыря. Помогает решить такие проблемы, как затруднённое или болезненное мочеиспускание, инфекции мочевыводящих путей, камни в почках и увеличение простаты, пиелонефрит. В составе комплексной терапии помогает при почечной недостаточности, применяется при лечении отёков, обладает мягким мочегонным и антибактериальным действием. Также может быть назначена в составе комплексных препаратов при головной боли, болезнях уха, горла и носа, опухолях, ревматических заболеваниях.

7. Гокшура (*Tribulus terrestris*) – болезни почек, высокий холестерин.

Р – сладкая.

Г – тяжёлая, липкая.

В – холодная.

Ви – сладкая.

Это растение богато солями кремниевой кислоты и препятствует образованию камней в почках. Гокшура усиливает потенцию и противодействует развитию хронического простатита и аденомы предстательной железы, особенно вместе с ашвагандой. Используется при диабете, астме, камнях в почках и мочевом пузыре, сердечных болезнях, а также при бесплодии.

Средство охлаждает и успокаивает слизистые оболочки мочевого тракта, останавливает кровотечение, усиливает функцию почек, одновременно подпитывая и укрепляя их. Кроме того, гокшура благотворно действует и на репродуктивную систему, снижает холестерин.

8. Гуггул (коммифора мукул) – для уменьшения Капхи.

Р – горькая, острая.

Г – лёгкая, сухая.

В – сильно горячая.

Ви – острая.

Тридоша, но сильно повышает Питту. Показания: артриты, артрозы, атеросклероз, варикоз, ревматизм, диабет, опухоли, геморрой, ожирение. Осторожно при высокой Питте: гастриты, повышенная кислотность, склонность к воспалительным заболеваниям кожи.

Лечит язвы, заболевания меды (жировой ткани) и диабет. Разрушает мочевые камни. Также лечит болезни Ваты и избыточную влажность.

Свежий гуггул увеличивает силу и потенцию, старый – сильно очищает. Свежий он «маслянист, как золото, напоминает зрелый фрукт джамбу по цвету и имеет приятный запах». Но к нам обычно попадает старый гуггул.

Очень осторожно с ним тёпленьким Питтам! Входит в состав массы комплексных препаратов. Поэтому лучше использовать комплексные препараты, а не монопродукт.

9. Гудучи (амрита, тиноспора кордифолия) – болезни опорно-двигательного аппарата, кожи, диабет.

Р – горькая, вяжущая.

Г – тяжёлая.

В – горячая.

Ви – сладкая.

Тридоша, но особенно хорошо лечит Вата-заболевания. Понижает аму, увеличивает силу, улучшает пищеварение при ожирении, используется при изжогах, желтухе, кожных болезнях, кашле, подагре, ревматоидном артрите, лихорадке, геморрое, отёках. Моя любимая расаяна при аутоиммунных заболеваниях и болезнях почек.

Легенда гласит, что гудучи происходит от амриты, которой Индра, царь богов, оживил божественных обезьян Рамы и капли которой, скатившись с их тел на землю, породили гудучи. Гудучи легко переваривается и обладает общеукрепляющим эффектом.

Также лечит диабет, кашель, анемию, сердечные заболевания, желтуху, лепру и подагру.

10. Дарушака (феникс дактилифера) – финики.

Р – сладкая.

Г – лёгкая, маслянистая.

В – холодная.

Ви – сладкая.

Слегка понижает П, гармонизирует ВК. Питает ткани и органы.

Аюрведа советует применять финики для лечения анемии, туберкулёза, гепатита и сахарного диабета, при помощи фиников рекомендуется очищать организм от слизи при болях в груди и кашле. Финики увеличивают выносливость, силу и продлевают длительность жизни.

В арабских странах до сих пор финики называют «хлеб пустыни», поскольку всего несколько плодов способны восполнять практически все необходимые человеку полезные питательные вещества, их очень удобно брать с собой при длительных путешествиях.

Могут финики помочь с перееданием. Малое содержание сахара в крови зачастую приводит к тому, что человек испытывает непомерное чувство голода, а после употребления всего нескольких фиников чувство голода исчезает. Если сначала съесть немного фиников, то потом можно будет удовлетвориться небольшим количеством еды, не скушав лишнего и не причинив вреда ни своему духовному, ни физическому здоровью. Финики являются полезным заменителем различных шоколадок и пирожных.

11. Дживанти (лептадения ретикулята) – кардиотоник.

Р – сладкая.

Г – лёгкая.

В – холодная, маслянистая.

Ви – сладкая.

Понижает ВПК.

Дает балью – силу, укрепляет и питает сердце, мышцы, суставы.

Оказывает антимикробное, мочегонное и противогрибковое воздействие. Является одним из тех природных средств, которые эффективно восстанавливают и поддерживают жизненную силу и выносливость организма. Применяется при респираторных заболеваниях. Растение используют для повышения общего иммунитета, поддержания работы мочеполовой системы, усиления либидо, стимуляции сперматогенеза и повышения лактации у кормящих матерей, а также снижения риска выкидыша при беременности. Повышает активность собственных антиоксидантных систем и является онкопротектором.

Наружное применение: предотвращает размножение микробов и грибов, ускоряет заживление повреждённого кожного покрова. Отвар лептадении рекомендуется также для промывания глаз при проблемах со зрением.

12. Капикачху (атмагупта, мукуна пруренсис) – афродизиак.

Р – сладкая, горькая.

Г – тяжёлая.

В – горячая.

Ви – сладкая.

Понижает ВП.

Ваджикарана (укрепление шукры), омоложение, даёт силу, лечит кожные болезни, паралич. Перед использованием следует провести очищение. Он стимулирует гипофиз и гипоталамус, регулирует управление движением, сексуальное желание, увеличивает мышечную массу, укрепляет иммунитет, повышает плотность костей, активизирует энергетические процессы и способствует полноценному сну. L-допамины, содержащиеся в капикачху, действуют как тоник нервных окончаний, значительно увеличивают сексуальное желание, что сделало препарат традиционным афродизиак.

Капикачху многие века используется аюрведическими целителями для лечения нервных заболеваний и болезни Паркинсона. В составе различных препаратов она также используется для регулирования депрессивного состояния и для улучшения деятельности мозга. Содержание L-Дора в капикачху обеспечивает большинство его полезных свойств, в том числе снижение уровня сахара и холестерина

в крови.

13. Ласуна (аллиум сативум), чеснок – кардиотоник.

Р – острая.

Г – лёгкая.

В – горячая.

Ви – острая.

Понижает КВ, повышает П. Нет лучше лекарства, чем чеснок, для лечения всех типов дисбаланса Ваты. Исключение – параллельное возбуждение Питты. Снижает холестерин, укрепляет мышцу сердца, иммунитет. Содержит селен. Хорошо давать в водном (ласуна расаяна) или молочном (кшира расаяна) отваре. Используется как суставной препарат при наружном применении в виде масла «Коттамчуккади». Капсульный препарат называется «Ласуна». Это «чеснок» на хинду.

Расскажу легенду. Ведическую.

Давным-давно боги и ассуры (полубоги, или демоны) пахтали Молочный океан (пахтать – это взбивать сливки для получения масла). В результате этого пахтания, кроме всего другого полезного, была получена Амрита – напиток бессмертия. Стали боги пить эту Амриту, а демонам, само собой, ничего не дали. Но один хитрый демон по имени Раху всё-таки влез в очередь и выпил Амриты. Один бог это увидел и метнул в Раху молнию, которая отсекла тому голову. Капли крови упали на землю, и вырос на этом месте чеснок.

А демон-то уже бессмертия вкусил, поэтому голова его отрубленная жива до сих пор, живо и тело, или хвост, Кету называется. И до сих пор эти товарищи, Раху и Кету, а именно невидимые планеты, или лунные узлы, портят жизнь народным массам, у кого в гороскопе плохо располагаются. Но ежели Раху хорошо располагается, то это очень даже неплохо для накопления богатства, продвижения в профессии, получения высокой должности и уважения, дипломатической или политической дхармы.

Но вернёмся к чесноку. Так вот, чеснок обладает всеми теми замечательными свойствами, помогающими выздоровлению организма, которые содержит в себе Амрита, но одновременно чеснок также затуманивает сознание человека, его употребляющего, так как в нём есть и демонические качества, унаследованные от Раху. Поэтому природа чеснока тамасична, ввиду чего у него находится много

противников среди людей, заботящихся о своём духовном росте. И это неприятие вполне оправдано в тех случаях, когда физическое тело здорово, а душа устремлена к Богу, – духовным людям чеснок не рекомендован.

Однако как лекарственное растение чеснок обладает важными лечебными свойствами и при ряде болезненных состояний может и должен применяться. На санскрите чеснок называется рашона, что означает «тот, которому не хватает одного вкуса», так как он содержит все вкусы, кроме кислого (в корне – острый, в листьях – горький, в стебле – вяжущий, в верхней части стебля – солёный, в семенах – сладкий).

Это сильный детоксикант, эффективно очищающий кровь и лимфу от амы и излишков Капхи. Показан при хронических и периодических (Вата) лихорадках. Однако в силу своих раздражающих свойств может вызывать или усиливать кровотечения, поэтому при склонностях к кровотечениям применять его следует с осторожностью или вообще отказаться от использования.

Чеснок увеличивает количество семени, поэтому считается афродизиаком. Но при этом он раздражает репродуктивные органы.

Таким образом, вряд ли чеснок можно рекомендовать для повседневного применения, однако как лекарственное средство он может оказать незаменимую помощь.

Мы применяем чеснок как тоник для сердечной мышцы при сердечных проблемах в виде сухого или масляного экстракта – так он почти не пахнет. Экстракт чеснока содержит аллицин, который снимает напряжение кровеносных сосудов. Механизм благотворного воздействия аллицина прост: в результате химической реакции между ним и красными кровяными тельцами образуется сероводород, который и расслабляет стенки кровеносных сосудов. Сероводород в небольших количествах играет важнейшую роль в процессе взаимодействия клеток и способствует более активному кровотоку внутри кровеносных сосудов. В результате снижается кровяное давление, жизненно важные органы получают больше кислорода, а нагрузка на сердце уменьшается.

Показания к применению: простуды, кашель (каса), астма (шваса), сердечные заболевания (хрудрога), гипертония, повышение холестерина, атеросклероз, кожные болезни (класс кушта),

паразитарные поражения (джанту), ревматизм, геморрой (дурнамаманам), отёки (кофа), импотенция, истерия.

Противопоказания: кровотечения, гемофилия, выраженный тромбофлебит, приём нестероидных противовоспалительных препаратов и «Изониазида», Питта в дисбалансе.

14. Ним (азадирахта индика) – природный антибиотик при кожных болезнях.

Р – горькая, вяжущая.

Г – лёгкая, сухая.

В – холодная.

Ви – острая.

Понижает КП. При лихорадке, воспалении, кожных заболеваниях, зуде. Аккуратно при слишком высокой Вате (истощающих болезнях).

Ним омолаживает кожу, устраняет её воспалительные, обменные и аллергические заболевания. Очищает кровь, понижает избыточный холестерин и глюкозу крови, нормализует буферные свойства крови.

При зубной боли, гингивите и для общей гигиены полоскают рот отваром. Также можно приготовить лекарственное масло на основе топлёного масла (гхи). Маска из порошка нима применяется при жирной пористой коже, угревой сыпи. В Индии ним широко используется для профилактики обострений и при комплексном лечении нейродермита, псориаза, экземы, крапивницы, фурункулёза.

Противопоказания при приёме внутрь: высокая Вата, сильная слабость, любое состояние с признаком холода. Не давать слишком долгие курсы лечения.

15. Пиппали (пайпер лонгум) – при кашле с мокротой, панкреатозе.

Р – острая.

Г – лёгкая.

В – ни холодная ни горячая (анушнашита).

Ви – сладкая.

Понижает КВ.

Укрепляет селезёнку, поджелудочную железу, применяется по возрастающей, на фоне специальной диеты. Входит в мощный антикапховский препарат «Трикату». Осторожно при повышенной кислотности.

Эти сушёные стручки «перца длинного» имеют сладкий и острый вкус, вирья – горячий, випак – сладкий. Препарат подавляет гнилостную микрофлору кишечника, устраняет несварение, запоры, метеоризм, плохой аппетит, удаляет избытки слизи из организма, нормализует функцию желудка и селезёнки, устраняет застои в печени и дыхательной системе. Наружно применяется при кожных болезнях. Пиппали входит в состав аюрведического препарата «Трикату» вместе с сухим имбирём и чёрным перцем. «Трикату» – самый известный аюрведический стимулирующий состав, сжигающий аму и способствующий усвоению других лекарственных средств и пищи.

16. Харитаки (терминалия хебула) – мягкое слабительное.

Р – все вкусы, кроме солёного.

Г – лёгкая, сухая.

В – горячая.

Ви – сладкая.

Понижает ВПК, послабляет.

Используется при запорах, кожных болезнях, диабете, подагре, мочекаменной болезни, слабых волосах. В монопрепарате нельзя долго мужчинам.

«Царь всех лекарств» или «растение, крадущее болезни» – так называют харитаки в аюрведической и тибетской медицине. Растение приводит в равновесие все первоэлементы тела и три доши. Где бы в организме ни возникала проблема, это средство подавляет её, активизируя наши защитные силы и уменьшая патологический очаг в организме. Харитаки улучшает работу мозга, укрепляет память, повышает способность к обучению. В нём содержатся сильные природные антиоксиданты, поэтому оно обладает сосудоукрепляющим и кровоостанавливающим действиями.

17. Шатавари (аспарагус рацемоза) – женские проблемы.

Р – горькая, сладкая.

Г – маслянистая, холодная.

В – прохладная.

Ви – сладкая.

Понижает ПВ, повышает К. Понижает кислотность при гастритах, применяется при спазмах, отёках, аменорее, дисменорее, болезненной

менструации, бесплодии, ПМС, постменопаузе, на 9-м месяце беременности.

Шатавари – омолаживающий эликсир для женщин, дающий силу репродуктивным органам, нормализующий функции гормональной и иммунной систем и избавляющий от бесплодия. В этом качестве она издавна использовалась как в аюрведической, так и в тибетской медицине. Шатавари, согласно канонам, питает оджас, а ее саттвичная природа способствует развитию женственности, насыщает физическое тело высшим сознанием.

Шатавари активизирует яйцеклетки, увеличивая их способность к оплодотворению.

Стимулирует увеличение молочных желёз и повышение секреции молока у женщин в период лактации, регулярно принимающих экстракт шатавари, что связано с усилением синтеза гормона гипофиза пролактина. Поскольку шатавари содержит фитоэстрогены, его рекомендуют назначать в постклимактерическом периоде для профилактики остеопороза, атеросклероза и преждевременного старения кожи.

Шатавари положительно влияет и на мужскую половую сферу и может использоваться в комплексном лечении мужских проблем. Растение препятствует накоплению в организме дигидротестостерона, который вызывает разрастание предстательной железы у пожилых мужчин. Это его свойство используется для лечения аденомы предстательной железы и рака простаты.

Я обычно назначаю шатавари в виде комплексных препаратов. А если в виде монопродукта, то только после очищения организма. Чтобы ничего плохого не выросло, так как это сильный питательный тоник.

18. Шафран (крокус сативус) – омоложение, восстановление дхату.

Р – острая, горькая.

Г – лёгкая, густая.

В – согревающая.

Ви – острая.

Уменьшает Питту и гармонизирует Вату и Капху. Повышает иммунитет и уровень жизненной энергии.

Шафран (кесар) – одна из самых почитаемых пряностей в человеческой истории. Это цветущее многолетнее растение, на каждом из цветков которого расположено всего три тычинки. Именно поэтому для получения всего одного грамма этой специи требуется около 160 цветов.

Высушенные рыльца шафрана или экстракт его масла в целом способствуют омоложению тела, поэтому традиционно используются в расаяне. Шафран двигает кровь, поддерживает работу сердечно-сосудистой и репродуктивной систем. Клинические исследования показали, что эфирное масло, содержащееся в этой специи, помогает справиться и с рядом психических расстройств, в том числе и с сезонной депрессией. Кроме того, регулярный приём шафрана купирует симптомы ПМС.

Шафран играет важную роль в индустрии красоты. Сегодня эта специя используется в качестве одного из основных ингредиентов в большинстве питательных кремов для кожи. Дешёвый аналог шафрана – сафлор красильный.

Осторожно: при беременности, так как двигает кровь.

19. Шиладжит (мумиё) – болезни почек.

Р – горькая.

Г – лёгкая.

В – горячая.

Ви – острая.

Понижает К и жировую ткань, приводит В в баланс, увеличивает П. Является диуретиком, омолаживающим средством и синергистом, так как усиливает лечебное действие других лекарств. Применяется при диабете, артритах, анемии, болезнях почек. Увеличивает количество живых сперматозоидов в семени мужчины.

Мумиё, или шиладжит, – это смола из слоёв горных пород в нескольких горных хребтах по всему миру, включая Тибет и Алтай. Считается, что она образуется частично при разложении некоторых растений. Исследователи определили возраст натёков мумиё на стенах алтайских пещер – это от сотни до тысячи лет! Установлено, что мумиё содержит свыше 80 компонентов – жизненно важных для организма веществ, в том числе антибиотики растительного происхождения и антикоагулянты, около 30 химических элементов

(кальций, калий, кремний, натрий, магний, алюминий, ванадий, железо, фосфор, барий, сера, молибден, бериллий, марганец, титан, серебро, медь, свинец, цинк, висмут, никель, кобальт, олово, стронций, хром).

Шиладжит входит в состав многих расаян («Шива гутика», «Чандрапрабха вати») и применяется также в чистом виде. Питает кровь при анемии, ткани при дистрофических процессах, укрепляет кости и защищает от остеопороза. Некоторые утверждают, что шиладжит действует как адаптоген – это класс веществ, которые повышают устойчивость организма к стрессам, усиливают либидо и увеличивают энергию. Как указывают древние рукописи, мумиё применяли при туберкулёзе, бронхиальной астме, болезнях почек, отравлениях, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, полиомиелите, мигрени, эпилепсии, параличе, вывихах, переломах и т. д.

Я назначаю мумиё при бесплодии, травмах, артрозах, диабете, дисбалансе Ваты и других «холодных» состояниях организма, когда тело надо питать и греть.

Осторожно: может перегреть организм, поэтому аккуратно при высокой Питте и в летний период.

20. Шунти – имбирь (джинжибер официнале).

Р – острая.

Г – лёгкая.

В – горячая.

Ви – сладкая.

Понижает КП. При простудах, амавате (ревматоидный артрит), лихорадке, анемии, анорексии, кровотечениях. Оказывает стимулирующее, потогонное, отхаркивающее, ветрогонное, противорвотное, болеутоляющее воздействие на организм.

Сухой имбирь горячее и суше, чем свежий, поэтому сухой имбирь лучше применять для снижения Капхи и разжигания агни, свежий же наиболее подходит при нарушениях Ваты. Индивидуальный талант, или прабхава, у него интересный – «удовлетворение», и понимай как хочешь.

Имбирь великолепно устраняет спазмы в кишечнике. Кроме того, прекрасно активизирует пищеварение. Имбирный чай восстанавливает

силы при физической и психической усталости, лечит простудные и лёгочные заболевания в связи с тем, что увеличивает усвоение кислорода лёгочной тканью. Нормализует деятельность щитовидной железы. Имбирь – прекрасное средство от поноса. Его надо применять именно в начале поноса, чтобы сжечь токсины, и лишь после этого допустим приём вяжущих трав для закрепления кишечника. Имбирь рекомендуется добавлять к слабительным средствам при лечении запоров. Запор наиболее часто связан с дисбалансом Вата-доши, а большинство слабительных при длительном применении в конце концов нарушают Вату ещё больше. Имбирь как раз помогает снизить этот побочный эффект слабительных средств. Для лечения запоров у представителей Капха-типа имбирь может применяться в чистом виде.

В Индии имбирный чай с лимоном – самый популярный зимний напиток. Кстати, бодрит утром намного лучше, чем кофе. Входит в состав смеси «Трикату» и в состав смеси «Шесть вкусов», балансирующей все три доши. Она состоит из равных количеств шатавари (сладкий вкус), амалаки (кислый), каменной соли (солёный), имбиря (острый), барбариса (горький) и харитаки (вяжущий).

Показано применение имбиря при синдроме мальабсорбции (нарушении всасывания) – это серьёзное нарушение пищеварения, сопровождающееся газообразованием, вздутием живота, чередующимися запорами и поносами. При этом нарушается всасывание полезных веществ из пищи. Имбирь входит в «Травяной состав для улучшения всасывания пищи», который применяется при этом синдроме.

Интересен эффект имбиря при лишнем весе: в сочетании с соком алоэ он улучшает питание тканей, что ведёт к уменьшению чувства голода.

Полезен будет имбирь в комплексном лечении артрита, так как при этом состоянии необходимо выводить токсины из организма.

Применение имбиря при простудах является аюрведической классикой. Имбирь может применяться как чай, а можно сделать из него пасту с тёплой водой и обмазать на ночь грудную клетку. Действует так же, как и горчичник, но не обжигает кожу, поэтому такую пасту на теле можно оставлять на всю ночь.

Осторожно: хотя имбирь и уравнивает все три доши, людям Питта-конституции следует употреблять его в очень умеренных

количествах. Особенно летом.

Противопоказан при гастритах и язвенной болезни желудка, кровотечениях, высокой температуре, воспалительных заболеваниях кожи.

21. Элла (элтерариум кардамонум) – кардамон – удаляет вкус.

Р – вяжущая, сладкая.

Г – лёгкая, сухая.

В – холодная.

Ви – сладкая.

Понижает КВ, слегка повышает П. При проблемах поджелудочной железы, селезёнки, диабете, сердечных болезнях, рвоте, кашле, чувстве жжения. Содержит медь, марганец, железо.

Я очень люблю кардамон и часто советую его пациентам, так как он безопасен в плане остроты и не пересушит организм. Регулярное употребление небольшого количества кардамона особенно полезно для балансировки Капхи. Специя способствует выведению из организма амы и улучшению всасываемости полезных веществ.

Целебные свойства кардамона были известны человечеству ещё с древнейших времён. Считается, что культурное выращивание кардамона началось в тропическом влажном климате Индии и долинах Западных Гат несколько тысячелетий тому назад. В Европу эта пряность попала сравнительно недавно, а именно в XVI столетии, благодаря стараниям португальских мореплавателей, наладивших активную торговлю с населением индийской провинции Гоа.

Будучи превосходным антиоксидантом, кардамон используется для стабилизации кровяного давления, лечения астмы, расстройств желудочного-кишечного тракта, устранения проблем с мочеиспусканием. Хорошо помогает для купирования спазмов желудка, при вздутии живота и кишечных газах. Кардамон способствует перевариванию и усвоению тяжёлых трав, используемых в тонизирующих формулах Аюрведы. Тяжёлые расаяны, как шатавари, ашваганда, бала, часто применяются с кардамоном для улучшения усвоения.

22. Яшти мадху (солодка, глирхиза глабра) – улучшает голос.

Р – сладкая.

Г – тяжёлая, маслянистая.

В – холодная.

Ви – сладкая.

Понижает ВП, повышает К. При отмене стероидных гормонов, сухом кашле с мёдом, изжоге, язвенной болезни. Заживляет раны и кости. Имеет иммуномодулирующий, противовоспалительный, адаптогенный эффекты.

Яшти мадху (сладкий прут) занимает в «золотом ряду» аюрведических растений одно из первых мест, поскольку оказывает воздействие на все органы системы. Оно используется как противоязвенное, слабительное, желчегонное, спазмолитическое, отхаркивающее средство. Аюрведа применяет корень солодки как «растение-ключ» во многих фиторецептурах.

Солодка – «гань цао» по-китайски. Действие зависит от обработки. Чжи гань цао – обработанная особым видом (вымочить, потом высушить). Чаще обрабатывается в мёде, который усиливает восполняющие свойства. Питает ци и восполняет центр, смягчает остроту, ядовитость других трав в композиции, прекращает боли, гармонизирует рецепт, выводит мокроту и лечит кашель. Сырая солодка выводит жар и яд, прекращает кашель. Не сочетаются с молочаями (свиные слабительные) и с ламинарией. Аккуратно применяй её при гипертонии.

Расаян в виде готовых форм много, но я лишь упомяну некоторые, наиболее часто мною используемые. Они часто производятся в виде джема с мёдом. Это: «Амла расаяна», «Дашмула расаяна», «Шатавари расаяна», «Брахмарасаяна», «Кушманда расаяна», «Чаванпраш», «Харитаки расаяна», «Агастья расаяна», «Шива гутика», «Васавалеха» (васа + пиппали + мёд), «Ардрака расаяна» с имбирём, «Мридвикади лехья». Скорость старения очень изменчива. Давай попытаемся её замедлить.

Про БАДы, или нутрицевтики

Приём тоников-расаян без предварительно проведённых очистительных процедур подобен нанесению краски на грязную поверхность.

Медицинский трактат «Лхентхаб»

Как ты помнишь, БАДы (биологически активные добавки) в нашей стране делятся на **нутрицевтики** и **парафармацевтики**. Первые больше питают организм, вторые больше лечат. Причем парафармацевтики, зарегистрированные у нас как БАДы, зачастую на Востоке являются медикаментами растительно-минерального происхождения.

Здесь мы больше поговорим о современных нутрицевтиках, тех препаратах, которые дают дополнительные полезные вещества организму. Этой информации море в книгах и Сети, поэтому я буду краток.

Сразу скажу, что я не люблю использовать химически синтезированные витамины и минералы. Они – это лишь зеркальное отражение растительных аналогов. И стараюсь использовать больше натуральные цельные продукты, типа проростков ячменя, лецитина, спирулины, ламинарии, хлореллы, рыбьего жира, шиладжита (мумиё), а не отдельно собранные химические комплексы витаминов и минералов.

Давно известно, что нехватка определённых питательных веществ ведёт к развитию различных заболеваний. Наша пища не настолько богата питательными веществами, как прежде. Десятилетия интенсивного земледелия лишают плодородную некогда почву незаменимых микроэлементов. Длительное, неправильное хранение, ненадлежащая обработка и приготовление пищи лишают фрукты, овощи и зерновые витаминов и других питательных веществ. Как следствие, в развитых странах с большим и разнообразным запасом

продовольствия большая часть населения недополучает необходимые питательные вещества. Поэтому использование нутрицевтиков очень даже целесообразно.

Самые главные нутрицевтики – это **антиоксиданты**. Те вещества, которые защищают сосуды и ткани человека от воздействия внутренних и внешних агрессивных веществ – свободных радикалов. Главные антиоксиданты – это **витамины А, С, Е и селен**. Научно доказано, что приём бета-каротина (витамина А) на 45 % уменьшил риск развития сердечных приступов, приём витамина Е в целом снизил смертность на 34 %, кальций и витамин D каждый год на 130 тысяч (данные по США) уменьшают частоту перелома тазобедренного сустава при остеопорозе, селен на 50 % снижает развитие позднего рака простаты и т. д. Витамин Е поддерживает здоровье сердца, сохраняет баланс уровня холестерина, улучшает кровообращение, ускоряет процесс заживления ран, защищает кожу и сохраняет нашу молодость, включая репродуктивную сферу.

Но! Также есть мнение, что передозировка и неразумное применение этих веществ опасны для человека. В частности, насчёт больших дозировок витамина С давно ведутся дебаты, якобы не так всё это и полезно, как написал Лайнус Полинг – идеолог и популяризатор употребления витамина С ежедневно в больших количествах. В мае 1980 года в ходе интервью Университету штата Орегон Полинга спросили: «Имеет ли витамин С какие-либо побочные эффекты при длительном применении в количестве нескольких граммов?» Ответ Полинга был быстрым и решительным: «Нет». Спустя семь месяцев его жена умерла от рака желудка. В 1994 году сам Лайнус Полинг умер от рака простаты, правда в возрасте 93 лет.

Итак, уже доказано, что, с одной стороны, нутрицевтики хороши, а с другой стороны, также доказано, что большие дозы *синтезированных* витаминов и пищевых добавок даже увеличивают риск раковых и сердечных заболеваний. По этой причине ни одна национальная или международная организация, отвечающая за общественное здоровье, их не особо рекомендует. Вот несколько фактов из книги Пола А. Оффита, начальника отдела инфекционных болезней и директора Центра вакцинирования в детской больнице Филадельфии.

В 1994 году Национальный институт рака (National Cancer Institute) в сотрудничестве с Национальным институтом общественного

здоровья Финляндии (National Public Health Institute) провёл изучение 29 тысяч финнов, причём все они были заядлыми курильщиками в возрасте более 50 лет. Эта группа была выбрана потому, что они были в большей мере подвержены риску раковых и сердечных заболеваний. Участникам исследования давали витамин Е, бета-каротин – либо и то и другое, либо ничего. Результаты были однозначными: те испытуемые, которые принимали витамины и пищевые добавки, имели больше шансов умереть от рака или сердечных заболеваний, чем те, кто их не принимал, – и этот результат был обратный тому, что ожидали учёные.

В 1996 году научные сотрудники из расположенного в Сиэтле Исследовательского центра по изучению раковых заболеваний имени Фреда Хатчинсона (Fred Hutchinson Cancer Research Center) провели изучение 18 тысяч человек, которые ранее были подвержены воздействию асбеста и поэтому подвергались более высокому риску заболевания раком горла. Вновь участники исследования принимали витамин А, бета-каротин – то и другое или ничего. Исследователи внезапно прервали эксперимент, когда они осознали, что люди, принимавшие витамины и пищевые добавки, стали умирать от рака и сердечных заболеваний на 28 % и 17 % соответственно быстрее, чем те участники исследования, которые этого не делали.

В 2004 году научные сотрудники Университета города Копенгагена изучили 14 произвольно выбранных контрольных случаев с участием более 170 тысяч человек, принимавших витамины А, С, Е, а также бета-каротин, и сделано это было для того, чтобы выяснить, способны ли антиоксиданты предотвращать рак кишечника. И вновь антиоксиданты не оправдали ожиданий, возникших в результате поднятой вокруг них шумихи. «Мы не смогли найти доказательств того, что антиоксидантные добавки способны предотвратить желудочно-кишечный рак; напротив, они, судя по всему, увеличивают общий уровень смертности», – заключили учёные, проводившие это исследование.

В 2005 году научные сотрудники Медицинского факультета университета имени Джонса Хопкинса (Johns Hopkins School of Medicine) провели оценку 19 исследований с участием 136 тысяч людей и обнаружили повышенный риск смерти при использовании дополнительного витамина Е. Доктор Бенджамин Кабальеро (Benjamin

Caballero), директор Центра питания человека Школы общественного здоровья Блумберга университета имени Джонса Хопкинса (Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health), заявил: «Это подтверждает то, что говорили другие. Доказательств улучшений с применением любых витаминов, особенно витамина Е, просто нет. Идея о том, что люди принимают не наносящие им вреда витамины, возможно, не является такой простой».

То есть получается, что приём этих антиоксидантов не только полезен, но и вреден для организма? Но тут, ребята, есть много деталей, которые ставят под сомнение вышеперечисленные результаты исследований. Тот же витамин Е обычно даётся пациентам в виде одного альфа-токоферола, тогда как в натуральном витамине Е есть ещё 3 вида токоферолов и 4 вида токотриенолов. Поэтому, если бы витамин Е давался в виде вкусных растительных масел, а не в виде химического монопродукта, то, скорее всего, всё было бы по-другому! В частности, витамина Е достаточно много в масле зародышей пшеницы (рекордсмен), миндальном, оливковом и даже в банальном общедоступном подсолнечном. К тому же давались *большие* дозы химических витаминов. А в натуральном виде передозировка их практически нереальна. Предлагаю за это называть натуральные БАДы вкусняхами.

Также все восполняющие витаминки и минералы надо давать на *очищенный* организм (хотя бы при наличии регулярного стула и мочеиспускания), так как в зашлакованных тканях и органах излишнее их питание может вызвать рост всякого нехорошего. Проще говоря, опухолей. Это, очевидно, и не учли в вышеуказанных исследованиях. Плюс восполнять организм вкусняхами нельзя на фоне острых процессов! Например, на фоне острой простуды *не надо* давать витаминов и других восполняющих веществ. То есть принцип один: почистил, потом полечил, потом восполнил. Также некоторые витамины или минералы просто не показаны при определённом состоянии организма. Курильщикам, например, надо очень аккуратно быть с бета-каротином, а при заболевании щитовидной железы под названием «аутоиммунный тиреоидит» в острой стадии не надо использовать ламинарию и фукус и т. д. Ну и, к сожалению, никто не отменял индивидуальную непереносимость. Хотя при предварительном очищении организма, грамотно и ко времени

назначенной дозировке «перегрев» или непереносимость натуральной вкусняхи достаточно редка. Ну и если уж совсем безопасно, то давать восполняющие препараты надо на растущую луну. А на убывающую делать перерыв. Попробуй об этом сказать врачу западной медицины. В лучшем случае засмеют. ☺

Я сейчас не хочу вступать в длительные рассуждения и сравнительные характеристики многих исследований по этому поводу. Не мой формат. Но скажу однозначно: натуральные источники полезных веществ и целостные натуральные нутрицевтики гораздо круче, а самое главное, безопаснее, чем химически синтезированные вытяжки витаминов. Они прекрасно и, повторюсь, безопасно поддерживают *оптимальную норму потребления* (это такая дозировка, которая поддерживает оптимальное состояние организма). Вот немного информации о полезностях.

Свежевыжатый томатный сок пей с капелькой растительного масла, тогда усвоится **ликопин** — очень нужная вещь для кожи против морщин и мужской половой сферы (профилактика рака простаты).

Морковку также ломай с растительным маслом, тогда **витамин А** из неё лучше усваивается.

По сезону ещё много зеленухи: петрушка, салат, укроп, сельдерей, базилик, руккола, зелёные овощи и фрукты. Все это источник **хлорофилла**. Употребление зелени и овощей предупреждает развитие онкологических заболеваний, и прежде всего рака кишечника. Хлорофилл также является антиоксидантом и имеет антибактериальные свойства. Однако следует учитывать тот факт, что количество хлорофилла в зелени и овощах уменьшается при их длительном хранении, оттаивании после замораживания и в процессе приготовления.

Важны **флавоноиды** из зелёного чая, цитрусов, фруктов, ягод, лука, шоколада. Пожалуй, наиболее изученным флавоноидом на настоящий момент считается рутин, который также носит название **витамин Р**. Рутин, как и все флавоноиды, обладает выраженными сосудоукрепляющими свойствами, поэтому его часто используют в производстве лекарственных препаратов.

Антоцианы получаем из тёмного винограда, вишни, черешни, красного вина (дракши), баклажанов. По биологическим эффектам антоцианы похожи на витамин Р. Так, известно о свойстве антоцианов

укреплять стенки капилляров и оказывать противоотёчное действие. Учёные обнаружили, что антоцианы хорошо накапливаются в тканях сетчатки. Они укрепляют её сосуды, уменьшают ломкость капилляров, как это бывает, например, при диабетической ретинопатии. Антоцианы улучшают строение волокон и клеток соединительной ткани, восстанавливают отток внутриглазной жидкости и давление в глазном яблоке, что используют при лечении глаукомы. Антоцианы являются сильными антиоксидантами.

В целом нутрицевтики помимо антиоксидантной помощи:

- усиливают действие химических лекарственных средств и уменьшают их побочные эффекты;
- оказывают помощь на пути выздоровления после тяжёлых хронических заболеваний;
- восстанавливают рН-баланс и выравнивание отношения патогенной / условно патогенной / полезной микрофлоры;
- уменьшают шансы возникновения аллергических реакций организма;
- восполняют дефицит витаминов и микроэлементов;
- укрепляют иммунитет;
- способствуют уменьшению дозировок гормональных препаратов при эндокринных болезнях (слабость надпочечников, женской сферы, гипотиреоз);
- поддерживают организм после тяжёлых травм и в послеоперационный период.

Используй только свою, индивидуальную программу приёма БАДов, чтобы перепрограммировать собственную биохимию, избежав таким образом заболеваний и быстрого старения. Очищай тело перед приёмом питательных нутрицевтиков.

Минералы и их бхасмы

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 (Сутрастхана,
1.40)*

Металлотерапия в Аюрведе является частью лечения и восстановления доша-баланса. Использование соединений различных металлов в Аюрведе уникально, ни в каких других системах оздоровления это не применяется в такой степени. В этой главе я расскажу про полезные минералы и некоторые металлы.

Кальций является жизненно важным минералом, без которого невозможно нормальное функционирование и формирование костной ткани, хрящей и суставов. Минерал участвует в процессах кислотно-щелочного обмена, а также оказывает влияние на свёртываемость крови и нормализует мышечные сокращения. Людям среднего возраста обязательно нужно следить за содержанием кальция в ежедневном рационе, так как после 40 лет вес костей начинает снижаться. Дефицит кальция развивается при недостаточном употреблении молочных продуктов, курении, алкоголизме. Также на усвоение этого элемента может влиять пристрастие к напиткам, содержащим в больших количествах кофеин (кофе, крепкий чай). Я всегда говорю пациенткам: климакс пришёл и привёл с собой остеопороз и атеросклероз. Поэтому восполнение кальцием крайне необходимо по окончании менструаций.

Я люблю советовать народу есть больше кунжута, пармезана, лецины, миндаля (без фанатизма), петрушки. И назначаю чаще кальций в виде бхасм. Называется «Шанкха бхасма». Это пережаренные с травами ракушки, которые более биодоступны, чем другие формы аптечных и прочих препаратов. Бхасмы кальция приводят в баланс повышенные Питта-и Капха-доши (повышенная

кислотность желудка, диарея, кровотечение, чувство жжения при мочеиспускании, раздражение и воспаление глаз, онемение рук и ног).

Также существует другая разновидность бхасмы кальция: «Правал бхасма» – бхасма красного коралла. «Употреблённый в виде бхасмы, красный коралл сладкий на вкус, послабляет, хорош для глаз, холодный по действию (вирье), разрушает яды. Когда его носят на теле, он одаряет благотворностью, приятностью ума и устраняет вредящие эффекты планеты Мангал (Марс)». Бхасма красного коралла обладает выраженными биостимулирующими свойствами. Это одно из лучших средств, усиливающих гемопоэз (образование крови). Обе бхасмы полезны при бронхолёгочных заболеваниях, аллергии, анемии, беременности.

Селен является чрезвычайно важным минералом и антиоксидантом для человеческого организма, поскольку он повышает иммунитет, защищает от повреждения свободными радикалами и воспаления и играет ключевую роль в поддержании здорового обмена веществ. Оказывает положительное противовирусное действие, улучшает способность производить потомство у мужчин и женщин, снижает риск развития онкологических и аутоиммунных заболеваний, а также заболеваний щитовидной железы.

К природным пищевым источникам с высоким содержанием селена относятся бразильские орехи, яйца, печень, тунец, треска и семена подсолнечника, чеснок, а также птица и некоторые виды мяса.

Цинк присутствует во всех тканях организма и необходим для здорового деления клеток. Он действует как антиоксидант, борется с повреждениями, вызванными свободными радикалами, и замедляет процесс старения. Также цинк оказывает большое влияние на гормональный баланс. По этой причине даже небольшой дефицит этого элемента способен повысить риск бесплодия и диабета. Цинк – один из наиболее «востребованных» элементов для организма человека. Неспроста этот микроэлемент называют минералом красоты. Польза цинка для волос доказана учёными. Шампунь с цинком, витамины незаменимы для восполнения этого элемента в организме. Исследования учёных показали, что цинк играет большую роль в процессах роста волос и ногтей, обеспечивает тканевое дыхание, защищает от старения (без него не вырабатывается коллаген), уменьшает секрецию сальных желёз, как следствие снижается

образование угревой сыпи, зуда, перхоти. Кстати, анализ волос на микроэлементы зачастую более прост и информативен, чем анализ крови. «Ясхад бхасма» (бхасма цинка) обладает холодным действием (вирья) и балансирует Капху и Питту. «Ясхад бхасма» полезна для глаз. Она особенно эффективна для лечения диабета, анемии и одышки.

Источники цинка: нут, кешью, семя тыквы, грибы, какао, баранина и другие сорта мяса.

Медь участвует в производстве коллагена, который отвечает за эластичность кожи и профилактирует появление страшного заболевания – аневризмы аорты. Также укрепляет кости, иммунитет, сосуды, улучшает функции щитовидной железы. Меди зола (Tamra bhasma) снижает кислотность желудка, оказывает отхаркивающий и мягкий слабительный эффект, стимулирует пищеварение, ускоряет наступление менструации, помогает в производстве красных кровяных клеток – эритроцитов, стимулирует выделение желчи, оказывает противовоспалительный эффект на печень. Эффективна при увеличении селезёнки и печени, повышенной кислотности желудка и лишнем весе. Понижает Капха-дошу. Ярких Капх я прошу класть медную монетку в их кувшин с водой.

Медь содержится в крупах, печени и почках животных, морепродуктах, орехах, бобовых, овощах и фруктах. Много её в крыжовнике.

Кремний очень важен для организма человека. Это биогенный элемент, входящий в состав костной системы. У человека при недостатке минерала возникают заболевания опорно-двигательного аппарата. Во взрослом организме содержится около двух граммов минерала. Больше всего его находится в костях, крови, мышцах. Больному человеку необходимо дополнительное применение этого минерала. Этот элемент занимает важное место в обмене веществ: участвует в усвоении витаминов, помогает усваивать кальций, поддерживает иммунитет, делает сосуды эластичными, нейтрализует тяжёлые металлы и радионуклиды, обеспечивает крепость зубов, волос, ногтей, сухожилий, хрящей, красоту волос и кожи.

Его содержат: хлеб чёрный и с отрубями, картофель (особенно сваренный в кожуре), семечки подсолнуха, зелень, овощи, водоросли, бобовые, минеральная вода. Я люблю давать его дополнительно в виде хвоща, крапивы, листа малины, спорыша, тысячелистника.

Препарат **железа** в Аюрведе называется «Лаух Бхасама». Упоминалось ещё в тексте «Рас Тарангини Виншастаранга». Применяется при анемии, увеличении печени и селезёнки, недомогании, быстрой утомляемости, глазных болезнях. Железо просто необходимо для человека, и его нельзя ничем заменить. Оно участвует в процессе кроветворения и транспорта кислорода ко всем клеткам организма в составе гемоглобина. Помимо этого, железо участвует в синтезе клеточных ферментов, генерирует магнитное поле и электромагнитные импульсы в нервных клетках, способствует образованию тканей. Нормальный уровень данного металла даёт организму силы противостоять стрессам, утомлению, сонливости, поддерживает иммунитет, работу мозга и щитовидной железы. И что немаловажно, а для нас с вами даже очень важно, поддерживает тонус кожи и мышц.

Основные источники железа: белые грибы сушёные, печень свиная, патока (гур в Индии), пивные дрожжи, капуста морская, тыквенные семечки, чечевица, какао, яичный желток, кунжут, гречка, грибы свежие, смородина чёрная.

Магний участвует в сохранении ионного равновесия жидких сред организма; входит в состав ферментов, связанных с обменом фосфора и углеводов; активирует фосфатазу плазмы и костей и участвует в процессе нервно-мышечной возбудимости. Магний поступает в организм с пищей, водой и солью. Избыток магния оказывает в основном слабительный эффект (особенно сульфат магния). При снижении концентрации магния в крови наблюдаются симптомы возбуждения нервной системы вплоть до судорог. Уменьшение магния в организме приводит к увеличению содержания кальция. В успокоительных целях я даю хелатные формы магния в большой дозировке. Тогда они работают. В Аюрведе магний ищи в «Абхрак бхасме» (обработанной слюде).

Особенно богата магнием растительная пища: необработанные зерновые, фиги, миндаль, орехи, тёмно-зелёные овощи, бананы.

Сера – это менструальная кровь богини Парвати (супруги Шивы). На санскрите – гандхака. Суточная потребность не установлена, но при употреблении достаточного количества белка и зелени дефицита серы наблюдаться не будет. Особенно богаты серой поверхностные слои кожи; здесь сера содержится в кератине (волосы содержат до 5–

10 % кератина) и меланине, пигменте, предохраняющем в виде загара глубокие слои кожи от вредного действия ультрафиолетовой радиации. При недостатке серы наблюдаются: тахикардия, повышение давления, нарушения функций кожи, выпадение волос, запоры, в тяжёлых случаях – жировая дистрофия печени, кровоизлияние в почки, нарушения углеводного обмена и белкового обмена, перевозбуждение нервной системы, раздражительность и другие невротические реакции. Я обычно даю серу в виде метил-сульфонилметана, который, в отличие от обычной очищенной серы, нетоксичен. Лечит дисфункцию сальных желёз, что важно при угревой сыпи и себорее.

Пищевые источники: лук, капуста, крупы, злаки, горчица, бобовые, хрен, чеснок, спаржа, хлебобулочные изделия, крыжовник, яблоки, виноград, куриные яйца, мясо, рыба, сыр.

Йод входит в состав растений. Некоторые морские растения (пузырчатый фукус, ламинария) обладают способностью концентрировать йод. Общее количество йода в организме около 25 мг, из них 15 мг – в щитовидной железе. Щитовидная железа является своего рода центральной регулирующей лабораторией, в которой образуются и накапливаются соединения йода. Избыток йода в организме может наблюдаться при гипертиреозе, может развиваться и базедова болезнь с зобом, экзофтальмом, тахикардией. Кроме этого, наблюдается раздражительность, мышечная слабость, потливость, исхудание, склонность к диарее. Основной обмен повышается, наблюдаются гипертермия, дистрофические изменения кожи и ее придатков, раннее поседение, депигментация кожи на ограниченных участках (витилиго), атрофия мышц. При недостаточном поступлении йода у взрослых развивается зоб (увеличение щитовидной железы).

Пользу металлотерапии издавна знали не только в Индии. Во всех странах знать всегда ела и пила из золотой, серебряной и медной посуды. Для хранения пищи и воды также использовали контейнеры из разных благородных металлов.

Антибактериальные свойства многих металлов широко известны. Во времена страшного мора в Париже от холеры вымерла половина населения, столько же в его окрестностях. Но, как ни странно, в районе медеплавильных мастерских не заболел ни один человек.

В Аюрведе для омолаживающих препаратов также используются не совсем привычные для европейца минералы. Такие как ртуть, свинец,

мышьяк, золото, серебро. Лечение металлами известно со времен Древнего Китая и Индии, но упорно отвергается большинством современных врачей, приписывающих металлам только отравляющие свойства. Парацельс говорил: «Правильная доза несёт разницу между ядом и лекарством». Аюрведа также утверждает: «Правильно использованный яд действует как нектар, а неправильно использованный нектар – как яд».

Правила, которым необходимо строго следовать при употреблении препаратов, содержащих минералы (окислы), следующие.

Минимальная доза: данные лекарства прописываются в миллиграммах, и их доза основывается на силе и возрасте пациента.

Короткая длительность применения: данные препараты не предписываются на длительный период, чтобы предотвратить накопительный эффект.

Анупана (проводник лекарства): мёд, топлёное масло, молоко, растительные соки (по предписанию аюрведического врача), которые, помимо всего, уменьшают риск интоксикации.

Препараты токсичных минералов неприменимы в странах Запада. Поэтому ничего о них писать не буду. Как, впрочем, и препараты на основе гомутры (коровьей мочи). Лишь упомяну, что препараты золота («Сварна бхасма») прописывают при туберкулёзе, шизофрении, отравлении, кишечных паразитах, артрозах, а препараты серебра («Раджата бхасма») прописывают как афродизиак, антиэйдж и улучшающее интеллект средство. Последние используются также при диабете, витилиго, анемии, туберкулёзе, отравлениях, язвах. **Гомутра** (сухая стерильная коровья моча) и препараты на её основе – это источник ценных минералов и работают несколько аналогично уринотерапии. Что также не совсем у нас приемлемо. Гомутра пахнет характерно, конечно. ☺

Приготовление ионизированной металлами воды

В стальной сосуд положить подобранный металл, залить 1 л воды, кипятить до тех пор, пока не останется половина. Удалить металл, процедить сквозь марлю, остудить. Полученная вода, заряженная ионами металла, готова к употреблению. Пей по 1 чашке тёплой заряженной воды утром и вечером.

При употреблении металлоионизированной воды не рекомендуется употреблять кислые продукты (солёные огурцы, лимоны). Рекомендуется готовить каждый раз свежую порцию, но это практически нереально при нашей занятой жизни. Поэтому я просто прошу Ват и Питт класть серебро в питьевую воду, а Капх – медь.

Использование соединений различных минералов в Аюрведе уникально, ни в каких других системах оздоровления это не применяется в такой степени.

Вкусняхи – это лучшие БАДы

Если будешь есть морковку, будешь бегать стометровку.

Шутка

Конечно, назначение нутрицевтиков – это задача нутрициологов (я даже не знаю таковых в своём городе) и грамотных лечащих врачей. Но я здесь просто перечислю натуральные БАДы, которые я чаще всего употребляю в своей практике. Все эти вещи надо принимать в меру, ибо «все надо в меру», – говорил великий Джавахарлал Неру. ☺ Вкуснях на самом деле море, но с этими я работал и работаю, видя конкретные хорошие результаты. Ибо в Сети есть много красивых легенд о вкусняхах и несколько, мягко говоря, преувеличенной пользе некоторых из них.

Итак. Наиболее часто используемые *питательные* вкусняхи для продления жизни и их польза.

Алоэ сок

Алоэ вера сок сейчас производят очень даже вкусный. Мы используем и американский, и индийский. Самостоятельно успешно используется для лечения всех иммунодефицитных состояний, кожных заболеваний, туберкулёза, повышения аппетита, улучшения пищеварения, регулирования месячных. Относится к горьким тоникам, которые не питают ткани, но очищают их и выводят токсины. Алоэ уменьшает лихорадку и жар, особенно при воспалении внутренних органов. Свежий сок алоэ уравнивает все три доши, но в первую очередь он показан для повышенной Питты.

Алоэ – прекрасное мягкое слабительное средство + тонизирует печень, в том числе это касается лечения острого и хронического гепатита, желчнокаменной болезни и холецистита. Дозировка сока – 2–3 чайные ложки 2–3 раза в день до еды. При гепатите и болезнях желчного пузыря в сок алоэ рекомендуется добавлять куркуму и кориандр.

Осторожно: любые кровотечения, включая геморроидальные, и морозная погода. Великий Авиценна писал: «В холодные дни поить Сабуром опасно, ибо Сабур нередко послабляет кровью».

Грецкий орех

С давних времён грецкий орех считался плодом мудрости. Учёные в Древней Персии утверждали, что плод грецкого ореха – это мозг, а масло, полученное из него, – ум.

Масло – высокопитательный продукт с ценными вкусовыми качествами. В состав масла грецкого ореха входят: ненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая, витамин Р), витамины А, Е, каротиноиды, С, группа витаминов В, макро- и микроэлементы (цинк, медь, йод, кальций, магний, железо, фосфор, кобальт), биологически активные вещества. В масле грецкого ореха содержится рекордное количество витамина Е. Имеет характерный ореховый запах, обладает свежим вкусом без ноты терпкости.

Ореховое масло отлично подходит для массажа. Для этой цели его советуют использовать как базовое масло, добавляя при необходимости дополнительные компоненты. Так, для чувствительной

кожи рекомендуют добавлять масла иланг-иланг, мандарина, пачули. Тем, у кого проблемная кожа, для массажа в ореховое масло можно добавить полезные эфирные масла тимьяна, чайного дерева, мяты, розмарина.

Настойку зелёной кожуры грецкого ореха я использую при поносах, гипотиреозе, как онкопротектор. С точки зрения ТКМ грецкий орех восполняет почки, мозг, согревает лёгкие, увлажняет кишечник и продлевает жизнь, как унаби и лонган (глаз дракона).

Осторожно: для внутреннего применения при гастритах и язвенной болезни в стадии обострения.

Гхи

Гхи – это разновидность топлёного масла, широко используемая и для лечения, и для готовки пищи. При панча-карме гхи принимается внутрь по нарастающей. «Аштанга Самграха» говорит: «Гхи – это наилучшее средство для тех, кто хочет усилить интеллект, память, изобретательность. Оно сильно разжигает джатхар-агни. Гхи даёт долгую жизнь, сексуальную силу и хорошее зрение. Для детей и взрослых, для тех, кто хочет потомства, иметь хороший внешний вид, мягкость тела и хороший голос; для страдающих от повреждений груди, слабости, герпеса, безумия, туберкулёза, неблагоприятных влияний это лучшее средство среди маслянистых веществ. Оно прохладное, замедляет старение.

Оно имеет тысячу прекрасных качеств и совершает тысячу благотворных действий, когда используется правильно».

Инжир

Прабхава – дерево озарения. В буддизме – дерево бодхи, символ озарения, поскольку под таким деревом в 528 году до н. э. Будда достиг глубочайшего познания сущности жизни. Листья инжира обладают слабительным, мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным, дезинфицирующим действием. Содержат протеолитический фермент фицин, что позволяет использовать препараты инжира вместо ферментов животного происхождения типа

«Фестал», «Панкреатин» и пр.: «зелёная фи́га „Фесталу“», так как он является безопасной заменой ферментам животного происхождения. Плоды – кладёзь полезных веществ.

Осторожно: при склонности к поносам плоды инжира не переедать.

Калинджи

Я рекомендую калинджи (калонджи), или чёрный тмин, как в виде семян, так и в виде масла. Этот нежный тёплый тоник – воистину ценнейшая специя! Масло чёрного тмина упоминается в Коране. В знаменитой книге Авиценны «Канон врачебной науки» приводится факт, что чёрный тмин способствует активизации энергии и помогает перебороть утомление и усталость. Современные исследования доказали, что при приёме чёрного тмина в несколько раз увеличивается содержание в крови Т-лимфоцитов, а именно эти белые клетки крови отвечают за защитные силы организма.

Действие калинджи очень многогранно: желчегонное, мочегонное, антибактериальное, противогрибковое, иммуностимулирующее, успокаивающее, антидепрессантное, отхаркивающее, потогонное, месячогонное, молокогонное, ветрогонное.

Основные показания к применению: кашель, простуда, бронхиальная астма, иммунодефицит, гипотония, сахарный диабет, мочекаменная болезнь, ухудшение зрения. Масло чёрного тмина при наружном применении убирает леченый-перелеченый грибок на пальцах ног, в виде экстракта на яблочном уксусе воздействует на отрубевидный и стригущий лишай, витилиго, угревую сыпь, бородавки.

Осторожно: ранний детский возраст, беременность, после трансплантации органов (так как стимулирует иммунитет), высокая Питта в целом.

Корица

Как и имбирь, корица является почти универсальным лекарством, но, в отличие от имбиря, меньше возбуждает Питту. Это специя саттвичной природы и очень благоприятна для Ваты. Показания к применению: простуды, заложенность и застой в придаточных пазухах, бронхит, диспепсия. Прабхава – уменьшает слизееобразование молочных продуктов.

Корица легко усваивается в организме и выводит аму. Для страдающих хронической усталостью корица является чудодейственным спасением. При регулярном употреблении эта специя избавит от плохого настроения, апатии и в то же время окажет расслабляющее действие, снимая напряжение и беспокойство. В Азии и Европе эта пряность известна как действенный афродизиак, укрепляющее и тонизирующее средство для снятия усталости, меланхолии, зимней апатии.

Кунжут

Кунжут (дхара) применяется в виде семян и в виде масла. Действие: источник биодоступного кальция, питательный тоник, очищение, омоложение, послабление, смягчает кожу.

Показания к применению: хронический бронхит, хронический запор, остеопороз, выпадение волос и зубов, дисменорея, истощение, период выздоровления после болезней, для массажа любых частей и локализации. При бронхите тёплое масло кунжута втирается в область груди с последующим тёплым закутыванием. При плохой свёртываемости крови пить масло по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. При ишиасе семена растереть до состояния порошка, подогреть до появления характерного запаха и есть один раз в день перед едой 1 столовую ложку с таким же количеством мёда.

Особо хорош кунжут в масле внутрь при Ватовских запорах (сухая спастика по типу овечьего кала) и наружно в холодное время года при Ватовских дисбалансах и сухости кожи. Промасливать наружно надо после душа, на влажную кожу.

Кунжут имеет благостную природу, вследствие чего регулярное его употребление повышает уровень Саттвы в организме. Это обстоятельство делает его особенно полезным для людей, занимающихся духовными практиками и йогой. Можно съедать до 30 г семян в сутки!

Осторожно: высокая Питта, угревая сыпь при наружном применении. Может перегреть организм, особенно в виде масла для внутреннего и наружного применения.

Куркума

Куркума является одной из наиболее распространённых аюрведических специй. Считается, что куркума дарует процветание, так как наделяет энергией богини процветания Лакшми.

Действие: стимулирующее, ветрогонное, улучшающее обмен веществ, заживляющее, антибактериальное, противоопухолевое.

Куркума способствует усилению эластичности связок, поэтому её хорошо применять тем, кто занимается йогой. Куркума нормализует пищеварение, способствует развитию дружественной флоры кишечника. Применяется при гепатите, несварении желудка, кашле, аменорее, фарингите, кожных заболеваниях, диабете, артрите, анемии (стимулирует кроветворение), регулирует обмен веществ, корректируя как избыточность, так и недостаточность метаболических процессов. Способствует усвоению белков и улучшает эластичность кожи. Из-за содержания йода применима при сниженной функции щитовидной железы.

Куркума обладает антибиотическими свойствами, но, в отличие от фармацевтических антибиотиков, она улучшает пищеварение и способствует восстановлению нормальной микрофлоры кишечника, что делает её хорошим средством для ослабленных и хронических больных.

Куркума прекрасно очищает кровь, согревает её и способствует образованию новых кровяных клеток. Является хорошим средством для Питта-доши. Несмотря на то что представителям Питта-типа пища с избытком специй противопоказана, куркума может применяться с большой пользой, особенно при употреблении тяжёлой пищи. Также куркума снижает влечение к сладкому и жирному. Полезна куркума и представителям Вата-и Капха-типа, причём на Капху куркума действует наиболее сильно, снижая её.

Куркума способствует очищению организма от амы (шлаков), причём её действие мягче, чем у состава «Трикату». Для приготовления очищающего состава нужно взять равные части горечавки (золототысячника), барбариса и куркумы и принимать эту смесь с мёдом по 0,5–1 г 2–3 раза в день.

В виде смеси с соком алоэ куркума эффективна при лечении ожирения, сахарного диабета, при обильных белях у женщин, угревой сыпи.

В качестве сильного средства, удаляющего токсины и способствующего заживлению тканей, куркума наряду с другими средствами применяется при лечении рака. Дозировки при этом должны быть довольно большими, но не более столовой ложки в день.

Осторожно: острая желтуха и острый гепатит, высокая Питта, Вата, беременность, в большом объёме может провоцировать запор, так как слегка вяжет.

Ламинария

Согласно одной из легенд Древней Японии, один правитель, находясь на грани завоевания страны, обратился к богам. Они одарили его чудесным напитком, который способен был придать стойкость, силу и бесстрашие. Дочь японского правителя, красавица Юи, выпила его и прыгнула в море. Там она превратилась в ламинарию, которая вобрала в себя всю силу напитка, подаренного богами, и смогла доставить эту силу на все острова Японии. Морские водоросли начали быстро разрастаться. Жители всей Японии отведали их и обрели силу. В результате этого они смогли одержать победу над своими врагами.

Ламинария содержит по меньшей мере 70 витаминов, ферментов, минералов, микроэлементов и белков. Содержит витамины В₁, В₁₂, В₂, кальций, железо, калий, магний и йод.

Я назначаю ламинарию часто при болезнях щитовидной железы, опухолевых процессах, особенно женской сферы, при запорах и повышенном холестерине.

Осторожно: в острой стадии аутоиммунного тиреоидита.

Лецитин

Слово «лецитин» имеет древнегреческие корни и происходит от слова «лекитос», что в переводе означает «яичный желток». И действительно, вряд ли можно представить себе пищевой продукт, в составе которого было бы больше лецитина, чем в желтках. Однако современный «коммерческий» лецитин в 99 % случаев производится из сои. Некоторое количество лецитина в норме синтезируется печенью, но под влиянием неблагоприятного воздействия внешних (экология, стрессы) и внутренних (некачественная пища, алкоголь, курение, медикаменты) факторов, а также с возрастом эта способность постепенно утрачивается.

Без лецитина наше тело вообще не может нормально функционировать и обновляться, поскольку это вещество одновременно выступает и строительным материалом для мембран новых клеток, особенно клеток нервной ткани. Человек,

испытывающий хронический дефицит лецитина, теряет способность к регенерации, стремительно стареет.

Часто прописываю его деткам, пожилым и народу с проблемной печенью.

Лён

Семя льна пользуется большой популярностью у сторонников здорового питания, так как это источник жирных кислот и растительного белка. В питании семя льна и льняное масло используется, как и все остальные продукты без исключения, в соответствии со своей аюрведической конституцией.

Это хороший тоник для Ваты, толстой кишки и лёгких. Содержит полиненасыщенные жирные кислоты, кальций и белок. Применяется как отхаркивающее средство в сочетании с мёдом, а в сочетании с солодкой приобретает уже тонизирующее действие для лёгких. Лён снижает холестерин.

Льняное семя укрепляет кости и репродуктивные органы – в этом своём действии оно сходно с кунжутом. Эффективно при запорах – в этих случаях нужно принимать тёплый настой (1 столовая ложка слегка разбитых в кофемолке семян на стакан кипятка). Настоять 20 минут, размешать, выпить перед сном.

При гастрите народная медицина рекомендует применять настой из семени льна – 1 столовую ложку семян залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, принимать натощак по 1 стакану 2 раза в день.

Известный русский целитель Куреннов для очищения почек и мочевого пузыря предлагает такое средство из льна: 1 столовую ложку семян льна засыпать в термос и залить стаканом кипятка, закрыть и настоять в течение ночи. Утром к образовавшемуся желе (таково свойство слизиобразующих семян льна) долить стакан горячей воды, чтобы получилось нечто вроде киселя, который выпить в 3 приёма в течение дня. Курс – 1 неделя.

Осторожно: при сильных запорах действия льняного семени может оказаться недостаточно, поэтому лучше изначально принять слабительное или сделать клизму, а потом уже принимать лён.

Малина

Красная, а Питту понижает. Вяжущее, улучшающее обмен веществ, тонизирующее, кровоостанавливающее, противорвотное действие. Безопасное, мягкое вяжущее средство для лечения горла, поносов (хороша для детей), тошноты, изжоги и язв. При менструальных кровотечениях хорошо сочетать её с лепестками розы и гибискуса. Снижает Питту в толстом кишечнике и женских половых органах. Является щитом для «плохих» эстрогенов.

Мускатный орех

В питье после ужина обеспечивает спокойный вечерок. Действие: вяжущее, ветрогонное, седативное, укрепляющее нервы. Одна из лучших специй, улучшающая усвоение пищи в тонком кишечнике. Для этой цели он хорош в сочетании с такими специями, как кардамон и имбирь. Принимаемый в простокваше, улучшает усвоение пищи и прекращает понос. Мускатный орех помогает уменьшить высокий уровень Ваты в толстом кишечнике и в нервной системе. Детям – при энурезе, сопровождающемся метеоризмом и неврастением.

Осторожно: аккуратно с дозировкой.

Овёс

Селезёночник для укрепления селезёнки и поджелудочной железы. Чаще даю в виде чая. Овёс – бесценный кладёзь полезных веществ, и, хотя называется посевным, часто встречается и в диком виде на лугах и опушках леса. Овёс не боится холода и произрастает в самых северных областях нашей планеты, где не растут другие злаковые. Отсюда проистекает его особая природная сила и питательность.

Цветы овса – прекрасное снотворное средство без привыкания и зависимости.

Трава овса оказывает жаропонижающее, мочегонное и ветрогонное действие. Полезен для толстого кишечника, усиливает перистальтику, удаляет из организма токсические вещества, улучшает функции печени, нормализует жировой обмен и способствует похудению, оказывает противовоспалительное действие, эффективен при ревматическом воспалении суставов. Содержит много фтора, поэтому

с тыквенными семечками хорош при снижении потенции. Настой травы овса помогает при борьбе со всякого рода зависимостями (алкоголь, курение и пр.).

Селезёночник необходим при любой слабости селезёнки — поджелудочной железы: панкреатоз, панкреатит, сахарный диабет, болезни селезёнки. Я кладу траву овса практически во все сборы как основу (2–3 части), так как его действие столь многогранно, что при любой хронической патологии его применение востребовано.

Пажитник сенной

Он же шамбала, он же фенугрек, метхи, он же греческая вонючка. Согревает почки, изгоняет воду, прекращает боли в животе. Препараты растения обладают анаболическим, седативным, обволакивающим и возбуждающим аппетит действием.

В семенах шамбалы содержится много вкусного и полезного. Семена пажитника, напоминающие мелкие бобы, богаты алкалоидами, лизином и L-триптофаном, пищевыми волокнами и сапонинами.

Кроме того, они – природный источник кремния, калия, железа, селена и тиамина. Но самое главное, в пажитнике содержится диосгенин – вещество, подобное прогестерону. Из диосгенина организм может синтезировать необходимые ему в данный момент стероидные гормоны, в том числе кортикостероиды и эстрогены. Диосгенин растительного происхождения эффективно регулирует гормональный баланс и естественным образом тонизирует женскую гормональную систему. Учёные из Университета Джавахарлала Неру в Нью-Дели провели исследование на мышах и обнаружили, что диосгенин стимулирует рост молочных желёз. Это научно обосновало традицию населения Египта, Индии и Америки употреблять его для увеличения груди.

В Индии и Египте пажитник применяли и применяют для облегчения родов и усиления лактации. В Европе его используют при болезненных менструациях. Туристы заваривают чай из пажитника как средство против желудочных спазмов, вызванных непривычной пищей. Как показали недавние исследования, пажитник может снижать уровень холестерина и сахара в крови.

Назначают пажитник при значительной потере массы тела, после тяжёлых операций, особенно на органах желудочно-кишечного тракта, при туберкулёзе, кашле, для снятия астенического состояния при острой лучевой болезни и травмах головного мозга.

Я очень люблю эти жёлтые, приятные на вкус семечки и часто кладу его в рецептуры. Советую принимать пажитник при анемии, всем спортсменам, а особенно спортсменкам при нагрузках и спортивных травмах.

При сахарном диабете хорошо делать молочный настой семян пажитника: 2 чайные ложки на стакан закипевшего молока, выпивать стакан настоя утром до завтрака. Пажитник – главный компонент в молокогонном составе «Шамбала».

Осторожно: не надо при беременности, высокой Питте и присутствии высокой амы.

Прополис

Это душистое природное вещество со стойким и очень приятным бальзамическим запахом. В нём ощущается аромат мёда и воска, тополиных и берёзовых почек. Прополис вырабатывается пчёлами из смолистых веществ растительного происхождения, собираемых ими с почек, молодых веток и листьев тополя, берёзы, осины, ивы, каштана, ольхи, ясеня и других деревьев, а также с некоторых травянистых растений.

Органические кислоты прополиса – феруловая, кофейная, бензойная – оказывают антимикробное, противовоспалительное и заживляющее действие.

Как лекарственное средство традиционно используется при лечении хронического бронхита, астмы, болезней суставов, гипертонии, невралгии, мигрени и головных болей, в качестве вспомогательного средства при лечении простудных, бактериальных и вирусных инфекций.

Осторожно: может перегреть организм, поэтому летом, при высокой Питте и при наличии индивидуальной непереносимости не показан.

Спирулина

Это источник витаминов группы В, каротиноидов, протеинов, минералов. Проявляет питательные, антиоксидантные, противовоспалительные, очищающие и противоаллергические свойства. Часто используют спирулину в комплексной терапии болезней щитовидной железы, сердечно-сосудистой патологии, детских болезней, анемии, ведении беременных. Она хороша для здоровья глаз, улучшает зрение и память. Водоросль ускоряет

метаболизм, что способствует похудению. Это природный источник энергии и ингибитор роста раковых клеток. Водорослью можно лечить заболевания печени – она повышает её барьерные механизмы, очищает от токсинов.

Для кожи полезна благодаря высокому содержанию гаммалинолевой кислоты. Это эффективно для профилактики появления угрей и процесса старения. Она способствует насыщению кожи питательными веществами, выведению из неё токсинов и улучшению клеточного метаболизма, регенерации и обновлению эпидермиса.

Осторожно: острая стадия АИТ.

«Трифала», или «Трипхала»

Очень древняя аюрведическая формула, описанная в «Чарака Самхите». «Трифала» в буквальном переводе означает «три плода». Этот препарат состоит из трёх уникальных растений (амалаки, харитаки и бибхитаки) и способен постепенно, мягко очистить и омолодить желудочно-кишечный тракт.

Основной вкус плода амалаки – кислый, вторичные – сладкий, горький, острый и вяжущий. Плод приводит в равновесие все три доши, но наилучшим образом контролирует Питту. Харитаки также приводит в равновесие все три доши, но наилучшим образом воздействует на Вату, соответственно бибхитаки лучше контролирует Капха-дошу.

«Трифалу» можно использовать для мытья волос и тела, в качестве слабительного, рвотного и для клизм. Её отвар можно закапывать в глаза, нос, уши или применять для полоскания горла. Она очищает ткани от токсинов и возвращает обратно доши, покинувшие места своего постоянного расположения – желудок, тонкий кишечник и толстую кишку.

В аюрведических рецептурных справочниках «Трифала» рекомендуется к применению при желтухах, диспепсии, запорах, сахарном диабете, она очищает кровь, нормализует функции желудочно-кишечного тракта, снимает скрытые последствия длительных стрессов, успокаивает, лечит бессонницу, способствует сбрасыванию лишнего веса, нормализует зрение, увеличивает половую активность, регулирует давление и образование гемоглобина в крови,

являясь тоником для мозга, улучшает память, ускоряет сращивание сломанных костей, используется для лечения кожных заболеваний.

«Трифала» безвредна, но, если организм сильно загрязнён, большая её доза может вызывать сильную реакцию, поскольку накопившиеся токсины приходят в движение быстрее, чем ослабленный организм в состоянии их депортировать. Поэтому в случае дискомфорта – поноса или болевых ощущений во время приёма «Трифалы» – дозу нужно уменьшить наполовину.

Фукус пузырчатый

Фукус – источник органического йода, недостаток которого приводит к нежелательным гормональным изменениям, вызывая заболевания щитовидной и молочной желёз. В определённом проценте наблюдений применение микродоз йода ведёт к выраженному улучшению у больных мастопатией. Находясь в легкоусвояемой форме, органический йод не даёт осложнений, которые могут наблюдаться при применении неорганического йода.

Фукус также восполняет потребности организма в незаменимых аминокислотах, витаминах (А, В₁, В₂, В₁₂, С, D, Е, К, Н, F), полиненасыщенных жирных кислотах омега-3. Содержит серебро, цинк, фосфор, титан и никель. Снижает уровень холестерина в крови. Укрепляет стенки сосудов. Нормализует уровень глюкозы и является активным природным сжигателем жира. Обладает антибактериальной и противовирусной активностью. Оказывает лёгкое слабительное и седативное действие.

Осторожно: не превышать дозировку при аутоиммунном тиреоидите и не назначать его в стадии обострения.

Хлорелла

Употребление этой замечательной водоросли активизирует один из самых важных процессов в нашем организме – выработки белка интерферона, который участвует в «производстве» кровяных клеток и борется с вирусами.

Содержит хлорофилл, белок, каротиноиды, полифенолы, флавоноиды, всевозможные полисахариды, много кальция, а также серы, цинка, йода, кремния и хрома.

У хлореллы есть противовоспалительные, заживляющие и очищающие свойства. Заживляющие свойства хлореллы высоко ценят целители народной медицины, она во много раз ускоряет заживление ран, ожогов, язв. Она удаляет из организма тяжёлые металлы, пестициды, продукты распада лекарств и множество других токсинов.

Это активный антиоксидант и богатый источник растительного белка. А для вегетарианцев – так это вообще спасение, не нужно мучиться и думать, каким же образом ещё пополнить свой организм белком.

Осторожно: острая стадия АИТ.

«Чаванпраш»

Это эликсир молодости и долголетия. Эта медовая паста с более чем 40 травами продлевает жизнь, сохраняет молодость и красоту человека независимо от возраста. В древних писаниях говорится, что в результате регулярного приёма препарата возможно обрести вторую молодость.

Свойства «Чаванпраша»: улучшает интеллект, пищеварение, иммунитет, увеличивает остроту восприятия мира, сексуальную силу, предотвращает простуды, антисептик, согревает в холода, повышает гемоглобин, очищает и питает тело, укрепляет стенки сосудов.

Назначаю его часто болеющим детям и взрослым с дисбалансом Вата-Капха. Слава его как панацеи несколько преувеличена, но это честный профилактический продукт для укрепления иммунитета. В острой стадии простуды *не* назначаю.

Осторожно: высокая Питта с вытекающими из этого состояниями (гастриты, дуодениты и прочие «иты», то есть воспаления). При открывании банки сверху у некоторых производителей находится некрасивая серая плёночка. Не выбрасывайте её! Это тоненькая фольга серебра.

Шиитаке

Шиитаке вот уже тысячи лет составляет гордость китайской медицины и кулинарии. В те древние времена, когда повар был одновременно и врачом, шиитаке считался лучшим средством для активизации ци – внутренней жизненной силы, циркулирующей в организме человека. Внешне шиитаке напоминает наш луговой шампиньон со шляпкой зонтикообразной формы.

Шиитакe содержит 18 аминокислот, 7 из 8 незаменимых аминокислот. В сухом виде гриб шиитакe является одним из немногих продуктов, содержащих высокую концентрацию витамина D, также он богат витаминами группы B и ниацином.

Шиитакe привлёк внимание учёных высокой концентрацией сложных полисахаридов, имеющих противоопухолевую, иммуномодулирующую и интерферогенную активность, и сейчас он активно используется для борьбы с новообразованиями любых органов.

Японские учёные доказали, что полисахарид лентиниан, выделенный из шиитакe, снижает уровень сахара крови. Лентиниан увеличивает выработку проинсулина (предшественника инсулина) за счёт восстановления повреждённых, но не окончательно погибших бета-клеток островков Лангерганса (участков в поджелудочной железе, синтезирующих инсулин). Помимо снижения сахара в крови, шиитакe используется для профилактики осложнений при диабете – ангиопатии сетчатки, почек, сердца, мозга и нижних конечностей.

Благодаря содержанию фитоэстрогенов шиитакe рекомендуется при миоме матки, мастопатии, эндометриозе, предменструальном и климактерическом синдроме.

На личном опыте я видел довольно много случаев снижения избыточного веса у Капховских женщин, принимавших шиитакe по поводу женских проблем. И мужчинам шиитакe угодил: тормозит гиперплазию тканей простаты, улучшает мочеиспускание, восстанавливает потенцию, повышает сперматогенез.

Осторожно: перед применением очень желательно очистить организм, как, впрочем, и при использовании любой расаяны.

Ячмень

Зелёные ростки ячменя содержат до 70 % физиологически активного хлорофилла, который обладает способностью накапливать солнечную энергию и передавать ее клеткам организма. Хлорофилл содержит более 90 наименований активных веществ, он богат железом, фолиевой кислотой, витаминами C, B₆, B₁₂ и протеинами – всеми необходимыми для процесса кроветворения элементами. В нём рекордное количество органического натрия, который выводит из

суставов неорганический кальций, разжижает кровь и лимфу, выводит из организма углекислый газ, обогащает соляную кислоту в желудке.

Свойства с точки зрения Аюрведы: балья (тонизирует и увеличивает жизненную силу), дживания (повышает прочность всех тканей, включая нервную систему), стимулирует память, интеллект, активность и жизненную силу, оджавардхак (улучшает иммунитет), расаяна (омолаживает, способствует регенерации всех дхату или тканей), арбуда нашак (подсушивает опухоли). В ТКМ используется для прекращения кормления грудью и при застое ци печени с чувством распирания в эпигастрии или подреберьях, отрыжкой и потерей аппетита.

Осторожно. Всё делаем без фанатизма, так как проростки уж больно нынче в моде, а с точки зрения классической Аюрведы пища из проростков тяжела для пищеварения, увеличивает Вата- и Питта-дошу, вызывает изжогу и тошноту, осушает, ухудшает зрение. Поэтому используем проростки, в том числе ячменя, как полезную пищевую добавку, а не объедаемся без меры.

Практически каждый человек в ежедневном рационе использует некоторые травы и пряности, благодаря которым вкус блюда может заиграть по-новому. А известно ли тебе, что травы, масла и пряности могут исцелять и омолаживать?

Наши и китайские укрепляющие растения

Хитрость жизни в том, чтобы умереть молодым, но как можно позже.

Народная мудрость

Давным-давно в Китае жил получеловек-полурастение Жень Шень. И мог он превращаться в любое живое существо, будь то животное, растение и даже человек. Будучи ещё обычным человеком, Жень Шень прожил очень долгую жизнь. Годы не меняли его, и, когда ему стукнуло сто лет, окружающие спросили, как ему удалось дожить до стольких лет и сохранить при этом молодость души и тела. «Я всему живому помогаю», – ответил он. Но люди не поняли смысла слов его и начали преследовать Жень Шень. Так как он был очень добр по своей природе, то не смог вступить с ними в спор. Наконец, отчаявшись, обратился он за помощью к матери – тайге. Закрыла его тогда тайга от людской зависти в лесной чаще, и появился в лесу неприметный стебелёк с корнем необычайной целебной силы. Вот такая красивая легенда о главном китайском молодильном корне.

Ребята-травники, кому интересно, читайте эту главу про китайский подход к расаянам. Китайцы сильны были в омоложении. И есть. Я не хочу проводить аналогии с Аюрведой в описании растений, так как это некорректно. Это две немного разные медицины. Но Аюрведа + ТКМ даёт мне более полное понятие в лечении болезней. Также будут упомянуты расаяны-растения наших широт.

Всем известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Огромные возможности для этого предоставляет китайская медицина. В частности, для лечения синдрома пустоты защитной ци. Если защитная ци (вэй ци) ослаблена, то организм менее стоек к воздействию вредоносных факторов, что проявляется в первую очередь частыми простудными заболеваниями. Такие дети и взрослые скрываются в медицинской истории болезни под аббревиатурами ЧБ (часто болеющие) и ДБ (длительно болеющие). Также мы рассмотрим растения, восполняющие кровь и инь. Напоминаю, что когда речь идёт

о селезёнке, то это скорее поджелудочная железа + селёзенка. Мокрота, муть = ама. Флегма = грантхи (опухоли, кисты). Термин «цзин» можно приблизительно соотнести с оджасом.

Аира татаринова корневища

Тёплые, двигают ци, открывают отверстия сердца и успокаивают дух + пробуждают селезёнку, выводят мокроту или муть, гармонизируют желудок. Проводник в каналы сердца.

Тропность к меридианам: сердца, желудка.

Альпинии плоды

Кардиотоническое и противоопухолевое действие.

Согревает и тонизирует ян почек, селезёнки, останавливает диарею. При обильном мочеиспускании, недержании мочи, сперматорее из-за недостатка ян почек, дисменорее, рвоте, избыточном слюноотделении.

Тропность к меридианам: селезёнки, почек.

Астрагала перепончатого корни

Глава восполняющих ци растений – восполняет и двигает ци и поднимает ян, укрепляет поверхность, питает защитную ци, выводит воду и ликвидирует отёчность, наращивает плоть. Питает *широко* (восполняет энергию и поднимает её, стимулируя диурез), а также опускает ци, укрепляет поверхность и прекращает потливость, удерживает кровь в сосудах. А женьшень *глубоко* питает: увеличивает количество энергии, но без движения.

Тропность к меридианам: лёгких и селезёнки.

Атрактилодес крупноголовчатый

Восполняет ци, оздоравливает селезёнку, сушит сырость и выводит воду. Препарат с атрактилодесом «Шэнь лин бай чжу вань» – выводит сырость, которая блокирует селезёнку и останавливает поносы. Уменьшает потливость, успокаивает плод, лёгкий анаболик.

Тропность к меридианам: селезёнки и желудка.

Атрактилодес ланцетовидный

Больше, чем крупноголовчатый брат, высушивает сырость.

Бузина чёрная

Слабительное, мочегонное, потогонное, антиоксидантное действие, мягкий уроантисептик. Люди про бузину слагали легенды и говорили: «Перед ромашкой стань на колени, перед бузиной сними шляпу». Корни лучше применять при хронических пиелонефритах и циститах, цветы – при запущенных аденомах простаты и гломерулонефритах. Цветы бузины оказывают потогонное воздействие, эффективно мобилизуют защитные силы организма, поэтому они являются составной частью многих чаёв, предназначенных против простудных заболеваний. Чай из цветков бузины употребляют при накоплении амы, суставных проблемах, особенно при подагре и ревматизме, псориазе, экземе и других дерматозах. Ягоды обладают мягким слабительным и мочегонным действием, питают красный росток крови, тонизируют, применяются при онкопатологии в виде джема (2–3 столовые ложки в день). Спиртовая настойка ягод используется при невралгии тройничного нерва.

Все части бузины пригодны при отёках любого происхождения.

Показания к применению: отёки, интоксикации, хронические заболевания почек, особенно пиелонефриты, цистит, аденома простаты, обменные артриты, простудные заболевания, заболевания верхних дыхательных путей.

В Англии уже несколько столетий существует общество любителей вина из чёрной бузины, а на Кавказе особым образом приготовленный напиток из бузины используется как напиток долгожителей.

Талант растения – очищает и питает: мягкий дренаж (мочевыводящих путей, кишечника, кожи) плюс противомикробное воздействие, а также питание красного ростка крови.

Ганодерма, линь чжи, рейши

Питает ци, кровь, сердце, тонизирует лёгкие, успокаивает дух, трансформирует флегму (опухоли), останавливает кашель.

Показания к применению: бессонница, сердцебиение с тревожностью, забывчивость из-за недостатка ци и крови сердца, кашель и свистящее дыхание при пустом холоде или при флегматичности, истощение с одышкой, потерей аппетита, ледяные конечности или раздражительность с сухостью во рту.

Тропность к меридианам: сердца, печени, лёгких.

Горца многоцветкового клубни

Сухой и обработанный паром + сок чёрных бобов. Сухой – лечит малярию (клиника), выводит яд, увлажняет кишечник и послабляет как цитсанхе. Обработанный – восполняет цзин и кровь, укрепляет почки, делает чёрными волосы.

Показания к применению: запор, особенно связанный с пустотой крови, карбункулы, гнойники, скрофулёз, малярия, зуб и увеличение шейных лимфоузлов, раннее поседение.

Тропность к меридианам: печени, сердца, толстого кишечника.

Горянка короткорогая, эпимедиум

Трава похотливых баранов – восполняет ян почек, тонизирует огонь во вратах жизни, укрепляет кости и связки, изгоняет ветер и сырость, понижает давление. Пожилым в Китае прописывают «Лао чжан тан» – отвар старого господина.

Показания к применению: эректильная дисфункция, недостаток ян почек с импотенцией, бесплодием, частым мочеиспусканием, судороги, контрактуры конечностей.

Тропность к меридианам: печени и почек.

Девясила корень

Направляет ци вниз и останавливает рвоту с икотой, устраняет флегму и рассеивает патогенную воду.

Девясил – это многогранный воин. Хорош для снижения избыточной Капхи (флегмы и вязкой мокроты) и укрепления лёгочной ткани. Это одно из лучших отхаркивающих и ослабляющих кашель средств. Девясил оказывает успокаивающее действие на пищеварительную систему (если нет высокой Питты), ум и женские репродуктивные органы. Хорошо пить чай с девясилом на смене сезонов для профилактики ОРЗ. «Талант» – один из лучших омолаживающих тоников для лёгких.

Тропность к меридианам: печени, лёгких, селезёнки, желудка.

Дереза китайская

Восполняет инь печени и почек, питает кровь печени и просветляет глаза, увлажняет лёгкие. Назначение: паттерны недостатка инь и крови с такими симптомами, как болезненность поясницы и коленей, боль в животе, импотенция, ночное семяизвержение, иссушающие и истощающие заболевания, исхудание; паттерны недостатка печени и почек, когда эссенция и кровь не способны питать глаза; изнуряющий сухой кашель при недостаточности инь лёгких, истощающие заболевания типа диабета.

Тропность к меридианам: печени, лёгких, почек.

Диаскорей супротивной корневища

Китайский ямс – питает ци и инь, восполняет селезёнку, лёгкие и почки, укрепляет цзин и прекращает бели, чуть крепит (при пустоте селезёнки с жидким стулом).

Показания к применению: недостаток селезёнки и желудка с диареей, усталостью, спонтанной потливостью и потерей аппетита, хронический сухой кашель, заболевания с жаждой, обильным мочеиспусканием и истощением типа диабета, сперматорея, вагинальные выделения.

Тропность к меридианам: лёгких, селезёнки и почек.

Дудника китайского корень

Восполняет и двигает кровь в равной степени (гармонизирует). Регулирует менструальный цикл, прекращает боли, увлажняет кишечник, прекращает кашель. Главное гинекологическое лекарство. Головка корня слегка останавливает кровь, тело корня восполняет кровь, хвостик двигает, волосы – обеспечивают движение в коллатералиях.

Показания к применению: внешний ветер-холод, особенно с головной болью, зубная боль, риниты, запоры, дисменорея, гнойная сыпь.

Тропность к меридианам: лёгких, желудка, селезёнки.

Женьшень корень

Сильно тонизирует изначальную ци пяти органов. Является одним из самых древних и удивительных растений, которое наши предки начали использовать для лечения и укрепления своего здоровья – около 4000 лет назад! Про женьшень море информации в Сети и прочих источниках. Я скажу самую важную.

Это одно из лучших тонизирующих и омолаживающих растений. Он способствует росту, оживляет тело и ум. Действие его особенно эффективно при вызванной расстройством Ваты тканевой недостаточности в старости. На протяжении веков корень женьшеня измеряли только в золоте, и он был доступен только для императоров и королей. Среди азиатских лекарственных растений женьшень считали «лекарством императора» из-за своего большого эффекта в укреплении и восстановлении здоровья.

По свойствам корень тёплый – восполняет изначальную ци в почках, хотя каналы сердца, лёгких, селезёнки лечит также. Аналоги его – это большие дозы астрагала и линьджи, но женьшень круче в любом случае и также лучше кодонопсиса, которым иногда его заменяют. Лучше всех восполняет энергию. Восполняет ци, инь, селезёнку и питает лёгкие, тонизирует желудок, порождает жидкости, успокаивает дух сердца и питает разум. Пустота ци и провал – это только женьшень + астрагал. Пустота ци + недостаток жидкостей – это астрагал, офиопогон, женьшень. Волшебный корень порождает жидкости, тёплый, а не горячий, поэтому его можно при пустоте инь.

Панакс женьшень – *Panax* – родовое название женьшеня, происходит от греческого *Panagos* (панацея), со смыслом на чудесную силу, предписанную ему китайцами, которые считают это совершенным лекарством, практически при всех заболеваниях. *Panax ginseng* С.А. Меу. – женьшень настоящий. Панакс квинквефолиум (пятилистный) – канадский или американский родственник – хуже, дешёвый заменитель, легче культивируется. Си ян шень – действие отличается, кодонопсис ближе. Охлаждает – восполняет ци и пестует инь – выводит огонь + восполняет жидкости. Пожилым с горячим синдромом, летом. Корень в виде морковки – искусственный, у дикого должно быть дихотомическое разделение. Белый и красный вид – это

разная обработка корня. Белый лечит почки лучше, а красный – селезёнку. Корейский родственник лучше китайского.

Показания к применению: шок и коллапс с поверхностным дыханием, одышкой, холодными конечностями, обильным потом, пульс редкий или слабый, часто не прощупывается; сонливость, потеря аппетита, распирающие в груди или в животе, хроническая диарея, в серьёзных случаях – пролапс желудка, матки, прямой кишки при недостатке селезёнки; одышка, затруднённое дыхание из-за недостатка ци лёгких, а также состояния, когда почки не могут принять ци; заболевания с жаждой, истощением и обильным мочеиспусканием (типа диабета), а также случаи, когда ци и жидкости повреждены сильной лихорадкой или потами, потливостью; сердцебиение с тревожностью, бессонницей и беспокойством из-за недостатка ци и крови.

На сегодняшний день лекарственная и фармацевтическая значимость высококачественных корней женьшеня признается в России и на Западе. Его воздействие на организм человека способствует укреплению здоровья и хорошему самочувствию вплоть до самой старости. Начните использовать корень уникального растения и почувствуете разницу. Женьшень является древним растением, которое помогает организму предотвратить и бороться с болезнями, включая рак. Он повышает спортивные результаты и обеспечивает энергией людей, которые чувствуют усталость или находятся в измотанном состоянии. Используется во время восстановления после болезней. Корень женьшеня снимает депрессию и тревогу, защищает сердце, укрепляет пищеварительную систему, предотвращает затвердение артерий, стабилизирует кровяное давление и уровень инсулина, помогает при эректильной дисфункции и даже задерживает эффекты старения.

Осторожно: с редькой, редиской нельзя, с кофе, чёрным и зелёным чаем нельзя! А как часто коммерсанты продают чай с женьшенем... ☺ Передозировка женьшеня – это тяжесть в животе, возбуждение. Для детоксикации используется кардамон или кожура мандарина. Красный женьшень не надо назначать при гипертонии, детям и осторожно пожилым. Рекомендуются применение *в холодное время* года, в нескольких курсах по 1–2 месяца, с перерывами в 1 месяц. В целом

корень принимать аккуратно при склонности к гипертонии, летом и высокой Питте (при наличии горячих синдромов).

Тропность к меридианам: лёгких, селезёнки и сердца.

Кодонопис мелковолосистый

Питает ци, тонизирует средний обогреватель, восполняет жидкости, *пестует* кровь. Заменяет женьшень, кроме случаев провала ци.

Показания к применению: потеря аппетита, усталость, слабость конечностей, диарея, рвота, хроническое нездоровье из-за пустоты ци селезёнки, пролапс матки, желудка или прямой кишки, недостаток лёгких с хроническим кашлем или одышкой; обильная мокрота из-за недостатка ци селезёнки.

Входит в мой любимый сердечный тоник «Шэнь май инь».

Тропность к меридианам: селезёнки и лёгких.

Кордицепс китайский

Гриб, который паразитирует на личинках бабочек, – восполняет ян почек, лёгкие, успокаивает одышку, используется при истощающих хронических заболеваниях с пустотой ян, прекращает кровотечение при туберкулёзе, онкопротектор (трансформирует флегму).

Показания к применению: импотенция, болезненность и слабость поясницы и ног, спонтанная потливость в восстановительном периоде заболеваний из-за недостатка ян почек и эссенции, хронический кашель. Поскольку кордицепс тонизирует и инь, и ян, его можно применять в течение длительного времени. Нельзя при острых простудных состояниях (при воздействии внешних патогенных факторов).

Тропность к меридианам: лёгких и почек (укрепляет лёгкие через почки).

Кизила мякоть

Удерживает семя, кровь матки, восполняет печень и почки, останавливает избыточную потливость.

Показания к применению: утечка жидкостей, связанная с учащённым мочеиспусканием, недержанием мочи, сперматореей и избыточной потливостью, недостаток печени и почек с

головокружением, дурнотой, болезненностью поясницы и коленей. Пьем компоты и лопаем кизил из компота круглый год!

Тропность к меридианам: печени и почек.

Крапива

Очень питательная травка. В весенней крапиве так много витаминов (А, С, К, В-группа) и всевозможных микроэлементов (медь, железо, кальций), что одно лишь это растение способно значительно восполнить суточную потребность человеческого организма в них. В летней же крапиве преобладают кровоостанавливающие свойства. Нельзя часто употреблять крапиву в пищу людям, у которых варикозное расширение вен, так как это растение сгущает кровь – её свёртываемость значительно повышается. Зато данное свойство этой жгучей травки широко применяется при необходимости остановить кровотечение, особенно это касается женских кровотечений. Талант – прямая связь с «реками, каналами и ручейками» кровеносной системы: как питание крови, так и кровоостанавливающее действие.

Левзея

Богатырь. Повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям и работоспособность утомлённых скелетных мышц, улучшает потенцию. Левзея обладает сахароснижающими свойствами в связи с увеличением использования глюкозы работающими тканями, улучшает кровообращение, нормализует активность вегетососудистых реакций. Талант – набор силы и выносливости без побочных эффектов.

Лимонника китайского плоды

Входит в каналы почек, действует на лёгкие и успокаивает сердце и дух, собирает лёгкие, увлажняет почки, порождает жидкости и прекращает пот, связывает семя и прекращает понос – главный из связывающих.

Показания к применению: хронический кашель и свистящее дыхание из-за недостатка ци лёгких, кашель при паттернах недостатка лёгких и почек, сперматорея, вагинальные выделения и частое мочеиспускание из-за недостатка почек, утренний понос, связанный с недостатком селезёнки или почек, потливость, неврастения.

Не стоит принимать при острой простуде.

Тропность к меридианам: лёгких, сердца и почек.

Ложнозвездчатка

Дешёвый заменитель американского женьшеня – восполняет ци и рождает жидкости, нейтральная. Выглядит как тонкие корешки.

Тропность к меридианам: селезёнки и лёгких.

Лонгана плодов мякоть

Восполняет и питает сердце и селезёнку, питает кровь и успокаивает дух – красный сахар + мякоть лонгана + дереза, пить отвар.

Показания к применению: бессонница, сердцебиение, забывчивость или головокружение из-за недостатка сердца и селезёнки, излишняя задумчивость, переутомление.

Тропность к меридианам: сердца и селезёнки.

Малины чинга незрелые ягоды

Питают почки, укрепляют семя, уменьшают мочеиспускание, тонизируют печень и проясняют глаза.

Показания к применению: учащённое мочеиспускание, энурез, импотенция, сперматорея, преждевременная эякуляция, поллюции из-за недостатка ян почек, нечёткое зрение, головокружение, снижение остроты зрения, болезненность в пояснице, импотенция из-за недостатка печени и почек.

Тропность к меридианам: печени и почек.

Окопника корни

Для роста новых тканей. Действие: питательный тоник, смягчающее, отхаркивающее, смягчающее кожу, заживляющее, вяжущее, кровоостанавливающее. Для отхаркивающего воздействия окопник следует сочетать с такими острыми специями, как гвоздика, имбирь и кардамон, поскольку сам по себе он может вызвать застойные явления. Это одно из самых сильных средств, способствующих росту новой ткани, – истинный тоник. Талант – расаяна для лёгких, плазмы и костей.

Офиопогона японского клубни

Питает инь, увлажняет лёгкие, очищает сердце и успокаивает дух.

Показания к применению: повреждение инь лёгких с сухим кашлем, кровохарканьем, сухость языка, сухие запоры, раздражительность и лихорадка.

Тропность к меридианам: сердца, лёгких и желудка.

Пиона молочнокветкового окорённые корни

Белый пион смягчает печень, улучшает функции тела печени и, соответственно, хранение крови. Печень должна быть мягкой. Ян печени восполняет володушка (движение), инь печени – пион (питает кровь и улучшает структуру). Не липкий. Пестует кровь, гармонизирует менструальный цикл, умиряет печень (спазмолитик), собирает инь и прекращает потливость.

Тропность к меридианам: печени и селезёнки.

Расторопша

Ремонт печени. Главной составляющей расторопши пятнистой является редкое биологически активное вещество – силимарин. Благодаря этому её применяют для очищения печени, крови и всего организма от токсинов, радиации, после прохождения курса химио- или лучевой терапии. Широко применяется при хронических интоксикациях (алкоголь и пр.), токсикозах беременных, СПИДе, сахарном диабете, ожирении, при снижении зрения, сердечно-сосудистых заболеваниях. Талант – источник силимарина для очищения печени и улучшения её синтетических функций.

Ремании клейкой корни обработанные

Прокалённая на пару с добавлением жёлтого вина, питает инь почек, цзин, сильно клейкая, может вызвать застой крови, селезёнки и желудка.

Ремания похожа на шатавари. Является тонизирующим и омолаживающим растением для почек и печени, широко используемым в китайской медицине. С точки зрения Аюрvedы ремания имеет природу Капхи и лечит нарушения Питты, например анемию. Отвар ремании служит хорошим заменителем шатавари для тонизирования и омолаживания матки. Лечит сухой кашель, астму, дисменорею, заболевания с жаждой и обильным мочеиспусканием.

Тропность к меридианам: сердца, печени и почек.

Рябина черноплодная

Кормилица арония. Действие: улучшение функций печени и щитовидной железы, нормализация артериального давления и понижение уровня холестерина в крови. Плоды назначают при различных нарушениях свёртывания крови, кровотечениях, ревматизме, атеросклерозе, сахарном диабете и аллергических заболеваниях. Талант – кладёзь витаминов и йода.

Шалфея китайского корень

Укрепляет, питает и двигает кровь, охлаждает жар и кровь, успокаивает дух.

Показания к применению: различные виды застоя крови в любой части тела, как правило, применяют при нарушениях внизу живота (дисменорея, аменорея, в груди), широко применяется в гинекологии, при беспокойстве и сердцебиении в паттернах недостатка инь сердца и почек, при лечении нарывов и обильных потах.

Тропность к меридианам: сердца, перикарда и печени.

Элеутерококка колючего корень

Тонизирует ци селезёнки, сердца, почек, укрепляет кровь и успокаивает сердце, разблокирует коллатерали.

Показания к применению: слабость поясницы, слабость в ногах, ощущение тяжести в теле и усталости, бессонница с обилием сновидений, плохой аппетит, нарушение периферического кровообращения с признаками застоя крови, недостаток ци сердца с нарушением способности к концентрации и депрессией. Мой папа, помню, часто пил в холодные промозглые дни по утрам настойку элеутерококка. Он на войне получил бронхит с астматическим компонентом, а эта настойка всегда выручала его в профилактических целях.

Тропность к меридианам: селезёнки, сердца, почек.

Человека всегда волновал вопрос: как дожить до ста лет и сохранить бодрость духа? Рынок наводнён многочисленными лекарствами, добавками, продуктами, обещающими здоровье и долголетие. Как не потеряться в этом изобилии? Я в этом случае доверяю рецептурам, которым тысячи лет, типа «Трифалы» и других. И склоняюсь к тем рецептурам, куда входят известные мне по действию растения.

Составленный более тысячи лет назад рецепт китайского эликсира долголетия «Лаочжан» («Цисюэкан») является уникальной семейной реликвией вот уже 28 поколений производителей этого препарата. Основой рецептуры эликсира является редкое лекарственное растение гинура перистонадрезная. За свои длинные выющиеся побеги это лекарственное растение и получило своё название, которое переводится как «женщина с хвостом». Гинура двигает кровь, является спазмолитиком и антисептиком, укрепляет почки и т. д.

Эликсир «Лаочжан» в целом замедляет старение, укрепляет иммунитет, увеличивает работоспособность, повышает устойчивость к стрессам. Применяется при астении, неврозах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, токсикозах беременных, для предродовой подготовки и реабилитации в послеродовом периоде, лечения хронической почечной недостаточности, опухолей, импотенции, фригидности, патологического климакса, сахарного диабета, нарушений функций щитовидной железы.

Состав: гинура перистонадрезная, корень астрагала перепончатого, корень и корневище элеутерококка колючего, плоды лимонника китайского, плоды дерезы китайской и др.

На китайских каменных рельефах эпохи Хань есть изображения мифического зайца, живущего на Луне и толкущего там эликсир бессмертия в агатовой ступке. Заяц держит в лапах волшебный гриб линчжи. Древняя легенда повествует, что, когда Будда страдал от голода, заяц бросился в огонь, чтобы накормить его. В награду Будда отправил его на Луну. Там в волшебной ступке из агата толчёт он снадобья, которые входят в состав эликсира бессмертия. Лунного зайца называют иногда «Доктором Зайцем». Может быть, лунный заяц и был первым китайским алхимиком? Не случайно китайская алхимия, в отличие от европейской, занималась не поисками рецептов искусственного золота и других богатств, а поисками рецептов бессмертия.

Верить или не верить в долгую молодость — личное дело каждого. Однако заметим, что растительные средства действительно эффективны, и они ничуть не хуже, чем новомодные химические препараты. А может, и лучше. ☺ Попробуй совместить последние достижения геронтологии с мудростью предков.

Знаменитые комплексные расаяны

Мы пили сому и стали бессмертными. Мы
обрели свет, открытый Богами.

Ригведа, 8.48.3

Коротко о типичных представителях комплексных расаян. О «Чаванпраше» подробно писать не хочу. Это хорошая расаяна с серебряной плёночкой, но о ней только ленивый не пишет. ☺

А расскажу про хорошие индийские и прочие комплексные расаяны, которые не так широко известны, но доступны у нас.

«Брахмарасаянам»

Это джем, используемый для улучшения памяти, мыслительной деятельности, мелкой моторики, повышения скорости реакции и восстановления функций мозга. Входит в золотой фонд натуральных препаратов, которые максимально благотворно воздействуют на нервную систему, – неудивительно, что он очень популярен по всему миру.

Эксперты Аюрведы активно рекомендуют его работникам умственного труда, а также учащимся и пожилым людям, скорость мышления которых обычно замедляется с возрастом. Помогает при склерозе и болезни Паркинсона. Успокаивает детей, в том числе гиперактивных, не делая их заторможенными.

Приводит в порядок нервную систему и помогает успокоиться, особенно в периоды стрессов. Возвращает здоровый сон и аппетит. Повышает иммунитет. Нормализует настроение в период ПМС и менопаузы. Тоник помогает быстрее учиться и справляться со стрессом, поэтому он особенно рекомендован тем, кто занимается напряжённым умственным трудом или находится в сложной жизненной ситуации.

Состав. Готу кола (*Centella asiatica*) называют травой памяти. Она оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему,

рекомендуется при психических заболеваниях, шизофрении, эпилепсии, нервных расстройствах. Улучшает мозговое кровообращение и снабжение мозга кислородом, тем самым повышая умственные способности, ускоряет процессы мышления, улучшает память, потенцию, снимает головную боль, обладает мягким диуретическим (мочегонным) действием.

«Дашамула» (*Dashamoola*) – это классический аюрведический состав из десяти лечебных корней. Считается, что в сочетании они оказывают очень сильный целебный эффект. В него входят: бильва, шионака, патала, шалипарна, пришнипарна, брихати, кантакари, гокшура, агниматхи, касмарья. Улучшает состояние нейроэндокринной системы, регулируя функцию щитовидной, поджелудочной, вилочковой желёз, надпочечников, половой системы. Оказывает омолаживающее действие на организм.

Кардамон настоящий (*Elettaria cardamomum*) положительно влияет на пищеварение, аппетит и обмен веществ, подавляет вредоносную микрофлору, содержит витамин В₆.

Корица (*Cinnamomum verum*) – не только известная специя, но ещё и лечебное средство. Укрепляет иммунитет и придаёт сил организму в целом. Очищает печень и желчевыводящую систему, снижает риск развития онкологического заболевания в кишечнике и в принципе улучшает состояние ЖКТ. Замечено положительное влияние корицы на артериальное давление, состояние сердечной мышцы и сосудов.

Топлёное масло гхи (*Ghee*). Антиоксидант, защищает организм от вредных радикалов, продлевая молодость, сохраняя красоту, улучшая зрение, усиливая иммунитет. Ускоряет обмен веществ, улучшает пищеварение.

Шатавари (*Asparagus racemosus*) считается лучшим тоником для женской репродуктивной системы, лечит многие связанные с ней болезни. Сапонины, гормоноподобные вещества, содержащиеся в шатавари, очень похожи на те, что вырабатывает сам организм, благодаря чему и возникают многие чудодейственные свойства растения. Этот препарат хорошо сказывается на лактации, омолаживает, нормализует уровень гормонов и менструальный цикл, снимает спазмы, приводит в порядок работу ЖКТ при гастритах.

Амла (*Emblica officinalis*) помогает нормализовать уровень глюкозы в крови, поддерживает здоровье сердца. В 100 г мякоти плодов этого

растения содержится в 30 раз больше витамина С, чем в апельсине. Амла укрепляет зубы и кости, способствует росту волос, улучшает пищеварение, обмен веществ, повышает иммунитет. Помогает синтезировать гемоглобин, очищает от токсинов печень и другие внутренние органы. Плод оказывает омолаживающее воздействие, нейтрализует и выводит тяжёлые металлы и свободные радикалы.

Также содержит сахарный тростник, мёд и другие полезные растения.

Дозировка: принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ чайной ложки 3 раза в день за час до еды.

В ТКМ мозг восполняет «Нао Ли Бао Вань». Состав из ремании, лимонника, повилики, аира и пр. питает инь и тонизирует печень, почки, сердце, успокаивает дух. Используется при бессоннице, частых сновидениях, ослаблении памяти, раздражительности, ночной потливости, душевной и физической усталости, неврастении. У китайцев есть замечательная пословица: «Если почка слабая – мыслей мало, если селезёнка слабая – мыслить трудно из-за тяжести в голове». Напомню, что почка в ТКМ – скорее иммунный орган и важную роль в понимании почки играют надпочечники, вырабатывающие очень важные гормоны адреналин и кортизол, отвечающие за возбудимость нервной системы. А селезёнка у них – это скорее комплекс поджелудочная железа – селезёнка. То есть поджелудочная железа тут на первом месте даже. Вот почему, у кого поджелудочная слабая, после обеда впадают в «сытый обморок».

Ну и не премину сказать про такое неприятное явление, как дрожание рук и прочих частей тела. На санскрите «кампа». Тремор лечит вышеупомянутая «Брахмарасаянам» + широдхара (проливание масла на лоб, см. ранее). Также старческий тремор и начальные стадии гипертонической болезни + профилактику инсультов делает китайский «Тянь ма гоу тэн вань». Это не совсем расаяна, а препарат, который уменьшает «ветер печени».

При выраженном истощении жизненных субстанций или тридоша-дисбалансе может возникнуть болезнь Альцгеймера (прогрессирующее слабоумие). В этом случае, помимо мозговых тоников, в комплексной терапии используются препараты, восполняющие кровь, инь почек и сердца: «Гуй пи вань», «Ба чжэнь

вань», «Цзо гуй вань». В Индии, как и все ментальные проблемы, старческую деменцию лечат волшебные четыре растения: брами, шанкхапушпи, джатаманси, брингарадж + промасливание головы маслом брами. А также ещё масса масляных процедур по показаниям.

«Дашамула расаянам»

Расаяна в виде джема, которая укрепляет все органы верхней части тела, особенно лёгкие. Воздействует на Ватовский и Капха-дисбаланс. Содержит вышеуказанные десять корней и другие полезности.

Применение: хронические заболевания нейроэндокринной системы и органов дыхания (бронхит, астма, туберкулёз), хронические и перемежающиеся лихорадки, метеоризм, икота, рвота, желчнокаменная болезнь, ревматизм, заболевания щитовидной железы, женской и мужской половой сферы, лимфатической системы.

Состав: *Aegle marmelos*, *Premna mucronata*, *Oroxylum indicum*, *Gmelina arborea*, *Stereospermum suaveolens*, *Desmodium gangeticum*, *Urarica picta*, *Tribulus terrestris*, *Solanum indicum*, *Solanum xanthocarpum*, *Adhatoda vasica*, *Zingiber officinalis* (Shunti), *Cuminum cyminum*, *Coraindrum sativum*, *Cedrus deodara*, *Aerua lanata*, белый сахар, *Piper nigrum*, *Piper longum*, *Zingiber officinale* (Shunti), *Myristica fragrans* (плод и цветок), *Cinnamomum zeylanicum*, *Crocus sativus*, *Cuminum cyminum*, *Nigella sativa*, *Inula racemosa*, *Mesua ferrea*, *Elettaria cardamomum*.

Дозировка: взрослым 5–10 граммов 1 или 2 раза в день после или перед едой или по указанию аюрведического специалиста.

Также для омоложения дыхательной системы я использую «Агастья расаянам».

«Шива гутика расаянам»

Это мощное лекарство на основе мумиё и более чем сорока компонентов, которое используется для лечения сложных заболеваний. Оно одновременно очищает и питает организм. «Шива гутика» в переводе с санскрита означает «таблетка Шивы». Даже из одного названия можно догадаться о том, насколько чудодейственным должно быть это аюрведическое лекарство. Это средство действует как расаяна, балансирует все доши, нормализует вес и гормональный фон, является афродизиак. Пахнет, правда, специфически из-за наличия

гомутры. Зато этот рецепт эффективен при лечении опухолей различной этиологии и таких новообразований, как папилломы, бородавки, полипы.

«Шива гутика» используется при лечении диабета, артрита, ожирения, заболеваний сердца, нервной системы, желудочно-кишечного тракта, печени, селезёнки, длительных респираторных заболеваний, хронического ринита, бронхита, нервных расстройств, заболеваний кожи, заболеваний крови, нарушений метаболизма, заболеваний глаз, гепатита, геморроя, запора, заболеваний суставов, болезней мочеполовой сферы, эпилепсии. Очищает лимфатическую систему, нормализует гормональный фон. Способствует нормализации веса. Предупреждает раннюю седину.

Состав: мумиё (шиладжит / *silajjalutu*), «Трифала» (харитаки (*Terminalia chebula*), амалаки (*Emblica officinalis*), бибхитаки (*Terminalia bellerica*)), «Дашамул», билва (*Aegle mar melos*), агнимантхи (*Premna integrefolia*), шионаки (*Oroxylum indicum*), касмарья (*Gmelina arborea*), пахала (*Stereospermum suaveoleus*), шалипарни (*Desmodium gangeticum*), пришнипарна (*Uraria picta*), брихати (*Solanum indicum*), кантакари (*Solanum torreyana*), гокшура (*Tribulus terrestris*), гудучи (*Tinospora cordifolia*), парушакам (*Grewia asiatica*), бала (*Sida cordifolia*), солодка голая (*Glycyrrhiza glabra*), гомутра (*Gomutra*), молоко коровье (*ksira*) и пр.

Дозировка: по 1–2 таблетки дважды в день натощак с молоком, мёдом или водой утром и перед сном. При опухолях, хронических заболеваниях верхних дыхательных путей, печени, селезёнки, тонкого и толстого кишечника можно принимать по 2–4 таблетки 2 раза в день. При тонзиллитах принимать по одной таблетке совместно с «Чаванпрашем» 2 раза в день. В первую неделю приёма необходимо соблюдать диету. Как расаяна принимается по 1 таблетке 1 раз в день или через день. Курс лечения около 3 месяцев.

Противопоказания: несахарный диабет, острые почечные заболевания, камни в почках, подагра, беременность. Не рекомендуется детям. Перед приёмом препарата проконсультируйтесь с аюрведическим врачом. Как, впрочем, и при приёме любого препарата.

Д.И. Менделеев полагал, что «с увеличением процента бодрых стариков человечество должно будет улучшиться, потому что такие старики, умудрённые опытом жизни, благотворно будут влиять на молодёжь, каким бы сомнением она ни заразилась». По мере того как запас половых гормонов у взрослых уменьшается, падает телесная и ментальная активность. Гипоэстрогения у женщин вызывает атеросклероз (инсульты, инфаркт миокарда) и остеопороз (частые переломы, в том числе шейки бедра) и другие проблемы опорно-двигательного аппарата. Снижение у мужчин уровня половых гормонов также приводит к развитию атеросклероза. Поэтому надо принимать соответствующие гармонизирующие травы и беречь надпочечники (не стрессовать). Бодрость пожилым мужчинам дают сочетание курсов расаян «Гокшуради» + «Ашваганда». Это дренаж + восполнение мужской сферы. Женщинам в климактерический период я назначаю «Рестон» и другие комплексные препараты с шатавари + двигательную активность. Комплексные препараты безопасны в отличие от монопрепаратов шатавари.

Пожилым женщинам и мужчинам я часто даю древние китайские расаяны «Лю вэй ди хуан вань» для укрепления инь почки и надпочечников и «Ю гуй вань» для укрепления ян почки, селезёнки и поджелудочной железы. Рассмотрим их подробнее. Как ты понимаешь, первый препарат более прохладный, а второй согревает мерзнувший народ. Пожилой возраст – это возраст Вата-доши, поэтому используем малые дозы препаратов.

«Лю вэй ди хуан вань»

С точки зрения ТКМ питает и тонизирует инь почек и печени. Устраняет пустой огонь из них. Питает субстанцию цзин и мозг. Этот рецепт китайцы называют «пилюлей молодости».

Симптомы: общая усталость, ощущение жара в лице, головокружения, шум в ушах, сухость во рту, слабость и боли в пояснице и коленях, ощущение жара после полудня, ночная потливость, бессонница или обилие сновидений, жжение в ладонях и стопах, боли в пятках, импотенция, бесплодие у мужчин и у женщин, частое мочеиспускание ночью, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря; выпадение волос, выпадение зубов или кариес,

ослабление памяти, замедленное мышление у людей пожилого возраста. Язык красный, налёта мало, или он отсутствует. Пульс тонкий и частый.

Фармакологическое действие: иммуностимулирующее, антиоксидантное, антигипоксическое, гормонорегулирующее, противовоспалительное и общеукрепляющее. Регулирует функцию почек и надпочечников. Снижает уровень сахара и липидов в крови.

Клинические показания для «Лю вэй ди хуан вань»:

- хронические инфекции мочевыводящих путей, хронические заболевания почек (при наличии протеинурии), энурез, учащённое мочеиспускание, простатит, артериальная гипертензия, в том числе почечного генеза;
- сахарный диабет;
- хронический обструктивный бронхит, атрофический фарингит, афтозный стоматит, носовые кровотечения, заболевания сердца, бессонница, неврастения, тиреотоксикоз;
- гиперлипидемия и атеросклероз сосудов головного мозга и сердца;
- незаращение родничка у детей, отставание умственного и физического развития, рахит, остеохондропатия, остеопороз, сколиоз, частые простудные заболевания у детей;
- остеохондроз позвоночника с болевым синдромом, ревматоидный артрит и другие аутоиммунные заболевания;
- выпадение волос;
- доброкачественные новообразования, онкологические заболевания;
- при химиотерапевтическом лечении для уменьшения побочных эффектов.

Состав: ремании корень обработанный (*Radix Reh manniae praeparata*), кизила плод (*Fructus Corni*), диоскореи корневище (*Rhizoma Dioscoreae*), частухи корневище (*Rhizoma Alismatis*), пория кокосовидная (*Poria*), пиона мудань корня кора (*Cortex Moutan radices*).

Способ применения и дозировка: по 8 шариков 3 раза в день до еды, детям по назначению врача.

Меры предосторожности и особые указания: перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом, не следует применять

во время ОРЗ и детям длительно.

Если у пожилого пациента есть параллельные проблемы с почками, зрением и печенью, то в ход идёт аналог «Лю вэя» – «Ци цзюй ди хуан вань». При наличии приливов и жара по ночам назначается более холодный «Чжи бай ди хуан вань».

«Ю гуй вань»

С точки зрения ТКМ согревает и укрепляет ян почек. Восстанавливает субстанцию цзин. Используется при пустоте ян почек на фоне истощения огня мин мэнь.

Симптомы: сильное истощение и усталость на фоне длительного заболевания, боязнь холода и холодные конечности, ломота, слабость и ощущение холода в пояснице и коленях, импотенция, сперматорея при натуживании, мужское бесплодие, недержание мочи, ночной диурез, отёк нижних конечностей, жидкий стул, рвота и вздутие живота, обильные бели у женщин. Лицо бледное. Моча бесцветная, прозрачная. Язык бледный, утолщённый, налёт белый. Пульс глубокий, нитевидный, редкий.

Фармакологическое действие: общеукрепляющее, улучшающее и регулирующее функцию лимфоцитов костного мозга, укрепляющее иммунитет.

Клинические показания: пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз позвоночника, невралгия седалищного нерва, хроническое переутомление поясницы, энурез, ник-

турия (мочеиспускание по ночам), сахарный диабет 2-го типа, несахарный диабет, импотенция, бесплодие, астено-невротический синдром, лейкоцитопения, отёки нижних конечностей.

Состав: аконита корень боковой обработанный (*Aconiti radix lateralis praeparata*), коричника кора (*Cinnamomi cortex*), оленьих рогов желатин, ремании корень обработанный (*Rehmanniae radix praeparata*), кизила плод (*Corni fructus*), диоскореи корневище (*Dioscoreae rhizoma*), дерезы плод (годжи) (*Lycii fructus*), эвкомии кора (*Eucommiae cortex*), дудника китайского корень (*Angelicae sinensis radix*), повилики семя (*Cuscutae semen*).

Способ применения и дозировка: по 8 шариков 3 раза в день до еды, детям по назначению врача.

Меры предосторожности и особые указания: перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом, не следует применять при высоком огне (высокая Питта) и пустоте инь (дисбаланс Питта-Вата).

При наличии отёков и более выраженных суставных проблемах в ход идёт похожий на «Ю гуй вань» «Цзинь гуй шэнь цин вань».

Аналоги янского и иньского почечных препаратов, которые идут при более сильной потере ян и инь, – это «Со ян гу цзин» и «Цзин со гу цзин».

И вот ещё классная тайская расаяна – настойка «Бам рунг».

«Бам рунг»

Секрет тайских целителей продаётся в сухом виде, тебе надо будет самому залить его водкой и настоять в тёмном месте.

Настойка укрепляет мочеполовую сферу, нормализует обмен веществ и кровяное давление, снимает усталость, снижает уровень холестерина в крови, стимулирует иммунитет, очищает почки, способствует быстрому восстановлению организма после операции, отличное средство для лечения и профилактики простуды и гриппа.

Состав: кемпферия (*Kaempferia parviflora*) 20 %, ангелика китайская (*Angelica sinensis*) 10 %, белокопытник колючий (*Prickly-leaved elephant's foot*) 10 %, лист фикуса бромелиевого (*Ficus pubigera wall*) 10 %, гиднокарпус (*Lasianthus puberulus Craib*) 10 %, самшит (*Strychnos axillaris Colebr*) 10 %, анаксогорея (*Anaxagorea luzonensis A. Gray*) 10 %, ягоды годжи (*Goji Berry*) 10 %, солодка (*Glycyrrhiza glabra*) 10 % и ещё малые объёмы других трав – сафлор красильный и пр.

Дозировка: внутрь взрослым – по 1 чайной ложке на 50 мл воды 3 раза в день до еды. Курс лечения 4 недели, перерыв 4 недели.

И немного Тибета.

«Драгоценные пилюли Ринчен»

Тибетские «драгоценные пилюли» – это многокомпонентные составы, созданные на основе тибетских растений, металлов и минералов. На протяжении тысячелетий тибетские ламы-фармакологи сохраняли секреты приготовления сложных многокомпонентных (некоторые пилюли содержат более 100 ингредиентов) лекарств, в состав которых входят специально обработанные и предварительно

очищенные золото, серебро, медь, железо, сапфиры, рубины, бирюза, жемчуг, кораллы и другие элементы.

«Драгоценные пилюли» оказывают комплексное энергетическое воздействие на организм человека, восстанавливая баланс и гармоничную циркуляцию жизненной энергии в различных органах и системах. Говорят, что они – это величайшее сокровище, которое способно избавить вас от всех недугов!

Пример: «Драгоценная старая бирюза» – особая пилюля. Она состоит из 108 компонентов, 25 из которых считаются основными – старая бирюза, три вида кораллов, жемчуг, кости дракона (?), мумиё, кашмирский шафран, мускус кабарги, три сорта миробалана хебула («Трифала»), два вида сандалового дерева и различные растительные компоненты. Она излечивает практически все заболевания печени, в том числе цирроз, любые формы гипертонии, близорукость, несварение пищи, очищает организм и пр.

Я не использую эти пилюли. Уж больно цена кусается... Но это моё мнение.

Чтобы лечение расаяной было эффективным, желательно применять его до появления явных признаков болезни или старости, до того, как тело станет меняться в худшую сторону. На протяжении этого лечения человек не должен подвергаться избыточному количеству солнца или другого тепла. Следует ограничить сексуальную активность, избегать тяжёлой физической или умственной работы и избегать ситуаций, которые могут привести к унынию и печали. Требования к диете заключаются в том, что следует избегать старой и тяжёлой пищи. Желательно начать восполнять организм на растущую луну.

После пятидесяти зачастую приём расаян очень востребован. Но стараемся принимать их грамотно. Лучше, конечно, начать их приём пораньше и чтобы назначение сделал врач.

Профилактика и лечение аденомы простаты

Вода в реке всегда течёт прямо, как бы извилисто ни было русло.

Вантала (Дао Цзи Бай)



По мере того как мужчина входит в возраст мудрости, у него могут появиться признаки доброкачественной гиперплазии предстательной железы (ДГПЖ), в народе называемой «аденома простаты». В возрасте 55 лет двое из 10 мужчин имеют некоторые её проявления. В возрасте 75 лет – 5 из 10 мужчин жалуются на уменьшение напора струи мочи. Так что проблема очень злободневная.

ДГПЖ относится к **мутрагхата**-заболеваниям, или заболеваниям, сопровождающимся органической закупоркой мочевыводящих путей. Мутрагхата-заболевания классифицируют на 13 типов, и ДГПЖ скорее относится ко 2-му типу – ваташтиля. **Ваташтиля** – это обструкция мочевыводящих путей увеличенной предстательной железой. Когда искажённая Вата-доша «попадает в ловушку» между прямой кишкой и мочевым пузырём, то происходит увеличение простаты (**аштхила рогья**). Чаще всего обструкция происходит из-за роста доброкачественной или злокачественной опухоли в предстательной железе. Это влияет на полноценное выведение мочи, фекалий и газов.

Существует много причин для развития ДГПЖ. Это и генетическая предрасположенность, и избыточный вес (приводит к нарушению метаболизма и эндокринной регуляции), и несбалансированное питание (сухая, холодная, несвежая, очень сладкая пища), и скудное питьё воды в течение дня. Аюрведа также говорит о том, что подавление естественных позывов к мочеиспусканию, сухоядение, гиперсексуальность и задержка эякуляции приводят к дисбалансу Апана-Вата-субдоши, что может привести к ДГПЖ. Само собой выделяется как причина накопление амы (токсинов) в организме, локальное и общее, за счёт гиподинамии, неправильного питания, запоров и прочих амонакопительных моментов.

Но несмотря на обилие причин этой болезни, главной из них Аюрведа называет дисбаланс Вата-доши, то есть старение организма, нарушение нейро-гуморальной регуляции и преобладание дистрофических процессов. Разрастание железистой ткани предстательной железы (шукры) вызывается изменениями в балансе мужских гормонов – андрогенов и клеточных факторов роста. По мере разрастания предстательной железы уретра (сосудистая трубочка, по которой моча выводится из организма) сужается или перекрывается. Сужение или перекрытие уретры и вызывает симптомы аденомы простаты. В процесс в дальнейшем вовлекается Капха-доша, когда при задержке мочи в жидкостях и тканях организма накапливается ама, что впоследствии вызывает ослабление иммунной системы.

Как правило, симптомы классифицируются как обструктивные (**мутрагхата**) и раздражающие, связанные с наполнением мочевого пузыря (**мутракричра**).

Общие симптомы включают в себя:

- сильные и постоянные позывы к мочеиспусканию;
- колебания и прерывистость мочеиспускания, невозможность полностью опорожнить пузырь, несмотря на сильные позывы;
- напряжение при мочеиспускании;
- слабую или прерывистую струю мочи;
- толчкообразные и напряжённые выбросы мочи в конце процесса мочеиспускания;
- увеличение частоты мочеиспускания и ночное мочеиспускание;

- болезненные ощущения или жжение при мочеиспускании.

Острая задержка мочи является серьёзным симптомом тяжёлой формы ДГПЖ, требующей немедленного медицинского вмешательства.

Что делать?

Необходимо соблюдать питьевой режим в течение дня. Это будет уменьшать концентрированность мочи. Перед каждым приёмом пищи принимается стакан воды, и в течение дня хорошо пить воду по глоточку, до 100 мл за один приём. И конечно, за 2–3 часа до сна воду и другие жидкости пить не стоит. Более 2 литров в день пить не надо! Особенно офисным работникам в зимнее время. Если ввести в ежедневный рацион сбор «Сита», который пригоден для длительного приёма, то он будет постепенно удалять аму и очищать мочу (состав см. в приложении). Хорошо также пить ячменную воду, особенно в ноябре и декабре. Столовая ложка необрушенного ячменя заливается 500–700 мл кипятка и настаивается ночь под крышкой. В течение следующего дня этот объём следует выпить за несколько приёмов.

В рацион необходимо ввести тыквенные семечки, базилик, грецкие орехи, лещину, миндаль, инжир, чернослив, изюм, запечённые овощи, яблоки.

Следует отказаться полностью или ограничить употребление алкоголя, табака и кофеина. Усугубляет ситуацию приём антигистаминных препаратов, препаратов от простуды, содержащих псевдоэфедрин, антидепрессантов.

Необходимо мочиться не реже одного раза каждые 3 часа. В путешествиях для этого не надо стесняться и необходимо делать остановки каждые 3 часа.

При мочеиспускании не следует напрягаться. Может оказаться полезным «двойной заход» – после мочеиспускания надо подождать некоторое время и попытаться помочиться снова.

Следует быть активным. Холодная погода и неподвижность может увеличить риск задержки мочи. Поэтому в холодную погоду необходимо гулять, но держать голову и тело в тепле. При сидячей работе можно просто прогуляться несколько раз в течение дня.

Необходимо поддерживать здоровый вес. Ожирение и недостаток физической активности увеличивают риск развития ДГПЖ.

Не допускать запоров. Для этого хороши на ночь «Исабгол», «Чистол», «Трифала гуггул». Если нет кровоточащего геморроя и на улице не холодно, можно курсами по 2 недели попить сок алоэ,

подойдёт как наш столетник, растущий на подоконниках, так и зарубежный алоэ вера. И конечно, надо питаться согласно сезону и типу конституции, в достаточной мере кушать продукты, содержащие клетчатку.

На ночь, в прохладное время года, хорошо промасливать уши, стопы и кисти кунжутным маслом. Или делать абхьянгу в полном объёме, если нет высокой Капхи.

Какие применяем травы и препараты?

Из готовых форм в классике используют «Сукумара кашаям», «Варанади кашаям», «Чирувилвади кашаям», «Саптасарам кашаям», «Гокшуради гуггул», «Канчнар гуггул», «Чандрапрабха вати», «Пиппали гуггул» и пр. Наружно применяются сидячие ванночки и аппликации касторового масла на кожу в области простаты. Но предварительно производится промасливание и очищение организма при помощи виречаны (слабительной терапии). Особенно если есть запоры. Сначала делаем снехапану и абхьянгу (внутреннее и наружное промасливание), а потом уже виречану. Хороши также васти (клизмы) с «Пиппали аннувасана тайлам».

Гокшура, или якорцы стелющиеся, традиционно используется для уменьшения воспаления и улучшения мочеиспускания. Входит в состав препарата «Гокшуради гуггул».

Препарат гуггула «Канчнар гуггул» «рассасывает» застойные очаги и узлы в организме, уменьшает опухоли и очищает лимфу.

«Чандрапрабха вати» или «Цистон» по 1–2 таблетки 2 раза в день до еды. Содержат травы для улучшения функций мочевыводящих путей и мумиё (шиладжит). Шиладжит традиционно используется при аденоме простаты, диабете, астме, проблемах с мочевыводящими путями. Оба препарата обязательно используются при задержке мочи и отёках.

Пальма Сабаля (сереноа репенс) содержит фитостеролы – вещества, замедляющие рост клеток предстательной железы. Угнетение ими активности 5-альфа-редуктазы приводит к нарушению превращения тестостерона и предупреждению его влияния на клетки предстательной железы. В результате чего уменьшаются дизурические явления: увеличивается объёмная скорость мочеиспускания, устраняется ночное мочеиспускание, уменьшается объём остаточной

мочи. Активные вещества экстракта пальмы оказывают также противовоспалительное действие. Кстати, адаптоген левзея сафлоровидная также подавляет активность 5-альфа-редуктазы.

Варуна (кратева религиоза) и пунарнава (боэргавия диффуза) издревле применялись при этой болезни. Оказывают выраженный противовоспалительный эффект, особенно при болезнях мочеполового тракта. Доказано, что кора варуны понижает уровень ПСА (о нём см. ниже).

Грибы рейши, шиитаке, майтаке, кордицепс обладают яркими иммуномодулирующими свойствами и используются при опухолях любого вида, как доброкачественных, так и злокачественных.

Ашваганда, ушира, сандал, кхадира, шатавари, карандж, бархат амурский, мака, саксифрага столонифера, анемаррена асфodelоидес, крапива, бузина, толокнянка, эхинацея, тополь чёрный, осина, лопух, донник, кипрей узколистный, окопник, подмаренник цепкий, льнянка, смородина — это далеко не полный перечень зарубежных и отечественных растений, применяемых для лечения ДГПЖ. Регулярно можно пить чай из смеси зверобоя, мяты, календулы, ромашки, листьев берёзы, лесного ореха, смородины, цветов клевера, полевого хвоща, коры ивы, корня лопуха. Горькие травы берутся в меньшем количестве, остальные — в равном. В настой можно добавить варенье или сахар, а лучше немного ягод клюквы.

Используются кшаары — щелочные соли из золы медицинских растений. В частности, ява-кшаара, получаемая из высушенной пшеницы, собранной до цветения. Она содержит разновидность калия карбоната и показана при ДГПЖ.

Обязательно следует применять печёночные препараты, такие как «Ливомар», «Арогьявардхини», китайский «Ху ган пян».

Из китайских препаратов при аденоме идут в ход «Гуй фу ди хуан хань», «Пул э ань пян», гриб кордицепс и рефлексотерапия.

Длительное применение препаратов цинка («Яшада бхасма») и цинксодержащих продуктов (кедровые орешки, сыр, гречка, ячневая крупа, овёс, бобовые) также рекомендуется для избавления от этой проблемы. Надо кушать помидоры (содержат каротиноид ликопин), селенсодержащие продукты, овощи, содержащие индол-3-карбинол (уменьшает уровень эстрогена у мужчин): брокколи, цветную капусту, зелень горчицы и брюссельскую капусту. А также соевые продукты и

зелень, богатую витамином Е и железом: петрушку, репу, шпинат, укроп.

Вата-тип ДГПЖ встречается наиболее часто, так как это болезнь преклонного возраста, времени Ваты. Сопровождается болями в нижней части спины, снижением энергетики и запорами. При лечении назначают диету, снижающую Ватадошу, с употреблением таких специй, как асафетида, чеснок и лук. Применяются травы: бала, капикаччу, атмагупта, пунарнава, гуггул и алтей. Из препаратов используются «Ашваганда», «Гокшуради гуггул» и «Сита».

Увеличение простаты Питта-типа сопровождается присоединением воспаления, а иногда и лихорадочным состоянием. Моча приобретает тёмно-жёлтый или красноватый оттенок. В дополнение к методам, используемым для лечения инфекций мочевыводящих путей, применяются охлаждающие мочегонные травы (толокнянка, эхинацея, пунарнава), а также тонизирующие травы типа ашваганды. Полезно использовать «Чандрапрабха вати», регулярно пить чай «Сита», чай с лимонной травой, мятой, мелиссой и ячменную воду.

Увеличение простаты Капха-типа обусловлено задержкой воды и избытком слизи, и лечение в этом случае аналогично лечению отёков. Применяются горячие специи и травы с мочегонным действием – корица, куркума, имбирь, гвоздика, подорожник, ягоды можжевельника, хвощ (последние два аккуратно при сопутствующем поражении ткани почек). Хорошо помогают также мумиё, гуггул и пчелиный подмор.

На поздних стадиях заболевания начинает преобладать дисбаланс Вата-доши, поэтому надо больше использовать питательных растений и препаратов.

Какие упражнения хороши при ДГПЖ?

«Ашвини-мудра» состоит из последовательного напряжения и расслабления анального сфинктера. Это движение заставляет прану подниматься вверх по внутренним каналам туловища, проходя также сквозь все внутренние органы, что оказывает на весь организм мощнейшее очищающее и укрепляющее воздействие.

При сидячем образе жизни приветствуется любое движение, снижающее застой в органах малого таза: плавание, бег трусцой, ходьба, ушу, цигун. Хороши также массаж, хамам, русская баня или сауна, если нет ярких Питтовских (воспалительных) проявлений.

Поза «Ваджрасана», или поза алмаза, является удобной позой для отдыха, выполнения «Ашвини-мудры» и дыхательных упражнений. Необходимо встать на колени, положив подъёмы стоп на пол, скрестить большие пальцы ног, опустить ягодицы на пятки, положив ладони на колени. Держать спину ровной, но без напряжения. Оставаться в позе со спокойным дыханием от 1 минуты до пяти и дольше.

Приветствуются перевёрнутые асаны: поза плуга, «Берёзка», стояние на голове.

После 45–50 лет при наличии аденомы необходимо периодически проверять простатический специфический антиген (ПСА) — опухолевый маркер, определение которого проводится в сыворотке крови. Высокий уровень ПСА даёт основание заподозрить наличие рака простаты. Концентрацию до 4 нг/мл принято считать нормальной, что соответствует низкой встречаемости рака простаты у мужчин с таким показателем. По другим данным, верхний порог нормального значения ПСА должен быть не выше 2,5 нг/мл. Более точным является определение верхней границы с учётом возрастных норм.

Возрастные значения верхнего уровня общего простатического специфического антигена в сыворотке крови:

40–49 лет – 2,5 нг/мл

50–59 лет – 3,5 нг/мл

60–69 лет – 4,5 нг/мл более 70 лет – 6,5 нг/мл.

Аденома предстательной железы – заболевание, омрачающее вторую половину жизни большинства мужчин. Оно приводит к половой слабости, расстройству мочеиспускания, к задержке мочи, а нередко – и к операции. Во всех случаях при ДГПЖ наиболее эффективны гокшура, варуна, гутгул и пунарнава, особенно в сочетании с ашвагандой и мумиё, а из средств западной фитотерапии – пальма Сабаля. Разумное сочетание комплексов трав приводит к уменьшению дизурических явлений и ПСА.

Женский климакс – не болезнь

У каждой вещи своё время.

Мартин Хайдеггер

Климактерический период изменяет жизнь женщины. Но это не болезнь, а физиологическое состояние. В своей практике я заметил, что климакс легко протекает у разумных вегетарианок и женщин, практикующих йогу. Поскольку климакс свидетельствует о начале периода Ваты в жизни женщины, то ему могут сопутствовать симптомы высокой Ваты: нервозность, беспокойство, бессонница, подавленное настроение и даже депрессия.

Арсенал растительных средств, пригодных для психокоррекции при климаксе, да и при всех женских проблемах, богат и разнообразен. Условно их можно разделить на три группы: седативные (успокаивающие) травы, антидепрессанты, психостимуляторы и психовегетативные средства. К седативным относятся боярышник, корень валерианы, багульник, пустырник, ашваганда (синюха голубая) и др. К психостимуляторам – аир, вахта трехлистная, дягиль, женьшень, лимонник китайский, татарник и др. Как антидепрессанты отлично зарекомендовали себя аралия маньчжурская, женьшень, заманиха, зверобой, левзея, шафран, пассифлора.

В психовегетативной группе растений следует особо выделить белену чёрную, боярышник, горицвет весенний, дурман вонючий,

красавку обыкновенную, клопогон даурский, ландыш майский, лукосемянник даурский. С ними поосторожнее, почти все ядовитые.

Главная и основная причина всех климактерических нарушений – это недостаток эстрогенов в крови. При снижении их уровня начинает чудить главный гормональный регулятор гипоталамус, что и выливается в приливы, скачки давления, сухость слизистых оболочек, остеопороз, снижение тонуса мочевого пузыря и прочие прелести климакса. Список гормоноактивных растений смотри в приложениях.

Заместительная терапия эстрогенами по поводу климактерического синдрома – вещь сомнительная, так как эстрогены нельзя назначать женщинам, страдающим заболеваниями печени, варикозом и особенно имеющим опухоли гормонозависимой сферы. К этой категории относят рак молочной железы, рак и полип эндометрия, мастопатии, миомы, эндометриоз. Поэтому очень даже хорошо в это время восполнять гормональный дефицит фитоэстрогенами. Фитоэстрогены дают женщине то, чего у неё не хватает, но действуют гораздо мягче, чем обычные эстрогены, обладают противоопухолевым эффектом, регулируют сосудистый тонус, снижают артериальное давление до нормы и имеют ещё целый ряд полезных свойств.

Для восполнения недостатка эстрогенов подойдут душица обыкновенная, клевер красный, люцерна посевная, пажитник (шамбала) и король всех растений в этом плане – шатавари, или спаржа кистевидная, одно из ведущих аюрведических растений для фитоподдержки женских репродуктивных органов.

«Шатавари» означает «имеющая сто мужей». По поверьям, её омолаживающее действие на женскую половую систему настолько сильно, что позволяет иметь сто мужей. Это основное аюрведическое омолаживающее средство для женщин, как ашваганда для мужчин. В прямом соответствии со своим названием шатавари является одним из лучших средств при проблемах в половой сфере. Это лучший тоник для женщин, который рекомендуется применять в случае проблем с месячным циклом, при предменструальном синдроме, аменорее, меноррагии, лейкорее, климаксе, удалении матки, эндометрите, эндометриозе, для увеличения лактации, для профилактики преждевременных родов, при бесплодии. Считается, что шатавари способна восполнять запасы оджаса – аюрведического понятия жизненной силы. Шатавари снижает Вату и Питту, поэтому может

применяться в составе терапии, уравнивающей эти доши, снижает кислотность желудочного сока, поэтому может применяться при повышенной кислотности и язвенной болезни.

В составе комплексной терапии шатавари используется для лечения генитального герпеса у людей Вата-типа. Тонизирующее действие шатавари используется в комплексной терапии хронического гепатита и диабета. Шатавари используется на последнем этапе лечения аллергии как тонизирующее средство. В качестве тоника шатавари применяется для восстановления при пониженном весе. Шатавари используют в комплексном лечении ларингита и астмы в период между приступами. Применяется шатавари при лечении заболеваний сердца у представителей Питта-типа и при кровоточивости у представителей Вата-типа. Шатавари тонизирует (поддерживает) почки, а потому применяется наряду с другими средствами в лечении инфекции мочевыводящих путей у представителей Вата-типа.

Но есть и противопоказания. Шатавари не рекомендуется принимать как монопродукт при высоком уровне эстрогенов, при наличии амы, слабом огне пищеварения (агни мандья), то есть при плохой работе пищеварительных энзимов, при высокой Капхе, грибковых (дрожжевых) инфекциях, при фиброзно-кистозной мастопатии с высоким уровнем эстрогенов, хроническом кашле. Следует также учитывать, что длительное применение препарата может вызвать запор.

Поэтому шатавари в этих и других сомнительных случаях лучше применять не поодиночке, а в составе комплексных женских формул: «Ивкеар», «М2тон», «Ретрив», «Рестон». Комплексы действуют гораздо мягче, возможно длительное применение. Но тем не менее не стоит пить их постоянно. После трехмесячного курса лечения и ухода климактерических проявлений хорошо принимать их только на растущую луну. И в любом случае при приёме шатавари и препаратов, её содержащих, необходимо провести предварительное очищение организма от амы и восстановить пищеварительный огонь.

Для помощи при климаксе также широко применяются «Чаванпраш», сок алоэ с куркумой, шафран, клопогон, цимицифуга, смесь специй «Драгоценная смесь для женщин». При Ватовских проявлениях климакса обязательна коррекция психоэмоциональной

сферы, приём лецитина и других восполняющих и питательных добавок, шатавари в частности.

Для климактерических расстройств Питта-типа характерны гневливость, раздражительность и вспыльчивость. Учащаются и усиливаются приливы жара. Лечение направлено на снижение Питты. Применяется сок алоэ вместе с тониками на основе шатавари, шафран в виде молочного отвара, шатавари как монопродукт или в комплексном препарате, китайский «Чжи бай ди хуан вань».

Климактерические расстройства Капха-типа проявляются ощущением тяжести, сонливостью, ослаблением воли к жизни, увеличением веса, задержкой воды в организме. Лечение направлено на уменьшение Капхи. Используются горячие специи, например состав «Трикату плюс» с соком алоэ. Обязательна ежедневная динамическая, а не статическая физнагрузка.

Остеопороз чаще случается с лидирующим Вата- или Питта-типом конституции. Как профилактика остеопороза помимо приёма фитоэстрогенов для всех женщин хороши йога и коррекция нарушений фосфорно-кальциевого обмена. Для этого необходимо восполнение организма кальцием, магнием и цинком с продуктами питания (творог, листовая зелень, порошок семени кунжута с мёдом, кунжутное масло) и пищевыми добавками, такими как «Йогендра раса», «Мукта пишти» с порошком жемчуга, «Кальци-20», «Каликум» и пр.

Профилактику атеросклероза и снижение плохого холестерина производим препаратами с гутгулом у Капх, жарких Питт ведём максимально на «Лю вэй ди хуан вань». Им с гутгулом надо быть осторожными. Как, впрочем, и Ватам. Препарат и травы для длительного применения по снижению холестерина я подбираю индивидуально.

Когда составляются травяные сборы, при скрытой недостаточности надпочечников используют солодку, череду трёхраздельную, крапиву двудомную, смородину дикую и другие растения с аскорбиновой кислотой. Для устранения гиперпролактинемии (повышения уровня пролактина) используют дикий ямс, шалфей, большие дозы укропа, тмина, аниса, фенхеля. Шалфей также необходим при повышенной потливости. Для повышения андрогенной насыщенности могут применяться ярутка полевая, бархат амурский, аир болотный,

бересклет европейский, борщевик рассечённый, истод тонколистный, любисток лекарственный.

При приливах хорошо пить гранатовый сок. Полезным также является приём свекольного сока. При сухости слизистых можно вводить 10–20 мл кунжутного масла во влагалище или просто смазывать вход во влагалище.

Некоторые асаны йоги облегчают протекание климакса. Приветствуется регулярное выполнение «Сурьи Намаскар», а также упражнений, укрепляющих область таза, например позы лотоса, кузнечика, лука, лодки.

Жизнь хороша в любой период, если иметь отличное самочувствие, знать, что тебя ожидает, и уметь справляться с неприятными симптомами. Климакс пришёл, привёл с собой за руку остеопороз и плохой холестерин. Так что надо профилактировать эти вещи природно, а не химией. А это физическая активность + приём натуральных восполняющих средств.

Резюме № 3

Дорогой Друг, в конце этой части дам тебе 21 короткий совет для долгой и счастливой жизни в пословицах мира. Здесь собраны русские, индийские, китайские и прочие пословицы и поговорки. В них – вся мудрость народов мира. Прислушайся к ним и будешь жить долго, *но* счастливо.

1. У хорошего дерева гладкий лист.

Безусловно, хорошая наследственность играет огромную роль в том, насколько качественно и долго человек проживет свою жизнь. Зачинайте детей пораньше – это большой бонус к их здоровью. Если после сорока не клеится с зачатием после десятого ЭКО, то, может, не стоит производить на свет заранее больного ребенка?

2. Где родился, там и пригодился.

Люди, живущие всю жизнь в одной климатической зоне, живут дольше. Это с поправкой на то, что ты не родился где-то в Заполярье или где-то в не приспособленных для человеческой жизни условиях. На родной земле человек лучше учится, растёт, развивается, радуется жизни вместе с друзьями и близкими, трудится, творит добрые дела. Родина всегда милее, чем чужая сторона. Без соприкосновения с корнями, без родного языка на чужбине жить всегда сложнее. Особенно если уехал в зрелом возрасте. Возможно, материально лучше, но сложнее.

3. Мир таков, каким ты его видишь.

Мой мир прекрасен: в нём есть реки и горы, моря и леса, полная луна и только что выпавший снег... Есть летние ливни и листопады...

Есть любящие и любимые люди, родные, которые всегда рядом; близкие друзья, с которыми можно смеяться взахлёб и плакать, принимая их горе близко к сердцу...

Есть радость встреч и светлая память о тех, с кем больше не придётся встретиться, как бы этого ни хотелось...

Есть музыка, есть книги, которые хочется перечитывать, фильмы, которые хочется пересматривать...

Есть любимое дело и столь же любимое увлечение...

Мир – твой. Хочешь, чтобы был красивым, – он будет красивый. Добрым – будет добрый. Всё внутри тебя...

4. Если вкусно, ешь мало. Если невкусно, не ешь вообще.

Сложи ладошки лодочкой – это твоя порция еды на один раз. Как бы тебе ни рассказывали о полезности продукта, если это невкусно – не ешь.

5. Щи да каша – пища наша.

Ешь жидкое, тёпленькое, зерновые. Это легко переваривается и не перегружает поджелудочную железу.

6. В день по яблоку – врач побоку.

Клетчатка для работы кишечника в рационе каждый день!

7. Мясо прячь в овощах.

Не передай протеинов, особенно если работа сидячая. Лишние протеины, особенно на ночь, активизируют гнилостные процессы в твоём кишечнике.

8. Проще поддерживать ваш костёр в состоянии горения, чем разжигать его заново.

Не пей сразу после еды, тем более холодные напитки. Тем самым ты тушишь огонь пищеварения.

9. Чай пьёшь – душа рада.

Пей тёплое! Это прочищает каналы тела.

10. Кто рано встаёт, тому Бог даёт.

Ранний подъём прибавляет жизни и активности. Особенно если рано лёг накануне.

11. Человек должен сам сделать свои стрелы.

Найди свой, и только свой путь. Не следуй чужим целям.

12. К чему душа лежит, к тому и руки приложатся.

Работа только в удовольствие, только творчество и понимание, для чего и для кого ты это делаешь.

13. Чем выше лезет обезьяна по пальме, тем виднее её красная задница.

Эта пословица для тех, кто слишком увлечён карьерным ростом, интригами и ложью «по работе».

14. Лучше плохой мир, чем хорошая война.

Все войны – это смерть и зло. Кроме освободительных войн. Любой незначительный конфликт с последующим рукоприкладством может забрать твою единственную драгоценную жизнь.

15. Они жили долго и счастливо.

Только в счастье жизнь будь долгой.

16. В бане парок и ладит, и гладит.

Баня – это русская панчакарма. И лучшая для нас, северных жителей этой планеты, пассивная тренировка сосудов.

17. Сколько съел – столько сжёт.

Не сиди на попе прямо, движение – это один из главных принципов долгой жизни. Если не сжёт то, что съел, будет «зашлаковываться организм» и все «шлаки пойдут в бока».

18. У природы много способов убедить человека в его смертности.

Будь ближе к природе. Вырывайся хотя бы на выходные из города, путешествуй по зелёным регионам Земли. Живи и ешь-пей согласно сезону и климату.

19. Для того чтобы услышать себя, нужны молчаливые дни.

Практикуй медитацию или хотя бы на время выключай телевизор и не живи целыми днями в социальных сетях.

20. Кто не курит и не пьёт, тот здоровеньким помрёт.

Вот здесь подробнее. Курение – это минус 10 лет жизни – говорит моя мама-пульмонолог со стажем работы 71 год. Алкоголь быстро губит печень, и не буду рассказывать все ужасы последствий злоупотребления зелёным змием. Что касается пословицы, которую придумали наверняка злоупотребляющие, то весь и кайф в том, чтобы пройти свою жизнь максимально здоровым, жить качественно и поменьше болеть. И умереть в тот срок, когда наступит твоё время, умереть в здоровье и ясном сознании, однозначно пройдя весь жизненный путь.

21. Знание – сокровище, которое повсюду следует за тем, кто им обладает.

Учись, узнавай новое, совершенствуйся и старайся быть самым лучшим специалистом в своей области. Это даст денег, а следовательно, свободы и времени заниматься своим здоровьем.

А если уж совсем коротко, то самое главное в качественном долгожительстве – это:

- бытие в потоке любви и счастья;
- надлежащее питание и физическая нагрузка;
- поддержание тела и ума в чистоте;
- применение трав и расаян.

Дорогой мой Читатель, на этом я завершаю сборник, состоящий из трёх предшествующих книг, написанных с 2015 по 2019 г.

Желаю тебе счастья, здоровья и всех кайфушек мира! Да пребудет с тобой любовь и сила!

Пиши мне, если что. На izlechenie@gmail.com, ВКонтакте, Инстаграме или Фейсбуке.

С любовью, Ян Раздобурдин

Ковалам, штат Керала, Индия – г. Симферополь – г. Москва – г. Бохум, Германия – г. Росес, Испания – г. Николаев, Украина – пгт. Гурзуф, Крым – с. Штормовое, Крым – г. Анталия, Турция – г. Хиккадува, Шри-Ланка.

Библиография

- «Аштанга Хридаям» Вагбхата / Пер. проф. К.Р. Шрикантха Мурти.
Аюрведа о пище и питании / Под ред. Санджив Растоги.
Барнаулов О.Д. Лекарственные растения – суррогаты чая.
Белоусов П.В., Чемерис А.В. Основы китайской фитотерапии.
Богатов С. Как любить и создавать деньги, играя в свою жизнь.
Бутенко В. Зелень для жизни.
«Бхава пракаша». Бхава Мишра / Пер. проф. К.Р. Шрикантха Мурти.
Вайдья Гирхарилал Госвами. Лечение Аюрведой.
Ветров И.И. Основы Аюрведической медицины.
Ветров И.И., Боровикова Л.В. Материалы лекций.
Ветров И.И., Сорокин Ю.В. Основы аюрведической терапии. 114
растений золотого ряда.
Индийские медицинские растения / Ред. Арья Вайдья Сала,
Коттакал.
Исторические корни бани
<https://ayurvedaplus.ru/articles/29796/248290>.
Йонге Мингьюр Ринпоче. Будда. Мозг и нейрофизиология счастья.
Козионова А. Ведическая кулинария для современных хозяек.
«Колесо жизни» № 1, 2019.
Комаров Ю. Травник знахаря.
Лесиовская Е.Е. Доказательная фитотерапия.
Мадху П.М. Консультации в аюрведической дерматологии.
Манохар Мурали. Аюрведа для всех.
Никольская Т. Природный чудо-лечебник.
Ошо. Влюблённый в жизнь.
Павар Парашурам Сахаду, Павар Сучета Парашурам. Эффект
аюрведического лечения при красном плоском лишае.
Райчур Пратима, Мариан Кон. Абсолютная красота.
Рекомендации по Аюрведической диете
<http://www.rasamruta.com/2014-article24.php>.
Свобода Р. Пракрити.
Суботялов М., Рами Блект. Материалы лекций.
Усанин А. Пропуск в третье тысячелетие.

Уша и Васант Лад. Аюрведическая кулинария.

Фроули Д. Аюрведическая терапия.

Шарма П.В. Чарака Самхита.

Экхарт Толле. Сила настоящего.

Ягодка В.С. Фитотерапия в дерматологии и косметике.

<http://www.theayurveda.org/ayurveda/ayurvedicremediestotreatleucoderma>.

<http://dramitdutta.com/Sclerodermsayurvedicskintreatment.aspx>.

<http://m.povarenok.ru>.

The Lancet Neurology #8, 2012.

Приложения

Питание по дошам

Вата-доша

Ограничить	Рекомендуется
Овощи	
Сырые овощи, капуста, брокколи, брюссельская капуста, кабачки, цветная капуста, сельдерей, баклажаны, грибы, лук сырой, петрушка, перец, картофель, шпинат, томаты, репа. Эти овощи можно употреблять после варки с маслом или в запечённом виде	Варёные овощи, спаржа, свекла, морковь, огурцы, болгарский перец, листовой салат, чеснок, лук пареный, картофель сладких сортов и отварной, редис, тыква, цуккини, топинамбур, морские водоросли, маслины
Зерновые	
Ячмень, просо, рожь, кукуруза, сухой овёс, чипсы, попкорн, сухие хлебцы	Рис, пшеница, макароны, греча, вареный овёс
Фрукты	
Сухие, вяжущие и неспелые, хурма, айва, яблоки, груши, гранаты, арбузы, клюква. Яблоки и груши можно использовать только после варки или запекания, айву в варенье	Сладкие и сочные, абрикосы, персики, апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты, бананы, виноград, вишни, слива, клубника, малина, ананасы, манго, киви, папайя, авокадо, финики, инжир. Хурма, арбузы и дыни (но только зрелые и сладкие)
Масла	
Нет ограничений	Все масла
Бобовые	
Максимально ограничить, фасоль, горох, белые бобы, арахис	Маш, чечевица, немного зелёного горошка, тофу
Молочные продукты	
Нет ограничений	Хороши все молочные продукты в умеренном количестве

Ограничить	Рекомендуется
Приправы	
Нет ограничений	Все подходят
Семена и орехи	
Арахис и мак	Все подходят
Мясо и протеины животного происхождения	
Красные сорта мяса	Курица, индейка, утка, кролик, рыба и морепродукты, яйца

Питта-доша

Ограничить	Рекомендуется
Овощи	
Баклажаны, томаты, сырые свёкла, редис и кукуруза, а также репа, хрен, зелёные оливки, лук, чеснок, чили, горчица, стручковый перец, морские водоросли	Сладкие и горькие: картофель, огурцы, кабачки, сладкий перец, все виды капусты, листовой салат, зелёные бобы и горошек, чёрные оливки, тыква, спаржа, кинза, сельдерей, грибы
Зерновые	
Кукуруза, рожь, просо, тёмные сорта риса, греча, дрожжевой хлеб	Пшеница, ячмень, белый рис, овёс, полба, хлеб из проросшей пшеницы, макароны
Фрукты	
Кислые или незрелые, клюква, грейп-фрут, лимон, незрелые апельсины, яблоки, ананасы, манго, киви, сливы, бананы, абрикосы, персики, хурма, земляника	Сладкие фрукты, груши, черешня, виноград, яблоки, абрикосы, вишня, ананасы, манго, апельсины, сливы, арбузы, дыни, чернослив, инжир, изюм, гранаты, папайя, авокадо
Масла	
Кукурузное, кунжутное, абрикосовое, миндальное	Подсолнечное, оливковое, льняное, соевое
Бобовые	
Просо (пшёнka), красная чечевица	Нут, маш, фасоль, соя, горох, тофу, чечевица
Молочные продукты	
Кислые йогурт, кефир, простокваша, сметана, острые, солёные и твёрдые сорта сыра, солёное масло	Молоко, сливки, свежий разведённый йогурт, творог, мягкий и плавленый сыр, топлёное (гхи) и сливочное несо-лёное масло

Ограничить	Рекомендуется
Приправы	
Кетчуп, майонез, уксус, соль в избытке, горчица, имбирь, лимон, соевый соус, гвоздика, анис, чили, лавр, шоколад	Мята, кориандр, кукурма, фенхель, кумин, апельсиновая цедра, лайм, ваниль, шафран, немного свежего имбиря и чёрного перца
Семена и орехи	
Кунжутное семя и большинство орехов	Семена подсолнечника и тыквы, халва, из орехов — кокос и очищенный миндаль
Мясо и протеины животного происхождения	
Красные сорта мяса	Курица, индейка, кролик, яйца
Напитки	
Газированные и со льдом, лимонная вода, холодный чай, кофе, кислые, ягодные и томатный соки, алкоголь	Тёплые травяные чаи, горячее молоко со специями, кофе из злаков, какао, квас, овощные и сладкие фруктовые соки: манго, абрикосовый, ананасовый, апельсиновый, виноградный, вишнёвый, гранатовый, яблочный, грушевый, персиковый, сливовый

Капха-доша

Ограничить	Рекомендуется
Овощи	
Сочные и сладкие, огурцы, тыква, картофель, томаты, кабачки, оливки, цуккини	Все овощи, но в особенности острые и горькие: баклажаны, редис, репа, все виды капусты, перец, свёкла, морковь, шпинат, лук, чеснок, горох, кукуруза, овощи с зелёными листьями, спаржа, сельдерей, грибы
Зерновые	
Пшеница, рис и овёс, дрожжевой хлеб, макароны, блины, оладьи	Большинство круп подходят, в особенности ячмень, просо, рожь, гречиха и кукуруза, а также большинство бобовых. Максимально уменьшить потребление
Фрукты	
Сладкие и сочные фрукты, арбузы, апельсины, ананасы, авокадо, бананы, грейпфруты, слива, виноград, дыня, киви, малина, папайя, финики, инжир	С вяжущим вкусом, яблоки, груши, гранаты, абрикосы, персики, манго, хурма, клюква, лимон, лайм, земляника, а также все сухофрукты

Ограничить	Рекомендуется
Масла	
Максимально исключить	Подсолнечное, кукурузное, миндальное
Бобовые	
Соя, тофу	Фасоль, горох, маш, чечевица, нут
Молочные продукты	
Не рекомендуются	Минимум в обезжиренном виде, гхи
Приправы	
Соль, кетчуп, майонез, уксус, соевый соус, шоколад	Почти все, но особенно имбирь, хорошо для подслащивания использовать старый мёд
Семена и орехи	
Максимально исключить	Подсолнечник и тыква
Мясо и протеины животного происхождения	
Максимально ограничить	Курица, индейка, варёные яйца
Напитки	
Газированные, холодные, лимонная вода, кофе, холодный чай, алкоголь, кислые соки (апельсиновый, грейпфрутовый, томатный, вишнёвый)	Кофе из злаков, соки: абрикосовый, манго, ананасовый, виноградный, вишнёвый (сладкий), гранатовый, яблочный, грушевый, морковный, персиковый, сливовый и другие

Несочетаемые продукты

Каждый должен есть пищу, состоящую из сочетаемых продуктов. Тот, кто так делает, не будет подвержен заболеваниям, вызываемым продуктами, противоположными по своей природе.

Молоко	Бананы, кисломолочные продукты, яйца, дыня, рыба, дрожжевой хлеб, мясо, птица, чеснок, мёд с очень горячим молоком, патока, сахар. Несовместимо с продуктами с кислым (ягоды, овощи, фрукты) и солёным вкусами
Крахмал, картофель	Яйца, молоко, дыня, мясо
Мёд	С топлёным маслом в равных пропорциях
Рыба	Молоко, бананы, дыня, кисломолочные продукты
Мясо, яйца	Молоко, рыба, бананы, кисломолочные продукты
Кисломолочные продукты	Молоко, дыня, яйца, мясо, птица, рыба, картофель, нельзя подвергать термической обработке, смешивать с горячими напитками и блюдами
Дыня	Ни с чем не сочетается
Бананы	Молоко, рыба, дыня, мясо

Смеси специй и трав

В Аюрведе травы чаще всего применяют в виде порошков (чурна). Чтобы приготовить порошок, травы измельчают и затем перемешивают. Классические прописи из индийских растений можно найти в сети Интернет в книге Давида Фроули «Аюрведическая терапия». А эти смеси разработал ваш покорный слуга. Взяты специи и травы, доступные на территории СНГ. Если будешь делать смеси сам, то нюхай специи по отдельности и помни, что запах должен быть приятным, прохладным и освежающим. И если специи использовать без термической обработки, то необходимо пару минут подержать их на раскалённой сковороде.

«Анахата»

Сердечный тоник.

Состав: кардамон, шамбала, боярышник, корица, чеснок, мята, сафлор.

Действие: укрепляет и питает сердечную мышцу.

Показания: сердечная недостаточность, сердцебиение, атеросклероз, гипертония, ишемическая болезнь сердца.

Дозировка: по 1 чайной ложке без горки 2 раза в день перед едой или во время еды. Можно сделать настой: залить 1 чайную ложку сбора стаканом кипятка или молока, настоять 5–7 минут. Если вкус покажется сильным, используйте 0,5 чайной ложки.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

«Ашта чурна»

Для улучшения пищеварения при Вата-типа диспепсии.

Состав: асафетида, чёрная соль, кумин, аджван, имбирь, белый перец, чёрный перец, калинджи.

Действие: нормализует агни: устраняются изжога, вздутие, метеоризм, запоры и т. д. Помимо нормализации пищеварения, «Ашта чурна» губит кишечных паразитов.

Показания к применению: несварение, особенно Вата-дисбаланс, потеря аппетита, анорексия, тяжесть в желудке, газообразование, повышенная кислотность, колики, дизентерия, понос, СРК, участвует в комплексном лечении паразитов.

«Драгоценная смесь для женщин»

Слабость и дисфункция женской половой сферы.

Состав: фенхель, шамбала, калинджи, розмарин, куркума, шафран, имбирь.

Действие: противоопухолевое, месячногонное, тонизирующее, улучшающее обмен веществ, послабляющее, ветрогонное, антимикробное, молокогонное.

Показания: менструальные нарушения (ПМС, аменорея, дисменорея), климактерический период, половая слабость у женщин, бесплодие, анемия, набухание молочных желёз, опухоли груди и матки, хронический гепатит, цирроз.

Дозировка: по 0,5–1 чайной ложке без горки 3 раза в день перед едой или во время еды. Настоять 10 минут в стакане закипевшего молока. Можно сделать чай: залить 1 чайную ложку стаканом кипятка, настоять 5–7 минут. Если вкус кажется острым, используй 0,5 чайной ложки.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, высокие эстрогены.

«Оджасан»

Повышает жизненную силу.

Состав: имбирь, куркума, фенхель, шамбала, гвоздика.

Действие: повышает жизненную силу и издавна используется для лечения многих болезней. Это прежде всего болезни дыхательной системы. Ингредиенты композиции содержат витамины А, В₁, В₂, РР, С, органический йод, фолиевую кислоту, магний, фосфор, железо, натрий, цинк, калий, кальций, эфирные масла. Больше всего подходит для людей с конституцией Капха. «Оджасан» снимает приступы кардиалгии, подавляет патогенную микрофлору. Очищает желудок и печень, улучшает зрение, укрепляет память, нормализует мозговое кровообращение. Профилактическое средство при атеросклерозе.

Показания: ОРЗ, фарингит, заболевания лёгких, гипотония, анемия, для повышения либидо и потенции, инфекции кишечника, метеоризм, артрит, атеросклероз и ишемическая болезнь сердца. В кулинарии «Оджасан» оптимально сочетается с жирной пищей, бобовыми.

Применение: заваривать из расчёта 0,5 чайной ложки на стакан кипятка, настаивать 15 минут. Принимать 2–3 раза в день. Можно смешать с мёдом 1:2 и рассосать.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, высокая Питта.

«Панкреас»

Для лечения сахарного диабета и панкреатита.

Состав: шамбала, фенхель, рыжей, калинджи, корица, овса трава, лавр, цикорий, золототысячник.

Действие: улучшает функции поджелудочной железы. Является хорошим средством для улучшения пищеварения, особенно при употреблении тяжёлой пищи. Снижает влечение к сладкому и жирному. Снижает сахар крови в начальных стадиях сахарного диабета.

Показания: панкреатит, сахарный диабет.

Применение: 2 чайные ложки смеси принимать утром натощак, запивая водой. Курс приёма – 3 месяца. Можно класть в кефир.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

«Ракта»

При анемии.

Состав: фенхель, крапива майская, овса трава, тмин, полынь горькая, земляники лист, куркума.

Действие: повышает гемоглобин.

Показания: железодефицитная, постгеморрагическая и прочие виды анемии.

Применение: 2 чайные ложки смеси принимать утром натощак, запивая тёплой водой. Курс приёма – 3 месяца. Можно пить как чай (чайная ложка на стакан кипятка), добавляя мёд. Хорошо сочетать с «Кордицепс-Сила», соком алоэ и граната.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

«Сита»

При аллергии, циститах и многих Питтовских состояниях.

Состав: фенхель, кориандр, кумин (зира).

Действие: противоаллергическое, болеутоляющее, отхаркивающее, мочегонное, ветрогонное, спазмолитическое, мягкое слабительное, глистогонное, снижает процессы брожения и гниения в кишечнике.

Показания: любая диспепсия, несварение, лихорадка, аллергия, цистит, мочекаменная болезнь. При кожных заболеваниях и скудных болезненных менструациях хорошо принимать в комплексе с соком алоэ.

Применение: семена разбить в порошок, по 0,5-1 чайной ложке смеси принимать натощак три раза в день, запивая водой, или пить как чай. Можно смешать со стаканом кефира или простокваши, добавив полстакана воды.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, гастрит с повышенной кислотностью в стадии обострения, желчнокаменная болезнь в стадии обострения, постинфарктные и постинсультные состояния, тромбофлебит. Осторожно при беременности.

Травяной состав для улучшения всасывания пищи

Нарушение всасываемости полезных веществ.

Состав: мускатный орех, кардамон, имбирь, солодка, базилик.

Показания: пониженный аппетит, несварение, газы и вздутие живота, колики, несварение на нервной почве, кандидоз, хронический понос или жидкий стул, мальабсорбция.

Дозировка: по 1–4 г (0,5–1,5 чайной ложки) три раза в день перед едой.

Анупана (носитель): вода, нежирная простокваша. Простокваша является основной анупаной для всех дош. Представителям Питты, страдающим мальабсорбцией и повышенной кислотностью, этот состав рекомендуется принимать с соком алоэ.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

«Трикату плюс»

При простуде и высокой Капхе.

Состав: имбирь, чёрный перец, гвоздика, красный перец, фенхель, анис.

Действие: разжигает огонь пищеварения, иссушает слизь, снимает отёчность, помогает регулировать вес тела, снижает последствия стрессов и психологических травм, используется при депрессиях, лечит простудные заболевания, синуситы, диспепсические расстройства, лямблиоз, дрожжевые поражения ЖКТ, дурной запах изо рта при застое пищи в желудке.

Показания: избыточный вес, ОРЗ, диспепсия, бронхиты, глистные инвазии, риниты.

Дозировка: для улучшения пищеварения при сниженном аппетите, пониженной кислотности и избытке слизи рекомендуется принимать 3 раза в день за 15 минут до еды, залив стаканом кипятка третью часть чайной ложки и настояв несколько минут. При простудных заболеваниях возможен приём 5–6 раз в день в промежутках между едой. Для снижения избыточного веса используется в той же дозировке после еды совместно с «Чистолом» (2 капсулы перед сном). Можно смешивать порошок со старым мёдом. Принимается курсом не более двух недель. Потом необходим перерыв.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки и гастрит в

стадии обострения, острые дерматиты, заболевания почек, тяжёлая лихорадка, высокая Питта, беременность.

«Фаришта»

При ожирении.

Состав: ламинария, боярышника и жостера плоды, кардамон, имбирь, зверобоя цветы и трава, кукурузные рыльца, одуванчика и лопуха корень.

Показания: избыточный вес.

Применение: 1 чайную ложку смеси залить кипятком, позже добавить 1 чайную ложку старого мёда. Принимать через 30–40 минут после еды.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

«Шамбала»

Молокогонная смесь. Улучшение пищеварения.

Состав: шамбала, фенхель, зира, калинджи, куркума, тмин, календулы цветы, анис, корица.

Действие: питает плазму, кровь, костный мозг, нервные клетки, оказывает молокогонное, общеукрепляющее, тонизирующее воздействие. Содержит железо в легкоусвояемой форме. Является эффективным жаропонижающим, отхаркивающим, мочегонным средством. Прекрасное средство для улучшения пищеварения, особенно при употреблении тяжёлой пищи и спазмах кишечника. Снижает влечение к сладкому и жирному.

Показания: отсутствие молока у кормящих, анемия, ОРЗ, опухоли, фарингит, заболевания лёгких, геморрой, заболевания печени, несварение, «плохое кровообращение», аменорея, фарингит, кожные болезни, артрит, раны, ушибы.

Применение: 1 чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 5 минут, пить 2–3 раза в день до еды. Можно смешать со столовой ложкой мёда, запить стаканом тёплой воды или молока два раза в день, утром и вечером до еды. При патологии печени – во время еды.

Противопоказания: острая желтуха и острый гепатит, высокая Питта (огонь), беременность.

Краткое описание продукции индийских производителей

«Авипати» (чурна или таблетки)

Для удаления избыточной Питты и борьбы с запорами.

Избыточная Питта приводит к повышенной кислотности и кожной сыпи. Авипати снижает повышенную кислотность, изжогу и помогает при несварении желудка, уменьшает боли в животе, действует как мягкое слабительное средство, улучшает пищеварение, способствует отхождению газов. Также Авипати используется в Аюрведе как кардиотоническое, укрепляющее, жаропонижающее, антидиабетическое средство. Улучшает функции мозга и желудочно-кишечного тракта.

Состав: имбирь, пиппали, чёрный перец, харитаки, бибхитаки, амла, нагар, каменная соль, виданга, кардамон, корица, гвоздика, триврит.

Показания: при изжоге, запорах, несварении желудка, брюшных коликах, рвоте, метеоризме, кожной сыпи.

Алоэ сок

Укрепление иммунитета, снижение Питты.

Сок алоэ вера – это природный комплекс необходимых организму человека компонентов, среди которых аминокислоты, витамины, минералы, микроэлементы, биологически активные вещества, содержащиеся в продукте в высоких концентрациях и особом процентном соотношении. Присутствие биологически активных веществ, таких как энзимы, антиоксиданты, флавоноиды, сапонины, обеспечивает биостимулирующее влияние на биохимические процессы в организме на клеточном уровне, обуславливает уникальные лечебно-профилактические свойства сока алоэ вера.

Свойства:

- способствует нормализации обмена веществ, стимулирует энергетический потенциал организма;
- укрепляет иммунитет, повышает общее сопротивление организма;

- улучшает процессы пищеварения; способствует выделению желчи;
- активный антиоксидант; радиопротектор;
- оказывает сильное противовоспалительное действие;
- насыщает организм витаминами, минералами, микроэлементами.

«Алтоцид»

При гастритах и повышенной кислотности.

Состав: явакшар, сарджакшар, гудучи, врингарадж, тулси, мандуки, твак, варатика вхасма, яштимадху, шанкх бхасма, трикату, трифала, гокшура, удумбар, шатавари, пунарнава, ушир, кхадир, наридра.

Показания: повышенная кислотность, изжога, диспепсия, гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, желтуха.

«Арджуна»

Тоник для сердца.

Терминалия арджуна содержит большое количество элогиновых и арджуновых кислот, ситостерола. Кора дерева используется при лечении гипертонии, ишемической болезни сердца. Также она улучшает функции печени, нормализует давление крови, сердечный ритм. Арджуна уменьшает содержание липидов в крови, понижает уровень триглицеридов, холестерина.

Показания: сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, гипертония, реабилитация больных после инфаркта миокарда, болезненное сердцебиение, нервозность, ментальный стресс, утомление.

«Ашваганда»

Повышение оджаса.

Ашваганда – это прекрасный тоник, адаптоген и антистрессовое средство. Повышает оджас (жизненную энергию). Когда падает уровень оджаса, это сопровождается дегенеративными и хроническими заболеваниями, трудно излечимыми или неизлечимыми инфекциями и нервными расстройствами.

Показания: общий упадок сил, мужская половая слабость, нервное истощение, период выздоровления; проблемы, связанные с преклонным возрастом, истощение у детей, потеря памяти, мышечная слабость, сперматорея, переутомление, тканевая недостаточность, бессонница, паралич, рассеянный склероз, слабость глаз, ревматизм, кожные болезни, кашель, затрудненное дыхание, анемия, усталость, бесплодие, опухание желёз.

«Гокшуради гуггул»

При аденоме и простатитах.

Гокшура (якорцы стелющиеся) – это эффективное растение при большинстве заболеваний мочевого тракта, способствующее мочеиспусканию, отхождению камней, охлаждающее и успокаивающее слизистые оболочки мочевого тракта. Останавливает кровотечение, усиливает функцию почек, одновременно подпитывая и укрепляя их. Кроме того, гокшура благотворно действует и на репродуктивную систему, увеличивая образование семени, оказывает укрепляющее, возбуждающее действие на женский организм в послеродовом периоде.

Гуггул – смола растения коммифора – убирает застой в тканях, отлично выводит из организма избыточный холестерин и шлаки.

Показания: болезненное и затруднённое мочеиспускание, аденома и воспаление предстательной железы, мочекаменная болезнь, воспалительные процессы мочеполовой системы, гематурия, бесплодие, импотенция, ревматизм, артрит, подагра, люмбаго, ишиас, геморрой, сахарный диабет.

«Дашамула»

Регулирует функции лёгких, щитовидной, поджелудочной, половых желёз и надпочечников.

«Дашамула» значит «десять кореньев». Этот препарат – прекрасное средство при дисбалансе Ваты. Нормализует состояние дыхательной и нейроэндокринной системы, регулируя функцию важнейших гормональных органов: щитовидной, поджелудочной, вилочковой желёз, надпочечников, половой системы.

Состав: билвы, агнимантхи, шионаки, касмарья, патала, шалипарни, пришнипарна, врихати, кантакари, гокшура.

Показания: нарушение работы дыхательной и нейроэндокринной системы, гепатит, кожные воспаления, алкоголизм, оказывает общее очищающее и омолаживающее действие.

Зубная паста «Красная»

Устраняет болезни дёсен и зубную боль, обеспечивает эффективную защиту слизистой полости рта и зубной эмали.

Естественные компоненты – гвоздика и мята – освежают дыхание. Травы, обладающие вяжущими свойствами, излечивают дёсны.

Состав: экстракты лекарственных трав (имбирь лекарственный, перец чёрный, перец длинный, зантоксилиум, масло гвоздики душистой, лавр камфорный, мята перечная), кальция карбонат.

«Исабгол»

Регулятор работы кишечника и пищеварительного тракта.

Сверхмягкий препарат. Облегчает деятельность кишечного тракта, обеспечивает здоровый стул. Производится из натурального экологически чистого сырья, полученного путём переработки шелухи семян плантаго овата. Этот вид произрастает только на ограниченных территориях Индии и Ближнего Востока и используется местным населением с незапамятных времён.

Фармакологическое действие «Исабгола» обусловлено высоким содержанием полисахаридов клетчатки, которые обладают

выраженной гидрофильностью и формируют гель. Проходя по желудочно-кишечному тракту, гелевая масса работает по типу «губки», нормализует и гомогенизирует внутреннюю среду кишечника, сорбирует токсины и газы, активно снижает боли и вздутие живота. «Исабгол» эффективно снижает всасывание общего и ЛПНП-холестерина, желчных кислот и глюкозы, уменьшая её пиковую концентрацию в крови.

Показания: запоры, интоксикация, повышенный холестерин, избыточный вес, диспепсия, геморрой, послеоперационный период.

Кунжутное масло

Лучшее масло для наружного и внутреннего промасливания.

Наружное и внутреннее применение кунжутного масла является фундаментальным методом, используемым Аюрведой для уравнивания Вата-конституции и регулирования обусловленных Ватой состояний.

Показания: хронический кашель (сухой), слабость лёгких, хронический запор, геморрой, дизентерия, аменорея, дисменорея, слабость дёсен, разрушение зубов, выпадение волос, слабость костей, остеопороз, истощение, период выздоровления, артрит, радикулит, подагра, средство по уходу за телом, лицом и волосами. Лучшее из масел для людей с типом доши Вата.

«Курс дидан жадид»

Эффективный натуральный препарат против гельминтов.

«Курс дидан жадид» содержит 5 эффективных трав. Основной компонент Sat Hanzal (колоцинт) в виде экстракта входит в состав многих слабительных препаратов современной фармации. Полезен при желтухе, лихорадке, кишечных паразитах и т. д. Второй компонент Haldi (куркума) содержит активные вещества, которые ослабляют разрушительную деятельность паразитов и круглых гельминтов. Третий компонент Kameela (малотус филиппинский) обладает эффективным слабительным и антигельминтными свойствами.

«Ливомап»

Эффективен при желтухе и гепатите разной этиологии (токсической, алкогольной, инфекционной).

Обладает гепатопротекторным действием: защищает и восстанавливает клетки печени, поддерживает естественный иммунитет, сопротивление против патогенных микроорганизмов и их токсинов, улучшает процессы переваривания и усвоения пищи, регулирует ослабленный аппетит. Восстанавливает клетки печени после приёма антибиотиков, уменьшая явления дисбактериоза кишечника.

Является эффективным противовирусным средством, устраняющим симптомы вирусного гепатита и предотвращающим возможность распространения вирусов. Экспериментально было доказано, что растения филлантус ниури и коптис противостоят вирусному гепатиту.

«Манжишта»

Одно из самых эффективных средств для очищения крови.

Действие манжишты мягкое. Активные компоненты этого растения безопасно выводят токсины из кровеносной системы, останавливают кровотечение, улучшают пропускную способность капилляров, способствуют рассасыванию тромбов.

Манжишта также помогает при воспалительных процессах крови и женской репродуктивной системы. Оказывает благотворное воздействие на работу печени, почек и селезёнки. Препарат мягко разрушает камни в почках и способствует их безболезненному выведению. Манжишта способствует устранению опухолей, заживлению тканей, повреждённых инфекцией или травмой.

Показания к применению: заболевания кровеносной системы, дисменорея, климакс, гепатит, заболевания сердечно-сосудистой системы, кожные заболевания, камни в почках, мочевом или желчном пузыре, герпес, переломы, травмы, онкологические заболевания.

«Махасударшан»

Горечь при лихорадке и панкреатитах.

Состав: горечи (чиретта, гудучи, барбарис), трикату, трифала и пр.

Помогает удалить токсины из тканей и устранить вызванную ею лихорадку или инфекцию, это хорошее средство при высокой температуре, воспалении и особенно для очищения крови. Его можно употреблять при недомоганиях, вызванных избыточным употреблением сладкой или жирной пищи. Эффективен при язвенной болезни желудка Питта-типа.

Травы, входящие в состав «Махасударшана», нормализуют работу поджелудочной железы, поэтому его рекомендуется использовать как вспомогательное средство для лечения диабета. «Махасударшан» эффективен также при хроническом и остром холецистите и панкреатите, а также при желчнокаменной болезни и жировом гепатозе печени. Это одно из лучших аюрведических средств для быстрого снятия последствий алкогольного и пищевого отравления. Также, благодаря присутствию горького вкуса, «Махасударшан» мягко способствует хорошему перевариванию пищи и похудению.

Показания: лихорадка, упадок сил после лихорадки, тошнота, увеличение печени и селезёнки, панкреатит, пищевое отравление, холецистит, гепатит, прекрасное средство для снижения Питты, ослабленное зрение.

«Ним»

Очищение кожи и крови.

Ним – аюрведическое средство, созданное на основе экстракта свежих листьев маргозы, или нима, которое в странах Юго-Восточной Азии пользуется огромной популярностью. В листьях нима присутствует специфическое вещество – горький алкалоид маргозин, а также медь и гликозид маргозопикрин. Ним омолаживает кожу, устраняет ее воспалительные, обменные и аллергические заболевания. Препятствует отложению амы в тканях организма, очищает кровь, понижает избыточный холестерин и глюкозу, уровень иммунных комплексов, кетоновых тел и свободных радикалов. Используется как жаропонижающее и кровоостанавливающее средство. Благодаря присутствию природных антибиотиков имеет выраженные антисептические свойства в отношении целого ряда простейших. Ним помогает при лечении экземы и других кожных болезней, используется для лечения простуды.

«Пайлекс»

Победа неудобной болезни.

Комбинированный препарат, содержащий вещества растительного происхождения. Активные вещества, содержащиеся в таблетках, повышают тонус стенок венозных сосудов, уменьшают выраженность отёков, обусловленных венозной недостаточностью, снижают давление в портальной системе. Активные вещества оказывают противовоспалительное, обезболивающее, кровоостанавливающее и антисептическое действие.

Показания к применению: варикозное расширение вен (изменения вен, характеризующиеся неравномерным увеличением их просвета с образованием выпячивания стенки вследствие нарушения функции их клапанного аппарата), тромбофлебиты (воспаление стенки вен с их закупоркой), геморрой (выбухание и воспаление вен прямой кишки), трещины заднего прохода; проктит (воспаление прямой кишки).

«Панчатикта гхрыта гуггул»

Применяется при кожных заболеваниях, помогает при экземе и псориазе.

Средство особенно эффективно, когда псориаз сопровождается псориатическим артритом.

Помогает также при заболеваниях суставов, костей и костного мозга, является полезным средством при нарушении обмена веществ, таких как диабет, и состояниях, сопровождающихся формированием опухолей. Выводит токсины из кожи, является прекрасным средством для очищения крови и применяется при лечении чесотки, фурункулов, карбункулов, гонореи и всех видов глубоко расположенных болезней кожи, в том числе сухой и мокнущей экземы, проказы.

Основные ингредиенты: гхи, ним, гудучи, вака, трихозант, кедр гималайский.

«Рестон»

Тоник для женщин в период постменопаузы.

Натуральный аюрведический препарат, состоящий из двадцати трех тщательно отобранных растительных экстрактов, служащих для поддержания сексуального, репродуктивного, эмоционального здоровья женщины, психического и физического баланса женского организма. Помогает восстановить физиологический гомеостаз и психологическую гармонию за счёт укрепления и стимулирования жизненно важных органов и систем во всём теле. Особое внимание направлено на репродуктивную систему. Рестон помогает адаптироваться к стрессовым ситуациям и избегать резких смен настроения, таких как раздражительность, беспокойство, страх, депрессия.

Компоненты, входящие в состав препарата «Рестон», воздействуют на гипоталамус-гипофиз-яичники – гормональный оркестр женской физиологии. Травы шатавари и ашока являются основными в формуле.

Показания: негативные проявления при климаксе, ПМС, вспомогательное средство при лечении заболеваний мочеполовой системы.

«Спеман»

Регулятор потенции.

Уменьшает застойные явления в предстательной железе, снижает дизурические нарушения при доброкачественной гиперплазии предстательной железы, повышает подвижность сперматозоидов и уменьшает вязкость спермы. Стимулирует сперматогенез.

Компоненты, входящие в состав препарата, имеют противовоспалительное, стимулирующее сперматогенез, улучшающее микроциркуляцию, простатотропное свойства.

Показания: доброкачественная гиперплазия предстательной железы, острый и хронический простатит, мужское бесплодие вследствие олигоспермии, снижения подвижности сперматозоидов и повышения вязкости спермы.

«Чандрапрабха вати»

Чтобы почки были здоровыми.

Является эффективным средством при лечении бактериальных заболеваний урогенитальной сферы, предотвращает процесс камнеобразования в мочевыводящей системе. Уменьшает симптоматику дисфункций мочевого тракта, действуя как потенциальный диуретик. Улучшает тонус мочевого пузыря в случаях гипертрофии или идиопатической атонии.

Состав: шиладжит, свайт парпати, саджикар, хаджрол яход басма, боэргавия, якорцы стелющиеся и пр.

Показания: инфекции мочевыводящих путей, почечнокаменная болезнь, бактериальный неспецифический цистит, уретрит, подагра, вагинит, болезненное или затруднённое мочеиспускание, гематурия (кровь в моче), отёки, боль в пояснице, вздутие живота, почечные колики, увеличение предстательной железы, хронический простатит.

«Чаванпраш»

Иммуномодулятор, средство от простуды.

«Чаванпраш» – это один из наиболее известных древних целебных препаратов, благотворное действие которого подтверждено многотысячелетней историей. Индия, страна традиций, донесла до наших дней состав «Чаванпраша». Современные исследования

«Чаванпраша» поражают учёных и врачей, подтверждают его удивительные возможности в области профилактики и лечения самых распространённых заболеваний нашего века, улучшения здоровья во всех аспектах, улучшения качества самой жизни.

Основные компоненты: амалаки, харитаки, дашамул, ашваганда, шатавари, бхумиамла, бамбук, пиппали, бала, гудучи, солодка, шафран.

Сноски

1

Сокращение В, П, К с плюсами и минусами показывает на увеличение или уменьшение дош Вата, Питта, Капха при применении этого растения. Знак равенства, соответственно, — это индифферентность этой доши к данному растению.

Вернуться

2

Салгир — это самая крупная река в степном Крыму. На самом деле курица летом может перейти. (*Примеч. авт.*)

Вернуться